

儿童牙周疾病防治

□卢丽先

常见疾病

儿童自制力较差,难以定期清洁牙齿或清洁不到位,加之不良的口腔习惯,导致出现各种口腔疾病,如牙龈炎、牙周炎、牙龈脓肿、牙龈溃疡、牙龈退缩等。儿童牙周疾病可分为儿童萌出性龈炎、儿童不洁性龈炎和儿童牙列拥挤性龈炎。儿童萌出性龈炎在牙齿生长初期,牙龈周围可能出现红色炎症反应,有时会伴随儿童发热。儿童不洁性牙龈炎通常由于口腔卫生清洁不到位,食物残渣堆积在口腔内,导致牙龈红肿。儿童牙列拥挤性龈炎则源于牙齿排列拥挤,导致食物残渣长期积聚,引发牙龈炎。这些疾病在治疗后可能需要

及时进行牙齿矫正,以避免再次发作。此外,儿童牙周炎也较为常见,通常由于牙龈炎症引起,表现为刷牙和进食时的牙龈出血、牙龈颜色变深和轻度肿胀。牙龈溃疡通常与营养不良、感染或上火等因素有关。牙龈退缩常发生在牙齿斑积聚在牙齿表面,导致牙周炎症,长期发展后牙龈开始退缩的情况。因此,儿童口腔的清洁和定期检查变得尤为重要,需要及时预防和治疗。

如何治疗

儿童出现口腔疾病,特别是牙周疾病,会对儿童的健康产生不利影响,应及时进行治疗。

牙龈炎治疗 如果儿童出现

了牙龈炎,首先要做的是保持口腔清洁。刷牙时要彻底清洁牙齿上的食物残渣和细菌。此外,口腔漱口水也会有帮助。对于复杂情况,医生会开具药物来减轻炎症。

牙周炎治疗 牙周炎需要更深层次的治疗。医生会使用专业工具进行深层清洁,将附着在牙齿上的细菌和结石清除。也可以使用口腔漱口水,帮助清洁。在治疗期间和以后,要保持良好的口腔卫生习惯,使用帮助消毒和消毒的漱口水。

牙龈溃疡治疗 牙龈溃疡与免疫力有关。治疗时需要用药物来减轻炎症。此外,饮食也很重

要,建议儿童多摄入富含维生素和蛋白质的食物,以增强免疫力。

牙龈退缩 牙龈退缩通常是不可逆的,但可以通过定期检查、保持口腔清洁和及时治疗其他牙周疾病来减缓进展。

预防方法

教导儿童正确刷牙 选用适合儿童的牙刷和牙膏,并确保儿童每天刷牙两次,早晚各一次,全面清洁。

合理饮食 饮食也在口腔健康方面发挥着关键作用。为了预防牙周疾病,应该减少摄入高糖食物和饮料的频率,因为口腔中的细菌可以利用糖分产生酸,损害牙齿。相反,增加摄入富含维

生素和矿物质的食物,可以帮助强化牙齿和牙龈。

定期口腔检查 带儿童定期看牙医,检查牙齿和牙龈的健康状况。早期发现口腔问题可以更易于治疗和管理,帮助避免问题恶化。此外,使用含氟牙膏和口腔漱口水可以帮助强化牙齿,从而预防蛀牙和其他口腔问题。确保选择适合儿童使用的含氟类牙膏。不良口腔习惯也需要关注,如咬指甲、咬笔、吮吸拇指、使用奶嘴等,这些习惯会对牙齿和牙龈健康造成负面影响。因此,需要及时帮助儿童改变这些不良习惯。

(作者供职于邯郸市中心医院口腔科)

生活中如何预防子宫肌瘤

□谢贝贝

调查研究显示,子宫肌瘤发病率较高,50%女性均可能出现子宫肌瘤,多见于30岁~50岁妇女,30岁以下少见,20岁以下极少见,以40岁~50岁发病率较高,约占51.2%~60.9%,属于女性生殖器官中常见的良性肿瘤,会给女性的身心健康造成一定影响。因此,针对子宫肌瘤的预防便显得极为关键。

病因及症状

子宫肌瘤属于常见病,具体病因尚不明确,一般认为与女性激素水平、遗传因素等相关。所以说该病症多发于生育年龄的女性,是因为和雌激素、孕激素有关,当肌瘤中雌激素受体高于周边的肌组织,使得肌组织局部对雌激素产生高敏感性,增加子宫肌瘤发病的可能性。而且,孕激素还有促进肌瘤生长的作用,子宫肌瘤还会伴有卵巢充血、胀大,子宫内膜增生等病症情况。因此,处于生育期的女性需要做定期检查,减少子宫肌瘤发病风险。当家族中有患子宫肌瘤的患者,其后代发生子宫肌瘤的概率更大。

子宫肌瘤会导致患者出现下腹坠胀、腰酸背痛的症状,尤其是孕期哺乳期的女性需要重点关注,与此同时肌间、黏膜下肌瘤还会使宫腔面积增大,子宫内腺体分泌增多导致月经量多、白带增多。另外,还会出现月经异常、下腹包块以及子宫肌瘤增大带给邻近器官的压迫症状,都属于子宫肌瘤的常见症状。

如果预防

想要避免子宫肌瘤引起的不适感,便需要做好对该病症的有效预防,在日常生活中,分别从饮食、药物及情绪控制等方面入手,能够有效地减少子宫肌瘤发病的风险。其中,饮食方面的预防,需要减少对含雌激素较多的食物的摄入量,避免服用成分不明的保健品,避免暴饮暴食、以科学规律的饮食控制体重,能够做好对子宫肌瘤的预防。除此之外,还需要科学、正确服用避孕药和雌激素药物,避免激素水平升高,使子宫肌瘤增大。最后,在进行子宫肌瘤的预防过程中,还需要调节和控制不良情绪,这是因为情绪不能得到纾解、肝气郁结,都会导致子宫肌瘤的发病率增高。因此,做好日常生活中的情绪调节,能够更好地起到预防效果。

综上所述,针对子宫肌瘤这一病症,在了解发病因素,以及带给身体的不适症状,那么处于生育期的女性群体更需要高度重视日常生活中身体的变化,通过做好有效预防,能够降低发病概率。(作者供职于临沂市人民医院)

小儿支气管肺炎护理及用药

□乔俊敏

小儿支气管肺炎是一种常见的儿童疾病,通常由病毒或细菌感染引起。病情轻重不一,有的患儿症状轻微,自我恢复即可。有些患儿则需要接受治疗。在治疗过程中,护理是非常重要的,可以帮助患儿快速康复,减轻痛苦和不适,防止并发症。

如何护理

饮食调理 支气管肺炎患儿应该保证充足的营养,以帮助身体抵抗病毒或细菌。饮食应该清淡易消化,避免食用过于刺激性或油腻的食物。如果患儿出现咳嗽、痰液等症状,应该多饮温开水,以保持水分平衡,促进痰液的排出。

保持室内空气清新 支气管肺

炎患儿应该保持室内空气清新,避免吸入有害气体和尘埃。家长可以定期开窗通风,保持空气流通,减少病毒和细菌的滋生。在气候条件允许的情况下,可以让患儿到户外透气,以增强身体的免疫力。

合理用药

支气管肺炎患儿应该按照医生嘱托合理用药,严格按照用药剂量和用药时间服药。家长不应该随意更改药物的使用方法和用量,以免影响药效和治疗效果。同时,应该注意观察患儿的用药反应,如出现过敏、呼吸急促等情况,应及时告知医生。

抗生素 抗生素是小儿支气管

肺炎治疗中常用的药物。常用的

抗生素有青霉素类、头孢菌素类、大环内酯类等。在使用抗生素的过程中,需要注意以下几点。

严格按照医生的指示使用抗生素,不能随意更改用药剂量或停药。

在使用抗生素的过程中,要注意观察患儿的病情变化,如果病情没有明显好转,应该及时告知医生。

抗生素会引起一些不良反应,如过敏反应、肝肾功能损害等,家长需要密切关注患儿的身体变化,如出现不适症状,应该及时就诊。

退热药 小儿支气管肺炎常伴有高热症状,此时需要给予应用适当退热药物。常用的退热药物有对乙酰氨基酚、布洛芬等。在使

用退热药物的过程中,需要注意以下几点。

按照医生的指示使用退热药物,不要过量使用或长期使用。

避免不必要的药物合用,以免引起药物不良反应或相互作用。

对于对乙酰氨基酚等药物,要注意给予正确的剂量和使用方法,避免引起肝肾功能损害等不良反应。

支气管扩张剂 支气管扩张剂可以通过扩张支气管,减轻气道痉挛,缓解咳嗽和呼吸困难等症状。常用的支气管扩张剂有沙丁胺醇、丙卡特罗等。在使用支气管扩张剂的过程中,需要注意以下几点。

使用前必须经过医生的评估和指导。

正确使用药物,避免使用过量或过频,以免引起不良反应。

观察患儿的病情变化,如果病情没有明显好转,应该及时告知医生。

总之,小儿支气管肺炎的护理是一个综合性的过程,需要家长和医护人员的共同努力。通过合理的饮食调理、保持室内空气清新、合理用药、温暖呵护、合理安排活动、注意个人卫生和观察病情变化等方法,可以帮助患儿更快地康复,减轻痛苦和不适,避免并发症。

(作者供职于郑州市妇幼保健院生殖遗传科)

对其影响。

监护和安全保障 新生儿MRI检查通常需要专业医务人员的监护,以确保婴儿的安全和舒适。医务人员会监测婴儿的呼吸、心跳和体温,确保检查过程中没有不适。

检查过程 在检查期间,确保婴儿保持在MRI机器内的特制支架上,并且尽量不要移动。医务人员会将婴儿放置在适当的位置,以获得准确的图像。在检查过程中,婴儿通常需要保持安静,以确保图像质量。

检查后的护理 在检查后,婴儿可能需要在观察室休息和恢复。这可能包括喂奶、拥抱和安抚。家长要与医生交流检查结果和下一步的治疗计划。如果有任何疑虑或问题,请随时提出。

(作者供职于日照中医医院)

新生儿MRI检查护理知识

□孙传娜

新生儿MRI(磁共振成像)检查是一种非侵入性的影像学检查,用于评估新生儿的脑部结构和异常。虽然这项检查对诊断和治疗新生儿疾病非常重要,但对于婴儿及家长来说可能是一次挑战。

检查意义

新生儿是指胎儿娩出母体并自脐带结扎起,至出生后未满28天这一段时间的婴儿。新生儿MRI检查通常是由于脑部异常或发育问题的诊断,常用于评估婴儿的脑部结构,以及寻找异常或发育问题而进行的。这可以帮助医生诊断各种脑部疾病,包括脑畸形、脑出血、感染、肿瘤、缺血性脑病等。通过早期的诊断,医生可以提供更早的治疗和干预,以减轻或管理这些问题;监测早产儿的脑部健康;早产儿出生时脑部还未完全发育,存在更高的

风险患上脑部问题。MRI检查可以用来监测早产儿的脑部发育,检测可能的问题并采取适当医疗措施;评估脑损伤;如果新生儿在分娩过程中遭受了脑部损伤,MRI检查可以帮助医生评估损伤的程度和位置,以指导治疗和康复计划;筛查潜在的代谢性疾病;有些代谢性疾病可能影响新生儿的脑部健康。MRI检查可以用来检查是否存在这些问题,并帮助医生早期干预;观察神经系统发展。MRI检查帮助医生观察新生儿的神经系统发展,包括脑部结

构和连接。这对于了解神经系统的正常发展和检测潜在问题非常重要。需要注意的是,新生儿MRI检查通常由专业医生根据婴儿的临床情况和症状来决定是否需要进行检查。这项检查的主要目的是确保新生儿的脑部健康,并在必要时提供及时的医疗干预。

护理方法

新生儿MRI(磁共振成像)检查需要特别的护理,因为新生儿的机动性受限,对环境过程的敏感性较高。以下是有关新生儿MRI检查护理的一些建议。

检查前的准备 在检查前确保婴儿感到舒适和平静。可以喂奶、拥抱或使用安抚器。为婴儿穿着容易脱掉的衣物,以便在检查时更容易操作。由于MRI检查机器使用强大的磁场,确保婴儿没有金属物品,如饰品、拉链或钥匙链。通常,婴儿会被放在一个特制的MRI检查支架上,以确保他们在检查中保持安静和稳定。

耳塞或耳机的使用 MRI检查机器会产生噪音,对于新生儿会造成不适。因此,婴儿通常会被戴上特制的耳塞或耳机,以减轻噪音

儿童常见的病毒感染性疾病

□王翠霞

所谓儿童病毒感染性疾病就是指由病毒引起的在儿童中广泛传播的传染性疾病。这些疾病常见于儿童,因为他们的免疫系统尚未完全发育,易受到病毒感染影响。很多人对儿童病毒感染性疾病了解不多,导致儿童在出现了这些疾病之后,不知道如何治疗,因此我们针对儿童病毒感染性疾病相关知识进行科普,帮助更多的人了解这类疾病,从而更好地做好预防和治疗。

常见疾病

儿童年龄小,在这个年龄段,正处于生长、发育的重要时期,因此儿童的各项系统和功能都是不完善的,在这种情况下,如果遇到病毒就很容易被病毒

感染,从而引发病毒感染性疾病,想要更好地做好儿童病毒感染性疾病的预防和治疗,就需要了解当前一些常见的病毒感染性疾病。那么,常见儿童病毒感染性疾病有哪些?

儿童传染性疾病 主要包括水痘、麻疹、风疹、流感等。

手足口病 这类疾病主要由肠道病毒引起的传染性疾病,表现为口腔、手部和脚部皮疹及溃疡。

呼吸道感染 如流感、感冒、RSV(呼吸道合胞病毒)感染等。

肠道感染 如冠状病毒感染、诺如病毒肠炎等。

腮腺炎 由腮腺炎病毒引起的疾病,主要表现为颌下腺和颌上腺的炎症。

病毒性脑炎 由乙型脑炎病毒、艾滋病病毒等引起的脑炎。

一般来说,这些疾病都是通过空气飞沫、直接接触、消化道传播等途径传播,可以引起一系列症状,包括发热、咳嗽、鼻塞、流鼻涕、皮疹、疲倦、腹泻等。而部分病毒感染性疾病还会引发各种并发症,类似风疹、荨麻疹等,因此加强病毒感染性疾病的预防和治疗是非常重要的。

防治方法

如果儿童已经确诊了病毒感染性疾病,需要根据儿童的情况,及时进行相应的治疗。一般来说,常见的儿童病毒感染性疾病的防治方法包括以下几种。

对症治疗 针对病毒感染引起的症状进行处理,如发热时可

以使用退热药物,咳嗽时可以使用止咳药物,鼻塞时可以使用鼻腔冲洗剂等。

补充水分和营养 病毒感染时,儿童可能食欲不振,容易脱水,因此需要及时补充充足的水分和适当营养,保持良好的水电解质平衡。

休息和调整饮食 儿童在感染期间需要保证休息时间,帮助身体抵抗病毒。在饮食方面,可以选择易消化的食物,如流质食物、蔬菜汤等,避免辛辣刺激性食物。

使用抗病毒药物 对于某些病毒感染,医生有时会考虑使用特定的抗病毒药物进行治疗。如流感病毒感染,可使用抗病毒药物,但需要在医生指导下

儿童患了水痘怎么办

□王海艳

水痘是儿童时期常见的传染病之一,由水痘带状疱疹病毒引起。水痘通常以皮疹和发热为主要症状,对儿童的健康和生活质量有不良影响。为了帮助家长了解和处理儿童患水痘的情况,本文将介绍儿童水痘的快速护理知识,提供一系列实用的护理措施和建议。

水痘患者的护理

保持室内清洁 儿童患水痘时,家中的卫生环境尤为重要。家长应定期清洁室内空气和物体表面,保持室内通风良好,并定期更换床单、衣物、毛巾等,以防止细菌感染和交叉感染。

控制病情发展 在水痘初期,家长应帮助儿童剪短指甲,以防止抓破水痘,导致感染和留下疤痕。此外,家长还应帮助儿童避免过度劳累和免受外界环境刺激,以减少病情的加重和疼痛不适。

皮肤护理 由于水痘疱疹会引起瘙痒和不适,家长应帮助儿童保持皮肤的清洁和干爽,以减轻瘙痒感。可以用温水洗澡,并在干燥后涂抹适量的保湿乳液,注意避免过度搓揉或摩擦病变区域,防止感染。

饮食调理 儿童在水痘期间常常食欲不振,家长应提供易消化、富含维生素和蛋白质的食物,如流质饮食、米粥、面条、果蔬汁等。避免辛辣和刺激性食物,以免对消化系统和已有的病损产生

不良刺激。

水痘并发症的预防和处理 避免交叉感染 为了最大限度避免儿童感染水痘,建议家长尽量不要让儿童与其他已出现水痘症状的儿童或成人接触。这样可以有效减少病毒传播概率。此外,家中其他家庭成员应保持良好

的个人卫生,如经常洗手、佩戴口罩等,在医生指导下使用一些局部止痒药膏。此外,家长也可以给儿童戴上柔软的棉质手套,以防止他们不自觉地抓挠患处。除此之

外,还可以通过干扰他们的注意力,如提供一些愉快的活动来缓解儿童的瘙痒感。

提供温馨关怀 水痘期间,儿童很容易感到情绪低落和孤独。为了帮助儿童度过这段困难时期,家长可以多陪伴他们,增加亲子互动的机会。通过与儿童的交流和安抚,家长可以创造一个温暖和安全的环境,给予他们心理上的支持。

儿童患水痘是一种常见疾病,但对家长来说可能是一种新的挑战。通过合理的护理,可以缓解儿童的病情不适,促进病情的康复和减少并发症。在护理过程中,家长应密切关注儿童的病情变化,并及时就医寻求专业的帮助和指导。

(作者供职于商丘市第三人民医院感染性疾病科)

怎样避孕

□张敏

避孕是一种避免意外怀孕的方法,它广泛被世界各地的男性和女性使用。有许多避孕方法可供选择,每种方法都有其优缺点。

避孕方法

避孕药 避孕药是常见的避孕方法之一。它包括口服避孕药和避孕针剂,主要通过调节女性荷尔蒙水平来抑制排卵。口服避孕药通常需要每日服用,而避孕针剂则每3个月注射一次。尽管避孕药具有很高的有效性,但一些女性会经历副作用,如头痛、恶心、乳房胀痛等。

避孕环 避孕环是一种放置在子宫内的设备,它可以通过干扰受精卵着床起到避孕作用。这种方法的成功率较高,使用起来也比较方便。然而,一些女性会感到不适或出现月经不规律等症状。

避孕贴片 避孕贴片是一种放置在阴道内的药物,它可以通过杀死精子来达到避孕效果。这种方法的优势在于使用简单、方便,但成功率不如其他避孕方法。

同时,使用避孕贴片会导致阴道刺激、瘙痒等副作用。

避孕植入物 避孕植入物是一种小型植入物,通常植入在女性的子宫壁或手臂内。它通过释放激素来抑制排卵和使子宫颈变得不利于精子穿透。这种方法的成功率非常高,且植入物不需要每日处理。然而,植入物的移除会引起一定程度的疼痛和不适。

避孕针剂 避孕针剂是一种通过注射到肌肉中的药物来达到避孕效果的方法。它通过抑制排卵和改变子宫颈黏液的性质来达到避孕目的。这种方法的成功率较高,但需要定期的注射。同时,一些女性会感到注射部位疼痛、肿胀等不适。

避孕方法

在选择适合自己的避孕方法时,需要考虑多方面因素。通过综合考虑各种避孕方法的优缺点、考虑个人健康状况和偏好需求、与伴侣沟通并定期进行身体检查。

考虑个人健康状况 某些避孕方法可能更适合某些人。如果自己的身体状况特殊,如患有某些疾病或需要使用特定药物,应向医生咨询建议。他们可以根据你的具体情况提供更准确的建议。

考虑个人偏好和需求 除了健康因素之外,还需要考虑个人偏好和需求。不同的人有不同的喜好和需求,如有些人可能更喜欢方便快捷的避孕方法,而另一些人可能更重视效果和安全。在选择避孕方法时,要考虑到自己的实际情况和偏好。

与伴侣沟通 选择避孕方法时,与伴侣沟通非常重要。一些避孕方法可能需要伴侣的配合,如使用避孕套或共同决定是否采用某种避孕方法。与伴侣坦诚沟通可以帮助夫妻共同找到适合的方法。

定期进行身体检查 即使选择了适合自己的避孕方法,也需要定期进行身体检查。这有助于确保避孕方法的正确使用,并及时发现任何可能的问题。同时,定期检查也可以帮助了解自己的身体状况,以便及时调整避孕方法。

总之,在选择适合自己的避孕方法时,需要综合考虑多方面的因素。通过综合考虑各种避孕方法的优缺点、考虑个人健康状况和偏好需求、与伴侣沟通并定期进行身体检查。(作者供职于遂平县妇幼保健院计划生育服务中心妇产科)