

微生物与口腔健康

□于秀莉

在人们的口腔中,有一个微观“世界”,这个“世界”充满了微生物。这些微生物是人们口腔生态系统中的一部分,在维持口腔健康中发挥着至关重要的作用。但是,微生物也会在口腔疾病的发展中扮演负面角色。本文带大家了解口腔的奥秘。

口腔微生物的多样性

人们的口腔中存在着数百种不同类型的微生物,包括细菌、病毒、真菌和其他微生物。这些微生物“定居”在口腔各个部位,比如牙齿表面、舌头、喉咙、牙龈、黏膜等。它们在口腔内形成一个微生态系统,一般称为口腔微生物群落。

这些微生物群落的多样性在口腔健康中发挥着关键作用。一

方面,它们协助口腔消化和免疫功能,抵御病原体的侵袭。另一方面,它们有助于维持口腔环境的平衡,防止有害微生物的生长。这种平衡非常重要,因为一旦微生物群落失衡,口腔健康就容易受到威胁。

微生物与口腔健康

正常情况下,口腔微生物与宿主(即人体)保持一种互惠共生的关系。微生物从宿主的食物残渣中获取营养,宿主则受益于微生物的帮助维持口腔健康。微生物通过以下方式促进口腔健康。

食物分解

微生物可以帮助分解人体口腔内的食物残渣,特别是碳水化合物。这有助于防止食物残渣在口腔中积累,减少牙齿菌斑的形成。

免疫支持 口腔微生物通过激活免疫细胞抵御病原体,保护口腔免受感染的威胁。

维持酸碱平衡 某些微生物可以帮助人体维持口腔的酸碱平衡。口腔内酸性物质过多会引发龋齿,微生物可以帮助中和这些酸。

阻止有害微生物的生长 健康的微生物群落可以占据口腔生态系统的空间,防止有害微生物的生长和繁殖。

微生物与口腔疾病

龋齿 龋齿是由细菌引起的比较常见的口腔疾病之一。链球菌等细菌,可以将食物残渣转化为酸,这些酸会腐蚀牙齿的牙釉质。如果不及治疗龋齿,可能会导致牙齿疼痛和感染。

牙周疾病 主要包括牙龈炎和牙周炎,通常是由牙菌斑引起的。这些疾病会导致牙龈出血、牙齿松动和牙龈退缩,最终导致牙齿丧失。

口腔念珠菌感染 念珠菌是一种真菌,当口腔微生物群落失衡时,念珠菌会过度繁殖,导致念珠菌感染。患者表现为口腔疼痛、口腔黏膜上出现白色斑点和喉咙不适。

口臭 某些微生物在分解食物残渣时会产生难闻的气味,导致口臭问题。

如何保持口腔健康

认真刷牙 刷牙是保持口腔健康的基本步骤。每天早、晚刷牙,饭后漱口,能有效去除牙菌斑和食物残渣。

使用牙线或牙线棒 除了刷牙外,使用牙线或牙线棒清理牙缝和牙齿间的区域,也可以防止龋齿和牙周疾病。

经常漱口 漱口可以帮助清除口腔中的有害微生物,保持口腔的酸碱平衡。选择无酒精的漱口水,可以避免破坏有益微生物。

定期就医 定期进行口腔检查和口腔清洁非常重要。牙医可以及早诊断口腔问题并提供治疗建议。

健康饮食 避免高糖、高酸食物的摄入,这些食物有可能刺激有害微生物的生长。建议大家多食用富含纤维和维生素的食物,有助于口腔健康。

(作者供职于青岛市城阳区人民医院)

冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称冠心病,是冠状动脉血管发生粥样硬化病变,引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病。在心血管疾病中,冠心病的发病率和死亡率居高不下,给人们健康带来较大的威胁。

目前,冠脉介入治疗作为冠心病的重要治疗手段,在全球范围内广泛应用。本文将为大家介绍冠脉介入治疗的基本知识。

什么是冠脉介入治疗

冠脉介入治疗又称冠状动脉介入治疗,是一种通过心导管技术,将球囊植入狭窄或阻塞的冠状动脉内,以扩张狭窄段来恢复冠状动脉血流的微创治疗方法。

适应证和禁忌证

冠脉介入治疗主要适用于以下情况:稳定型心绞痛或陈旧性心肌梗死的患者,经药物治疗效果不佳或影响正常的工作和生活;不稳定型心绞痛或非ST段抬高型心肌梗死患者;ST段抬高型心肌梗死,发病时间在24小时内的患者,越早开通血管,患者获益越大;冠状动脉旁路移植术后或经皮冠状动脉介入治疗术后,心绞痛复发的患者;原发性心脏骤停患者复苏成功后,尽快行冠脉造影,明确血管病变后,决定是否行介入治疗。

但是,冠脉介入治疗并非适用于所有冠心病患者。以下情况为冠脉介入治疗的禁忌证:对碘过敏的患者;合并严重心肺功能不全、肝肾功能不全的患者;严重电解质紊乱的患者;合并严重的心律失常和完全性房室传导阻滞患者。

操作过程

心血管冠脉介入是一种微创手术,一般需要在心导管室进行。以支架植入术为例,具体过程包括以下几个步骤。

消毒、局部麻醉 为患者手术部位消毒后,进行局部麻醉,以减轻患者术中疼痛。

穿刺和导管插入 通常在患者腹股沟或桡动脉处进行穿刺,插入导管到冠状动脉。

血管造影 通过注射造影剂,观察患者冠状动脉的狭窄程度和位置。

球囊扩张 将导管携带的球囊导入狭窄部位,进行扩张,以恢复血液流通。

植入支架 扩张完成后,植入支架以保持患者血管通畅。

手术结束 完成介入治疗后,将导管取出,为患者进行止血包扎处理。

风险和并发症

尽管冠脉介入治疗具有创伤小、恢复快等优点,但仍然存在一定的风险和并发症。

出血 血管破裂包括穿刺部位的皮下血肿,或手术部位的血管破裂,引起急性心包填塞,影响患者生命。

堵塞 在手术过程中发生急性血栓,导致血管闭塞,引起心肌梗死等并发症。

夹层 冠脉介入操作过程中发生血管内皮破裂导致血管内夹层形成,及时支架植入治疗是有效的治疗手段。

注意事项

术后定期复查 患者术后需要进行心电图、心脏彩超、血常规等检查,以评估患者术后治疗效果和预防并发症。

合理用药 患者应根据医生的建议,长期服用抗血小板药、降脂药、降压药等,控制危险因素。

调整生活方式 戒烟限酒、低盐低脂饮食、适量运动等,可以预防冠心病复发。

(作者供职于潍坊滨海经济技术开发区人民医院)

风湿性关节炎的预防和治疗

□孙仁义

风湿病是一类以关节病变为主要表现的疾病,在我国发病率为6%~10%,在发达国家高达10%~15%,可见其发病率之高。风湿性关节炎是一种慢性、反复发作的疾病,主要侵犯人们的关节、骨骼、肌肉以及软组织,引起关节红、肿、热、痛、功能障碍等一系列临床症状。

症状和病因

风湿性关节炎是一种累及关节、肌肉、血管及免疫系统等多系统的慢性疾病。以关节受累为主,可引起关节疼痛、僵硬、肿胀和功能障碍。常见的风湿性关节炎包括反复发作性风湿病、单关节炎、发热型类风湿等。其病因与遗传、感染、自身免疫性疾病等因素有关。

如何预防

避免潮湿环境 日常生活中避免受寒、淋雨和受潮,是预防风湿性关节炎的重要环节。建议大家在出汗较多时,尽快用毛巾擦干,衣物被汗浸湿后要立即更换。同时,注意保暖,避免受风。

保持良好的精神状态 情绪对免疫系统的影响较大,大家要避免情绪波动和精神紧张。同时,要正确对待疾病,树立与疾病作斗争的信心和勇气,积极配合医生治疗,有助于预防和管理风湿性关节炎。

加强体育锻炼 定期进行适度的体育锻炼可以增强体质,提高免疫力。有氧运动、瑜伽、力量训练等,都有益于关节健康。

注意个人卫生 保持室内环境清洁,经常开窗通风,有助于预防感染引发的风湿性关节炎。

饮食有节制 进食要有

(作者供职于淄博市中心医院)

糖尿病眼病的手术注意事项

□张英

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,会引起许多并发症,严重影响患者的生活。糖尿病眼病是糖尿病的并发症之一,严重情况下会导致患者失明。因此,对于糖尿病患者而言,保护眼睛健康至关重要。当糖尿病患者眼病病变发展到一定程度时,需要进行手术治疗。

手术前的准备

在进行眼科手术之前,糖尿病患者需要采取一系列措施为手术做准备,以确保手术的成功和术后恢复。

控制血糖水平 患者入院后会进行血糖检查,如果血糖较高或波动较大,都不利于手术的进行。手术前,患者要确保血糖水平达到一定的标准。部分糖尿病患者的血糖控制不稳定,入院后血糖偏高,或用药不规律等,会影响手术正常进行。因此,患者手术前应严格控制血糖,保持血糖的稳定。

进行眼部检查 手术前,眼科医生会为患者进行全面的眼部检查,以评估患者眼部健康状况,包括是否存在糖尿病性视网膜病变或其他眼病。有助于医生确定适合的手术方式以及应对术中可能发生的并发症、评估患者术后恢复情况。

遵照医嘱用药 糖尿病患者手术前应遵照医嘱停用某些降血糖药物,避免手术期间发生低血糖情况。手术后,患者应遵照医嘱恢复药物使用,以减少手术期间的并发症风险。

术后的血糖管理

手术后,糖尿病患者需要持续关注自己的血糖水平,血糖的稳定有利于术后恢复以及减少术后并发症的发生。

持续监测血糖 患者应定期检测血糖,以确保在手术后保持稳定的血糖水平。这有助于预防高血糖或低血糖事件的发生。

遵照医嘱用药 眼科手术后,患者应遵照医生的建议用药。切忌自行调整药物应及时与医生沟通,如患者用药药,以免引起血糖波动,影响手术恢复。

眼部护理

术后,患者需要特别注意眼部护理。医生通常会为患者讲解术后护理指南,包括眼药水的使用方法、避免眼部摩擦等术后注意事项。

遵循术后饮食建议 糖尿病患者饮食至关重要,不可大意。手术后,医生会为患者提供饮食建议,患者应遵循这些建议,包括避免摄入高糖、高淀粉类食物。眼科手术后,患者运动量减少,为保证血糖平稳,医生会建议患者减少进食量,患者要积极配合。

预防措施与长期护理

除了手术前后的血糖管理外,糖尿病患者还需要采取一些预防措施和长期护理来维护眼部健康。

定期眼部检查 糖尿病患者应定期接受眼部检查,以便早期发现糖尿病性眼病的迹象。早发现、早治疗可以有效防止疾病进展。

戒烟和限酒 吸烟和过量饮酒会影响糖尿病的治疗,也会加剧眼部疾病的风险。所以戒烟和限酒对糖尿病患者的眼部健康至关重要。

保持健康的生活方式 健康的饮食、适量的体育锻炼和管理压力对于糖尿病患者来说也是很重要的。

(作者供职于济南明水眼科医院)

精神疾病种类多,如何沟通有技巧

□庞传勤

精神疾病又称精神障碍,是指在各种生物、心理、社会环境因素的影响下,大脑功能活动发生紊乱,导致感觉、知觉、思维、情感、认知、意志和行为等精神活动发生不同程度障碍的疾病。精神疾病属于比较敏感和私密的问题,在与患者沟通时需要一定的技巧。本文将介绍如何正确与精神疾病患者沟通,帮助患者获得更好的治疗。

常见类型

精神疾病有许多不同的类型,包括抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等。部分精神疾病患者的症状比较明显,比如妄想症、思维失调等。还有部分患者的症状比较隐蔽,比如抑郁症、焦虑症等。无论是哪种类型的精神疾病,都需要在正确的时机和方式下,引导患者接受正规的治疗。

沟通技巧

对于精神疾病患者的沟通需要更多的技巧。

要有耐心 部分精神疾病患者需要一定时间才能恢复。因此,医生在与患者沟通的过程中要有耐心,尤其是在患者情绪波动较大时,医生需要及时安抚和缓解其情绪。

提供支持 精神疾病会让患者自尊心受到打击,患者可能需要更多的鼓励和支持。医生在向患者提供建议之前,需要先向患者提供支持,获得患者的信任。

正确的语言 and 态度 语言和态度是影响与患者沟通的重要因素,不恰当的语言和态度可能会增加与患者沟通的难度。医生应采取积极、耐心、倾听的态度与患者交流,并找到适当的语言和方式来表达观点和建议。

尊重患者的感受 了解患者的感受和想法,避免强制或控制患者。尊重患者的意见,相信他们是可以自我控制和改善的。

治疗方式 只有正确的治疗方式,才能帮助患者有效地控制精神疾病,恢复正常的生活状态。

药物治疗 药物是治疗精神疾病的基本手段,常见药物包括抗抑郁药、抗精神病药、抗焦虑药等。患者应在专业医务人员的指导下

磁共振成像检查对身体有伤害吗

□范家韶

磁共振成像是临床上常用的影像学检查方式,可以用于全身各个部位的检查。对于磁共振成像检查很多人还有不了解的地方,比如磁共振成像是检查什么的?对身体有伤害吗?与CT(计算机断层扫描)检查有什么区别?本文将带你了解磁共振成像检查的那些事儿。

磁共振成像是检查什么的

磁共振成像是临床上常用的诊断性检查手段,可以检查患者的某些部位是否存在病变,以及确定病变的范围和具体严重程度。磁共振成像可以用于全身检查,比如脑梗死、脑肿瘤、心脏检查、血管检查、子宫检查、卵巢检查、尿道检查等。此外,磁共振成像还可以用于检查肝硬化、肾小球肾炎、脊髓肿瘤、纵隔肿瘤等疾病。患者要听从医生建议,定期到医院进行磁共振成像检查,了解身体情况。

磁共振成像检查对身体有伤害吗 目前,没有科学依据证明磁共

振成像检查对身体是有伤害的。

核磁共振成像属于比较安全的影像学检查方式,其本身并不具有辐射。部分患者在进行磁共振成像检查时,可能会出现发热、周围神经刺激等不适感,一般很快就可以缓解。

如果需要磁共振增强检查,少数患者会出现过敏反应。此外,老年患者在做完磁共振成像检查后,可能会有轻微头痛或其他不适感。但大多数患者在检查结束后症状可以得到缓解,不需要太担心。

早期妊娠的女性、幽闭恐惧症患者以及高热患者,尽量不要进行磁共振成像检查。此外,装有心脏起搏器的患者,带有常规呼吸机以及心电图监护设备的患者,体内有电子耳蜗的患者,禁止做磁共振成像检查。

磁共振成像检查与CT检查的区别

磁共振成像检查与CT检查都是常用的临床检查方式,患者可以根据实际情况,选择适合的检查方

式。两者的区别如下。

磁共振成像检查 相对于CT检查,磁共振成像检查对于软组织的成像分辨率高、多参数成像,但是患者检查的时间较长,且收费较高。另外,这种检查方式并不适合急症患者和正在抢救的患者。

CT检查 CT检查的时间比较短,且收费比较低,一般适合急症以及抢救患者。但是相对于磁共振成像检查来说,CT检查成像参数少,且存在一定的辐射。

患者在进行磁共振成像检查之前应听从医生安排,提前预约、有序检查,注意放松、不要太紧张。患者在检查前,需要将身上的金属物品去除。此外,还需要在医生的指导下进行呼吸训练。如果患者在检查前,需要将身上的金属物品去除。此外,还需要在医生的指导下进行呼吸训练。如果患者在检查前,需要将身上的金属物品去除。此外,还需要在医生的指导下进行呼吸训练。

(作者供职于济南市平阴县中医院)

脑梗死、脑血栓、脑出血的区别

□林万志

脑梗死、脑血栓和脑出血都是比较常见的疾病,很多人不知道这3种疾病有什么区别。其实,这3种疾病有很多相同的地方,也有很大的区别。如果不清楚这些疾病之间的区别,会延误治疗时间,导致严重后果。

发病机理

从病因来看,脑梗死的发生是由于大脑周围的血液流量降低,脑部血液供应不畅导致的脑细胞坏死。

脑血栓是由于大脑中的血管出现硬化或斑块,使得血管中的血液流动不顺畅,在血管中产生血栓。

脑出血是发生在大脑内部的自发性出血,不属于外伤性损

伤。脑出血是高血压导致的脑血管破裂,脑细胞不能正常进行血液循环。

症状表现

脑出血、脑血栓、脑梗死等患者均可发生偏瘫、眩晕、呕吐、言语困难等症状。但是,脑出血患者一般会有头晕、恶心、语言障碍等症状。脑梗死患者一般不会有这种情况发生。不同程度的脑梗死患者会表现出不同的临床症状,轻度脑梗死患者可能不会有任

何的症状,重度脑梗死患者可能会失去知觉,甚至死亡。脑血栓可以出现在患者动脉的任意一节,其症状和脑梗死的症状是一样的。脑血栓是由脑部动脉粥样硬化引起的,患者

发病后会出现头晕、头痛、肢体麻木等症状。

脑出血是因为高血压、动脉硬化、血液成分异常引起的,临床上多以偏瘫为主。脑血栓和脑出血发病后都会给患者带来很大的影响,并且治疗难度较大。如果不及及时治疗,会导致患者瘫痪,甚至死亡。因此,在生活中要注意预防脑梗死和脑血栓的发生,患者一旦发生疑似症状,要及时到医院治疗。

治疗方式

对于脑梗死患者来说,早发现、早治疗是很重要的。患者发病6小时内,如果有溶栓适应证而无禁忌证,可以对患者进行溶栓治疗,接受溶栓治疗的患者可以

有效挽救脑缺血半暗带内的细胞,在最短时间内改善组织缺血、缺氧的状态,有利于帮助患者神经功能恢复,尽可能达到改善预期的目的。超出溶栓时间窗的患者,要进行抗血小板、改善脑部供血、降低颅内压、神经保护等治疗。

对于脑血栓患者来说,首先需要确定血栓的位置、大小、形状等,再选择合适的治疗方法。比如溶解、打破血栓等手段。

对于脑出血患者来说,首先应通过头颅CT(计算机断层扫描)检查明确出血的部位和出血量。在有手术指征的情况下,建议患者进行手术治疗。手术前,

医生要对患者整体情况做全面评估,尤其对于一些老年患者或心肺功能不全的患者。对于有手术禁忌证的患者,建议内科保守治疗,以控制血压、降低颅内压、防止脑疝形成、防止感染等治疗为主。

预后

脑梗死患者的预后相对较好,大部分患者在治疗后可以恢复健康。脑血栓患者的预后相对较差,需要定期监测,防止病情恶化。脑出血是由脑部血管破裂导致的,患者往往会出现不同程度的神经功能障碍,需要及时治疗,否则可能会危及生命。

(作者供职于山东省泰安市东平县人民医院)