

牙周炎的早期症状及治疗

□ 亢晓艳

牙周炎又称为破坏性牙周病,是由牙菌斑中的细菌侵犯牙周组织而引起的慢性炎症,可导致牙周支持组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质)的破坏,牙周袋(牙齿和牙龈之间缝隙加宽形成的小口袋)形成、附着丧失和牙槽骨的吸收。随着牙周炎的病程进展,牙齿会慢慢松动,牙龈退缩,最终可导致牙齿丧失。

早期症状

牙龈出血 牙周炎的症状,主要表现为牙龈红肿、出血。不仅在刷牙时出血,有时在说话或咬硬物时也会出血。偶尔可有自发出血的情况,牙龈颜色暗红,由于水肿显得比较光亮。健康的牙龈即使用力刷牙或轻探龈沟均不会

引起出血。可是,在初期和早期牙龈炎阶段,轻探龈沟即可出血。牙龈炎比牙龈颜色的改变出现得早些,而且也较明显。

牙周袋 在正常情况下,健康牙龈的龈沟深度不超过2毫米,超过2毫米则为牙周袋。牙周袋的形成,说明炎症已从牙龈发展到牙周支持组织,使较深层的牙周组织感染、慢性破坏。此时,脓性分泌物可以从牙周袋溢出。

牙龈退缩 牙龈退缩也是牙周炎的症状之一,但患者常不易察觉。局部因素引起的牙周炎,由于长时间受大量牙结石的压迫,刺激牙龈,因此龈缘外形出现水平式的退缩。

牙齿松动 早期的牙周炎牙

齿不松动,只有在慢性破坏性炎症发展到一定的程度、牙周组织支持力量大为减弱时,才会导致牙齿松动。

如何诊断

观察牙龈 发现牙龈出现红肿、出血、松动等情况时,可能已经出现了牙周炎。

触摸牙龈 当触摸牙龈时,如感觉到牙龈出现了肿胀、松软或疼痛的现象,可能是出现了牙周炎。

闻口气 口臭是牙周炎的症状之一,如果闻到自己口气不好,可能也需要考虑是否患有牙周炎。

观察牙齿 如果发现自己的牙齿出现了松动、间隙增大等问题,可能是牙周炎导致的。

如何治疗

清除牙菌斑,注意口腔卫生。牙周炎主要是由于牙齿受到细菌侵袭从而引发的炎症。想要彻底治疗牙周炎,就要先将牙齿上的牙菌斑清除干净,这样才能防止细菌继续滋生。而牙菌斑的出现,多是由于人们平时不正确刷牙或饭后不漱口导致食物残渣长时间停留在口腔内引起的。

药物治疗 如四环素类药物,对多种致病菌都有一定的抑制、杀灭作用。还有青霉素类药物,可以抗菌消炎,如阿莫西林、左氧氟沙星片等。需要注意的是,应在医生正确指导下服用相关药物。

手术治疗 牙周翻瓣手术适用于牙周袋较深,且有出血、炎症

不能控制的患者。这类患者可以在直视下彻底刮除牙根面的牙结石及病变肉芽组织,可修整牙槽骨和软组织的外形等。骨修复适用于牙周基础治疗后遗留有牙根分叉、牙龈退缩等患者。牙周组织再生术主要是通过手术,使因牙周炎造成的牙周支持组织破坏得以重建,形成新的牙质骨和牙槽骨,帮助恢复牙周附着结构。

预防牙周炎,要多注意日常的饮食,少吃含糖的食物,少喝碳酸饮料;坚持每天早晚刷牙,掌握正确的刷牙方法,饭后漱口,清除食物残渣;定期做口腔检查,及时处理口腔问题。

(作者供职于周口市妇幼保健院口腔科)

心肌梗死的危害与预防

□ 张明磊

心肌梗死一般指急性心肌梗死,是指因冠状动脉出现急性阻塞,心脏肌肉缺乏血液供应出现坏死,使得心脏功能受损的一种可能危及生命安全的急性病症。临床上,心肌梗死患者多有剧烈而持久的胸痛后疼痛,休息及硝酸酯类药物不能完全缓解,患者伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化,可并发心律失常、休克或心力衰竭,常可危及生命安全。本文就来聊一聊心肌梗死的危害与预防方法。

危害

心肌梗死会对人体带来较大损害,严重者可能造成患者死亡。在发生急性心肌梗死后的5分钟,梗死区域心肌收缩率会逐渐丧失,左心收缩功能减弱甚至消失,患者会出现心源性休克,全身组织及血压低灌注,无法正常代谢活动,最终导致患者死亡。急性心肌梗死的死亡率较高,要及时做好鉴别工作,并在第一时间采取急救措施。

心肌梗死是由于心肌提供血样的血管内形成了斑块堵塞,使得心肌处于缺氧缺血的状态,最终坏死。出现斑块一个重要的原因是血管内皮衰老。血管内皮细胞有着重要的屏障作用,可提供光滑的表面,促进血液流动,同时还会分泌生长因子、血小板、激活因子等生物活性物质。医学界认为血管内皮功能出现障碍会导致动脉粥样斑块,内皮功能出现障碍后其屏障作用会因此减弱,大分子物质会钻入内皮形成斑块,久而久之斑块会变大,甚至脱落。而高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、压力过大、过度吸烟等都会导致内皮细胞功能障碍,使其功能出现变化。与此同时,衰老也是内皮细胞功能障碍的一大因素。血管在开始老化时会发生一系列早期病理改变,包括血管内皮功能障碍,内皮衰老的病理机制和功能障碍是一样的,随着年龄增大,人们出现动脉粥样硬化的概率也会逐渐增大,在其他病理因素的推动之下,动脉粥样硬化会提前发生或是更严重。

如何预防

做好心情管理 心肌梗死的发生不仅仅与身体有关,同时也与心理因素之间有着密切关系,负面情绪会影响到血管内皮的功能。如果能长期保持乐观、积极向上的心态,出现心肌梗死的概率就会降低。

良好的生活习惯 在日常生活中,避免过度劳累,当工作压力较大时要学会自我调整;同时要加强运动,适当运动能够使血管内皮功能得以改善,有利于血液干细胞质量的增加;睡眠质量好,睡眠时间恰当,人体的内分泌功能就会增强,且免疫力较强,同时睡眠还会对下丘脑、垂体节律造成影响。因此,在日常生活中,一定要按时睡觉,避免熬夜。

药物预防 糖尿病、高脂血症、高血压病、冠心病患者一定要积极做好原发病的治疗,结合医生的建议定时、定量服用降糖、降血脂、抗血小板以及冠心病药物,生活方式干预中出现了心肌梗死疑似症状,要及时到医院就诊,避免错过救治时间窗使病情恶化。(作者供职于南阳市中心医院心血管内科)

肺段手术的那些事

□ 李基伟

随着健康体检的普及,中晚期肺部肿瘤发病率下降,较多的早期肿瘤患者被发现,早诊、早治的理念逐步被老百姓所认可和接受。肺部手术通常被定义为重大手术,手术创伤大,风险高。肺段是肺组织最小呼吸功能单位,相比较肺叶,肺段的外科手术理念日益受到重视。本文就来聊一聊肺段理论与肺段手术的发展。

肺叶切除及淋巴结清扫被认为是肺部恶性肿瘤治疗的标准手术。随着高分辨率胸部CT(计算机层析成像)应用于临床体检,更多的小结节被发现。肺叶切除后,患者会失去更多的肺功能,在切除肺叶的同时,如何保护肺功能日益得到医生的关注。

1889年英国医生Ewart定义了支气管肺段的理论。因为肺的最小呼吸单元是肺段,然而肺段没有肉眼可见的界限。1932年,医生Kramer和Glass研究肺脓肿,将支气管肺

段手术应用于临床。

医学是发展的,逐步完善的,由宏观到微观延伸,没有固定的手术模式,只有变化的理念适应新的问题。

当提及肺段手术的时候,不可避免地要提到另外一个更为重要的概念,就是肺结节,如胸部CT检查发现的直径小于3厘米的阴影称为肺结节,而大于3厘米则称为肺肿瘤。

有人提出,如果肺肿瘤在早期或者萌芽时期就被发现,就没有必要做肺叶切除,但这需要经过严谨的论证才能推向临床。手术的基础是解剖。肺的解剖将“左二右三”肺叶再次细分为18个肺段。直径小于2厘米的肺内磨玻璃结节,通常建议行解剖性肺段切除,通过精准的术前设计,通常术前患者需要做胸部增强CT检查,然后对肺内血管及支气管进行三维重建,以便术中精准辨识肺段的动静脉及支气管。

肺段手术大致分为单个肺段切

除术、联合两个肺段切除术以及联合肺亚段切除术。通过此类肺段手术,可以为患者保留15个、16个或者更多肺段。该手术可以为患者保留更多的肺段,加上术后肺功能锻炼,患者的肺功能就可以得到更大的保护,术后日常活动及耐力活动基本不受影响。

目前,随着胸腔镜技术的普及,胸腔镜手术的操作孔由原来的“三孔”变成“两孔”,直到现在的单孔肺段切除术,创伤更小。肺段手术平均住院时间5天左右,大多数患者不需要放化疗,术后只要定期门诊随访即可。

快速发展的外科临床实践,使肺段手术更容易被接受。目前,个体化精准治疗逐步成为胸外科治疗的方向,医务人员正在逐步推广胸腔镜下解剖性肺段切除术并使走向成熟,以造福更多百姓。

(作者供职于河南省人民医院胸外科)

科学预防糖尿病,从饮食开始

□ 张金凤

饮食是糖尿病治疗的一部分,具有重要意义,许多患者都需要改变饮食方式以帮助治疗糖尿病。维持血糖处于或接近正常水平,可预防糖尿病患者可能发生的远期问题,比如心脏或肾脏问题。因此,科学预防糖尿病,科学饮食是关键。

吃什么

从饮食方面来说,预防糖尿病首先要做到平衡膳食。平衡膳食又称为健康膳食,是一种科学、合理的膳食模式,指膳食中所含营养素的种类齐全,数量充足,比例恰当,并且与机体的需要保持平衡。平衡的膳食表现由多种食物构成,能为人体提供足够数量的热能和各种营养素,满足其正常生理需要,而且保持各种营养素之间数量的平衡,以利于消化和吸收。健康饮食要求如下。

食物多样,全谷类为主。每天的膳食应该包括薯类、蔬菜和水果类、禽畜、鱼、肉和奶类、大豆、坚果类等食物。建议平均每天至少摄入12种食物,每周25种以上。

增加膳食纤维,增强糖脂代谢。植物中富含的膳食纤维可以增加肠胃蠕动,增加饱腹感。糖尿病患者生活中可以多吃富含膳食纤维的食物,增强糖脂代谢。

怎么吃 烹调方法 推荐炖、清蒸、烩、凉拌、煮、余、煲,避免红烧、油炸、油煎等。必要时,可以用开水冲去食物油脂后再食用,以降低热量的摄入量。

调整进餐顺序 先吃蔬菜,再吃富含蛋白质的鸡鸭鱼肉,最后吃主食。叶菜、瓜菜等富含膳食纤维,往往可以增强人体饱腹感。鸡、鸭、鱼、肉等荤菜适当摄入时,既能保证营养,又有美味佳肴之感,进食少量主食,有效控制血糖。

控制进餐速度 吃饭要细嚼慢咽,建议每口饭嚼36下,充分体会每一口食物的味道,一顿饭以15分钟~30分钟为宜。

科学预防糖尿病,您吃对了吗?今天起,咱们一起科学饮食吧。(作者供职于河南省开封市兰考县中医院糖尿病科)

为:蛋白质15%~20%、碳水化合物45%~60%、脂肪20%~35%。膳食能量来自谷物、油脂、肉类、蛋类、奶类、坚果、水果、蔬菜等食物。

怎么吃 烹调方法 推荐炖、清蒸、烩、凉拌、煮、余、煲,避免红烧、油炸、油煎等。必要时,可以用开水冲去食物油脂后再食用,以降低热量的摄入量。

调整进餐顺序 先吃蔬菜,再吃富含蛋白质的鸡鸭鱼肉,最后吃主食。叶菜、瓜菜等富含膳食纤维,往往可以增强人体饱腹感。鸡、鸭、鱼、肉等荤菜适当摄入时,既能保证营养,又有美味佳肴之感,进食少量主食,有效控制血糖。

控制进餐速度 吃饭要细嚼慢咽,建议每口饭嚼36下,充分体会每一口食物的味道,一顿饭以15分钟~30分钟为宜。

科学预防糖尿病,您吃对了吗?今天起,咱们一起科学饮食吧。(作者供职于河南省开封市兰考县中医院糖尿病科)

咽喉是人呼吸、交流和进食的重要器官。感冒、流感和喉炎等疾病往往会影响咽喉的健康。

感冒下的咽喉护理

感冒是一种常见的呼吸道疾病,通常由不同类型的病毒引起。感冒时,咽喉是最早受影响的部位之一,因此咽喉的护理至关重要。下面是感冒时咽喉护理方法。

保持充足的水分摄入 感冒时,身体可能会失去更多的水分,而咽喉的黏膜需要保持湿润以防止刺激和炎症。饮用足够的水可以保持咽喉的湿润状态,减轻疼痛和不适感。

咽喉喷雾和漱口 使用含有消炎成分的咽喉喷雾可以帮助患者减轻咽喉炎症,缓解不适感。此外,用温盐水漱口可以清洁咽喉,减少病毒和细菌的滋生。

温热茶饮 非咖啡因的温热茶饮,如蜂蜜柠檬茶或草药茶,可以缓解咽喉疼痛。蜂蜜具有抗菌和抗炎特性,而柠檬含有维生素C,有助于增强免疫力。

避免摄入刺激性食物和饮品 避免摄入辛辣刺激性食物等,因为这些可能会刺激咽喉,加重不适感。

保持适当的室内湿度 使用加湿器可以增加室内空气的湿度,防止咽喉干燥和不适。干燥的空气可能会导致黏膜干燥和疼痛。

流感时的咽喉护理

流感是一种严重的呼吸道疾病,通常由流感病毒引起。流感的症状包括高热、喉咙痛、咳嗽等,因此在流感时咽喉的护理尤为重要。下面是流感时的咽喉护理方法。

休息充足 流感时,身体需要休息来应对病毒。充足的休息可以帮助免疫系统有效地应对感染,加速康复过程。

咽喉保湿 使用加湿器可以增加室内空气的湿度,有助于防止咽喉干燥和不适。干燥的环境可能会加剧咽喉疼痛症状。

温热饮品 喝温热的饮品,如温水、温茶或汤,有助于缓解咽喉疼痛。避免摄入过烫的饮品,以免刺激咽喉。

盐水漱口 用温盐水漱口可以减轻咽喉痛症状,同时有助于清洁口腔,减少细菌滋生。

补充水分 流感期间,身体可能会因为高热失去更多的水分。及时补充充足的水分有助于保持身体的水平衡,也可以缓解咽喉干燥。

咽喉喷雾 使用含有消炎成分的咽喉喷雾,可以减轻咽喉炎症,缓解咽喉不适。

喉炎时的咽喉护理

喉炎是指喉部黏膜的炎症,通常由感染、过度用声、吸烟等引起。喉炎可能导致喉咙痛、声音嘶哑等症状,因此在喉炎时的咽喉护理至关重要。下面是喉炎时的咽喉护理方法。

声音休息 喉炎时,喉部组织已经受到炎症的影响,过度用力说话或大声呼叫可能会加重症状。尽量保持安静,避免用力说话。

避免刺激 避免吸烟、喝酒和过度使用嗓音,因为这些都可能刺激喉部组织,加剧炎症。

热水水蒸气 吸入热水水蒸气可以保持喉部黏膜的湿润,缓解咽喉痛。可以将面部靠近热水的蒸气,但注意不要被水烫伤。

无论是感冒、流感还是喉炎,适当的咽喉护理对于缓解症状、促进康复至关重要。保持水分摄入、使用咽喉喷雾、温热茶饮、休息充足、保持咽喉湿润、漱口盐水、声音休息、避免刺激和暖湿气息等方法都有助于缓解症状并加速康复过程。通过科学合理的咽喉护理,我们可以更好地保护咽喉健康。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科三区)

颌骨囊肿是什么

□ 辛宝琴

颌骨囊肿是一种以颌骨为发病部位的疾病。这类疾病的发生是由成牙组织和牙的上皮或上皮残余演变而来的,又称牙源性颌骨囊肿。

颌骨囊肿通常可以分为先天性和后天性两种,先天性多发生于胚胎期骨骼发育异常,或者是在出生后发生。后天性则主要是由于外伤、感染或者炎症等因素刺激导致。颌骨囊肿的临床表现主要表现为颌骨内出现肿块,还会出现疼痛以及功能障碍等症状。颌骨囊肿之后,患者的生活也会受到很大的影响,因此一定要及时采取措施治疗。

药物治疗 在患病初期,患者可以通过药物来进行治疗,可以选择消炎止痛类的药物,如甲硝唑、替硝唑、布洛芬等。如果患者的口腔中出现了较大的囊肿,则可以服用甲硝唑来进行治疗,每天服用一次即可。如果患者在患病早期患处出现了感染,则可以口服青霉素或者头孢类的抗生素,或者是进行局部的消毒。如果患者口腔中的囊肿较大,那么则可以采用手术切除的方式来进行治疗,也可以配合使用一些止痛药、消炎药等药物。

手术治疗 对于有一定症状的颌骨囊肿患者,如果采用保守治疗,没有明显的效果,也可以采取手术治疗的方式,这样能够避免症状持续加重。在进行手术治疗之前,需要通过X线检查以及CT(计算机层析成像)检查来明确囊肿的大小、

部位,以及是否已经出现了骨化等情况。在确定手术方案之后,就可以采用局麻或者全麻的方式进行手术治疗。在进行手术之前,医生一般会通过刮除术、冲洗术等方式将颌骨内的囊肿组织清除干净,然后再将囊壁彻底切除。如果是后天性的颌骨囊肿患者,医生还会在囊壁内放置引流管,避免术后出现感染,再对囊壁进行刮除术。

其他治疗 对于囊肿体积较大、反复发作,以及出现功能障碍的患者,可以采用手术切除囊肿及部分颌骨及术中植骨的方法进行治疗。如果是单纯性较小囊肿,一般不需要进行切除颌骨及植骨的处理。如果是单纯性囊肿并伴随感染,可以使用抗生素类药物,如甲硝唑、替硝唑、布洛芬等。如果患者的口腔中出现了较大的囊肿,则可以服用甲硝唑来进行治疗,每天服用一次即可。如果患者在患病早期患处出现了感染,则可以口服青霉素或者头孢类的抗生素,或者是进行局部的消毒。如果患者口腔中的囊肿较大,那么则可以采用手术切除的方式来进行治疗,也可以配合使用一些止痛药、消炎药等药物。

手术治疗 对于有一定症状的颌骨囊肿患者,如果采用保守治疗,没有明显的效果,也可以采取手术治疗的方式,这样能够避免症状持续加重。在进行手术治疗之前,需要通过X线检查以及CT(计算机层析成像)检查来明确囊肿的大小、

部位,以及是否已经出现了骨化等情况。在确定手术方案之后,就可以采用局麻或者全麻的方式进行手术治疗。在进行手术之前,医生一般会通过刮除术、冲洗术等方式将颌骨内的囊肿组织清除干净,然后再将囊壁彻底切除。如果是后天性的颌骨囊肿患者,医生还会在囊壁内放置引流管,避免术后出现感染,再对囊壁进行刮除术。

(作者供职于郑州大学附属洛阳中心医院口腔科)

预防脑血管疾病的干预策略

□ 李冬丽

脑血管疾病是指影响脑部血管结构和功能的一系列疾病,包括脑梗死、脑出血和脑脊液管狭窄等。脑血管疾病不仅对患者的生活质量和寿命造成了威胁,还对社会经济产生了重大影响。虽然医学技术的进步提供了许多治疗脑血管疾病的方法,但是预防仍然是有效方式之一。预防脑血管疾病,生活方式干预中出现了心肌梗死疑似症状,要及时到医院就诊,避免错过救治时间窗使病情恶化。(作者供职于南阳市中心医院心血管内科)

“地中海”式饮食 该饮食方式强调高纤维、低饱和脂肪和单不饱和脂肪酸的摄入,多食用新鲜水果、蔬菜、全谷物、豆类、坚果和橄榄油等食物。研究表明,“地中海”式饮食与降低脑卒中和其他心血管疾病风险相关。

蔬菜水果饮食 注重摄入大量的蔬菜、水果、全谷物和健康蛋白质。这种饮食模式提供了丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于保护血管健康。

低盐饮食 高盐摄入与高血压病和其他心血管疾病有关,而低盐饮食可以降低这些疾病的风险。建议限制加工食品和盐含量

高的食物的摄入量。

低脂饮食 高饱和脂肪和胆固醇的饮食与脑血管疾病风险增加相关。取而代之,人们应选择低脂食物,如鱼类、坚果、健康油脂等。

这些健康饮食模式的共同特点是强调新鲜、天然、多样化的食物摄入,以降低潜在的脑血管疾病风险。

运动对脑血管疾病的影响

适度运动不仅有助于维持身体健康,还对脑血管疾病的预防和治疗起到积极作用。以下是运动对脑血管疾病的重要影响。

控制体重 过度肥胖是脑血管疾病的危险因素之一。通过定期运动可以维持适当的体重,降低脑血管疾病的风险。

降低高血压风险 高血压病是脑血管疾病的主要危险因素之一。规律的有氧运动可以降低血压,改善血管功能。

改善心血管健康 心血管健康与脑血管健康密切相关。适度的有氧运动可以增强心脏功能,促进血液循环,减少脑血管病发作的风险。

调节血脂水平 高胆固醇和高甘油三酯是脑血管疾病的发病因素。运动可以提高“好胆固醇”

(高密度脂蛋白胆固醇)水平,降低“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)和甘油三酯水平。

促进脑功能 运动对大脑功能能有积极的影响,可提高认知能力、记忆力和心理健康,减少脑血管疾病的发病风险。

脑血管疾病的预防和控制是全球卫生的重要议题。健康饮食和适度运动,是有效预防脑血管疾病的重要策略。个体和社会应该积极采取以上干预措施,以减少脑血管疾病的发病率和相关疾病负担。

(作者供职于郑州市金水区总医院神经内一科)