

龋齿的预防和治疗

□臧楠

龋齿也称蛀牙,是一种常见的口腔疾病。为什么会发生龋齿?原因是口腔中的细菌与食物残渣相互作用,导致牙齿硬组织损坏。龋齿的危害不容小觑,以下是其主要影响:

疼痛与不适 龋齿最直接的影响是疼痛。当牙齿的硬组织受损,牙本质暴露时,外界刺激可引发疼痛。那么,应该如何预防重症患者出现营养不良呢?

咀嚼功能下降 有龋齿时,牙齿损坏,会影响咀嚼功能,使患者无法充分咀嚼食物,进而影响消化。

有感染风险 龋齿可能引发牙

髓炎、根尖周炎等感染,严重时可能扩散至颌面部其他组织。

心理影响 龋齿产生的疼痛和不适,会让患者有很大的心理压力,影响其生活质量。

全身性疾病的风险增加 长期慢性炎症和感染可能增加发生心脏病、糖尿病的风险。

预防龋齿的措施

预防是避免发生龋齿的关键。以下是一些有效的预防措施:

勤刷牙

每天刷牙两次,每次至少两分钟,使用含氟牙膏以增强牙齿的抗龋能力。

使用牙线与漱口水

除了刷牙,还应该使用牙线清洁牙缝,并

在某些情况下使用漱口水来减少口腔中的细菌。

健康饮食 减少糖分的摄入,避免频繁吃零食和高糖食品。饮食中应包含足够的钙、磷和氟化物。

定期进行口腔检查 每年至少进行一次口腔检查,以便早期发现和及时处理口腔问题。

氟化物的应用 在某些地区,政府会提供氟化物漱口水、牙膏等,以提高全民的口腔健康水平。

如何治疗龋齿

药物治疗 主要用于治疗尚未形成缺损的浅龋,也可以用作磨除后的辅助治疗。常用的药

物有75%氟化钠甘油、8%氟化亚锡等。这些含氟化物的药物可在牙齿的表面形成氟磷灰石,能够促进釉质脱矿区再矿化,提高牙齿的抗酸能力,从而终止病变发展。

充填术 这是治疗龋齿最有效最常用的方法。充填术是一种磨除牙齿龋坏组织,并将龋洞按照标准制备成规定洞形,选用合适的材料(最常用的是复合树脂)填充窝洞,用以恢复牙齿的形态、功能的治疗方法。

嵌体修复 对于缺损较大的牙齿,或者对美观要求较高的牙齿,可以在制备洞形后,通过扫描、体

外制作树脂或者瓷嵌体,在口腔内粘接固位,达到美观、耐用的目的。

此外,对于大面积的浅龋或者填充物不好固定的乳牙,可以采用磨除法。因为磨除后牙齿的牙釉质或者牙本质已经暴露,需要采取保护措施,如涂氟等。

龋齿虽然常见,但是其危害不容忽视。通过采取有效的预防措施,我们可以降低发生龋齿的风险。当出现龋齿时,及时治疗是必要的。通过科学的方法和持续努力,我们可以维护口腔健康,享受美好的生活。

(作者供职于山东省泗水县人民医院)

如何预防重症患者出现营养不良

□凌国生

对于重症患者来说,营养不良是一个常见且容易被忽视的问题。营养不良不仅会影响重症患者的康复速度,还可能致并发症。那么,应该如何预防重症患者出现营养不良呢?

为什么重症患者容易出现营养不良

重症患者由于疾病的影响,常常会出现食欲不振、消化吸收障碍等问题,导致营养摄入不足。同时,在治疗过程中使用的药物、手术等手段也会对重症患者的营养状况产生影响。此外,患者可能因为病情严重而无法定期进行评估和监测。通过监测患者的体重指数(BMI)、血清白蛋白、血红蛋白等指标,可以及

就会导致营养不良。

营养不良的危害

营养不良对重症患者的影响非常大,不仅会导致其身体虚弱、免疫力下降、容易发生感染,还会影响其器官功能和治疗效果。例如,营养不良会导致肌肉萎缩、脂肪消耗,使重症患者的呼吸功能和心功能受到影响。同时,营养不良还会影响伤口愈合和组织修复,增加发生并发症的风险。

预防营养不良的措施

加强营养监测 对重症患者要定期进行营养评估和监测。通过监测患者的体重指数(BMI)、血清白蛋白、血红蛋白等指标,可以及

时发现营养不良的风险,并采取相应的措施。

合理安排膳食 对于能够进食的重症患者,合理安排膳食是预防营养不良的重要措施。医生会根据重症患者的营养需求,制订合适的食谱,并指导重症患者及其家属合理搭配食材,保证重症患者获得足够的营养。同时,要注意食物的口感和质地,以促进重症患者的食欲,提高其消化、吸收能力。

重症患者一定要避免暴饮暴食,以免加重身体负担,影响治疗效果。

注意口腔卫生

重症患者需长期卧床,容易出现口干舌

燥、口腔溃疡、口臭等问题。这些问题会影响患者的食欲,从而导致营养不良。因此,应该定期进行口腔清洁和护理。

增加营养摄入的途径 对于无法正常进食的重症患者,可以通过鼻饲、胃管、肠外营养等途径增加营养摄入。医生会根据重症患者的具体情况选择合适的营养摄入途径,确保重症患者获得足够的营养。

关注患者的心理状态 重症患者的心理状态也会影响其食欲和营养摄入。因此,要关注重症患者的心理状态,给予患者足够的关心和支持,帮助其树立信心,让其积极配合治疗。同时,重症患者要避

免过度焦虑和紧张,以免影响食欲和营养摄入。

管理并发症 并发症也是导致营养不良的一个重要原因。因此,要积极预防和治疗并发症,控制感染、改善呼吸功能等,以减少对重症患者营养状况的影响。

总而言之,预防重症患者出现营养不良是一件非常重要的事。在医院,医护人员应根据重症患者的具体情况采取相应的措施,确保重症患者摄入足够的营养物质。同时,重症患者及其家属也应注意,避免营养不良对康复的不良影响。

(作者供职于广东省茂名市茂南区人民医院)

带你了解供应室的工作

□李华

程,包括预处理、洗涤、漂洗和终末处理4个步骤,确保医疗器械被彻底清洁。

消毒与灭菌:消灭微生物

清洗后的医疗器械需要进行消毒与灭菌处理,以消灭其上面的微生物,防止其在患者使用时引发感染。供应室有多种消毒与灭菌方法,如压力蒸汽灭菌法、环氧乙烷灭菌法、过氧化氢等离子体灭菌法等。每种方法都有其特定的适用范围和优缺点。工作人员会根据医疗器械的特性和灭菌要求,选择合适的消毒灭菌方法。

质量检测:保证无菌物品安全有效

质量检测是供应室工作的关键环节,可保证无菌物品的安全性和有效性。质量检测包括微生物检测、化学检测和物理检测等。微生物检测用于确定无菌物品是否符合无菌标准;化学检测用于检测物品是否受到有害物质的污染;物理检测则关注物品的外观、性能、包装等是否符合要求。只有通过质量检测的无菌物品才能进入无菌区,被用于各临床科室。

完善的追溯系统:让每件物品的来龙去脉清晰可查

供应室建立了完善的追溯系统,对每件物品都进行详细的记录。这个系统能够追踪到每件器械的来源、清洗、消毒、灭菌、发放等环节。一旦某个环节出现问题,工作人员可以迅速找到原因并进行整改。

无菌区的严格管理:保障无菌物品的安全存放

供应室设有无菌区,所有经过清洗、消毒、灭菌处理并检验合格的物品都会存放在这里。无菌

区的管理非常严格,有专门的工作人员负责。进入无菌区的工作人员需要穿戴防护服、口罩、帽子和手套等防护用品,确保无菌区的环境洁净度符合标准。同时,无菌区还会定期进行环境监测和空气培养,确保无菌物品的安全存放。

总而言之,供应室在保障医疗器械的无菌安全方面发挥着重要作用。通过严格把控医疗器械的清洗环节,对医疗器械进行消毒与灭菌、质量检测,建立完善的追溯系统,对无菌区进行严格管理和持续改进等,供应室为医院提供安全、可靠的医疗用品,助力患者健康。

(作者供职于山东省梁山县中医院)

胸腔积液的病因、特点及临床症状

□陈雪松

胸腔积液是胸膜腔内液体形成过快或吸收过慢,导致胸膜腔内液体增多的病理状态。深入了解胸腔积液的病因、特性以及临床症状,对于作出准确的诊断和制订治疗方案具有重要价值。

胸腔积液的病因

循环系统疾病 出现胸腔积液的原因有很多,常见的有充血性心力衰竭和缩窄性心包炎等。

感染 引起胸腔积液的病因有胸膜炎(如结核)、肺炎、肺结核、肺炎(如结核)、肺炎、肺结核、肺炎等。

肿瘤 胸膜肿瘤(包括原发性间皮瘤、转移性胸膜瘤)、恶性肿瘤及胸膜间皮瘤等。

其他原因 血管瘤破裂、胸导管受阻都会导致胸腔积液。另外,服用米诺地尔、澳隐亭、甲氨蝶呤、左旋多巴等药物,也会引起胸腔积液。

胸腔积液的特点

外观 当胸腔内的液体清澈透明,且在静置状态下不易凝固,其比重低于1.016-1.018时,通常是漏出液。而与之相对的渗出液,则往往呈草黄色且略浑浊,比重超过1.018。如果脓性胸腔积液是由大肠杆菌或厌氧菌感染引起的,那么往往会散发出特殊的臭味。血性胸腔积液会有不同程度的洗肉水样或静脉血样的外

观。胸腔积液呈乳状时,意味着出现了乳糜胸;胸腔积液呈巧克力色时,需要考虑是否为阿米巴肝脓肿破裂进入胸腔的迹象;黑色胸腔积液,则代表着出现了霉菌感染。

细胞数 区分胸腔积液是渗出液还是漏出液,有助于明确病因。漏出液中的细胞数量相对较少,通常会少于 $100 \times 10^6/\text{升}$,主要由淋巴细胞和间皮细胞组成。渗出液中的细胞数量较多,通常超过 $500 \times 10^6/\text{升}$,其中以中性粒细胞为主。这两种类型的胸腔积液在细胞数量和组成上存在明显的差异,对判断胸腔积液的性质和病因具有重要意义。

pH值(氢离子浓度指数) 漏出液的pH值较高,通常大于7.20,表现为偏碱性;而渗出液的pH值较低,小于7.20,表现为偏酸性。这种pH值的差异是漏出液和渗出液的重要鉴别指标之一,有助于医生判断胸腔积液的性质和病因。

凝固性 漏出液不易凝固,保持其液态状态;而渗出液容易凝固,容易形成沉淀或凝块。

胸腔积液的临床症状

呼吸系统症状 胸腔积液会引起呼吸困难、呼吸急促等症状。

循环系统症状 胸腔内的压力上升时,会导致静脉回流受

阻,引起颈静脉怒张和心悸等症状。这些症状的出现,提示着胸腔积液会对循环系统产生影响。此时,患者应该及时到医院就诊。

消化系统症状 胸腔积液会对腹腔内的器官造成压迫,引起食欲不振、恶心、呕吐等症状。

全身症状 如果出现发热、乏力、盗汗等症状,表明胸腔积液与炎症或肿瘤有关。患者要及时就医,请医生进行诊断和治疗。胸腔积液会导致患侧胸廓膨胀,触诊时语颤增强,叩诊时显示浊音或实音,听诊时呼吸音减弱或消失。这些体征均表明胸腔内存在积液。患者应及时到医院就医,请医生进行诊断和治疗。

(作者供职于山东省青岛市平度市琴兰镇万家卫生院)

痔疮患者的饮食注意事项

□曹娟

膳食纤维的食物,如全谷物、豆类、蔬菜、水果和坚果。每天摄入足够的膳食纤维,以保持大便柔软和通畅。

避免过量饮酒

过量饮酒可能导致肠道功能紊乱,增加发生便秘和痔疮的风险。另外,过量饮酒会使肛门局部小动脉或者小血管处于充血状态,导致痔疮增大或者水肿。应限制酒精的摄入。

避免食用辛辣、油腻、刺激性食物

这些食物会刺激肛门周围的伤口,加重痔疮症状。应避免食用辣椒、胡椒、生姜、油炸食品等。

控制脂肪的摄入

高脂肪食物可能导致肠道功能紊乱,增加发生便秘和痔疮的风险。应避免食用过多的高脂肪食物,如快餐、油炸食品等。

食用富含维生素和矿物质的食物

新鲜的蔬菜和水果富含维生

力,促进伤口愈合。每天应至少摄入500克的蔬菜和水果。

饮食要规律 保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食,可以帮助维持正常的肠道功能。

避免食用高糖食物 高糖食物可能导致肠道功能紊乱,增加发生痔疮的风险。应尽量避免过多食用的高糖食物,如糖果、甜饮料等。

均衡饮食 对于痔疮患者很重要。痔疮患者应该保持食物摄入的多样性,确保获得足够的营养。膳食纤维是缓解痔疮症状的重要营养物质,有助于软化大便,促进肠道蠕动。此外,从饮食中摄入足够的蛋白质也是很重要的。痔疮患者可以选择瘦肉、鱼类、豆类、坚果等富含蛋白质的食物。

此外,我们还要注意饮食中的水分摄入。足够的水分可以保持身体水分平衡,软化粪便,减轻排

便困难。对于有痔疮的人,排便困难往往会让他们感到痛苦。因此,每天保持充足的水分摄入是非常重要的。建议每天饮用8杯水,或根据个人情况适量饮水。

除了注意饮食调整,我们还可以通过一些特殊的食物来减轻痔疮的症状。比如,芦荟是一种具有较强消炎和抗血栓作用的植物,可以帮助减轻痔疮的症状。此外,番茄、葡萄柚等食物中含有丰富的维生素C,可以增强人体的免疫力,促进痔疮愈合。在日常饮食中增加这些食物的摄入,对于缓解痔疮的症状有很大的帮助。

不要忽视心情对于痔疮的影响。压力大和焦虑会导致肠道紧张,加重便秘。因此,保持良好的心态同样重要。可以通过适当运动减轻压力和焦虑,有助于缓解痔疮的症状。

对于轻度痔疮,我们可以使用

外用药物,如消炎药膏和止痛药膏,来缓解症状。而对于重度痔疮,我们可能需要口服药物或进行中医调理,以达到治疗的效果。在使用药物前,我们应该咨询医生,避免不当使用或过度依赖药物。

在痔疮的预防和治疗中,合理饮食具有非常重要的作用。

在日常生活中,我们要保持健康的生活方式,合理饮食,有助于预防痔疮。痔疮患者要避免进食刺激性食物、增加膳食纤维的摄入、保持足够的水分摄入等,缓解相关症状,促进病情好转,让肛肠越来越健康。需要注意的是,合理饮食只是痔疮综合治疗中的手段之一,只能缓解痔疮症状,如果症状较为严重,不能讳疾忌医,需要及时就医,接受专业的治疗。

(作者供职于福建中医药大学附属人民医院)

脾胃不和的原因和中药治疗

□苗燕

脾胃不和是现代常见的健康问题之一,常常伴随着消化不良、腹胀、食欲不振等症状。

在中医传统理论中,脾胃被视为消化系统的核心,其健康状况与整个身体的健康息息相关。中医认为,胃主受纳,脾主运化。胃气主降,使食物及其糟粕得以下行;脾气主升,则食物之精华得以营养全身。胃喜润恶燥,脾喜燥恶湿。这种纳与化、升与降、润与燥,相辅相成,对立统一。而脾胃不和,就是失去了这种对立统一。

现代生活节奏快、压力大,容易导致饮食不规律、暴饮暴食等不良习惯。这些不健康的生活方式会对脾胃造成不好的影响,从而引发脾胃不和的问题。

中医的“脾胃虚弱”理论可以解答“为什么会发生脾胃不和”这个问题。中医认为,脾胃是消化系统的核心,其功能主要是消化、吸收和转化食物。我们可以把脾胃比成一个工厂,食物则是生产线上的原材料,当工厂的生产线出现问题时,原材料无法被正常加工,会导致产品质量下降。同样的道理,当脾胃功能虚弱时,食物无法被正常消化吸收,会导致脾胃不和的症状。

良好的饮食习惯是预防和治疗脾胃不和的关键。中医提倡“五谷为养,粗细搭配”的饮食原则,即荤素合理搭配,保证食物的多样性和营养均衡。此外,在进食时要细嚼慢咽,避免过度进食和饮水过多,有助于减轻脾胃的负担。除了饮食习惯,情绪对脾胃功能也有着直接影响。中医认为,愉快的情绪能够促进脾胃正常运行,而悲伤、焦虑等负面情绪会导致脾胃功能紊乱。因此,保持良好的情绪状态对缓解脾胃不和至关重要。我们可以通过运动、学习放松技巧、社交活动等多种方式来调节情绪,保持身心愉悦。

中药在调理脾胃不和方面有着独特优势。

健脾和胃 如果有脾胃虚弱、消化不良、腹胀等症状,可以使用健脾和胃的中药,如四君子汤、香砂六君子汤等。

消食化积 如果有食物积滞、腹胀、嗝气等症状,可以使用消食化积的中药,如保和丸、健胃丸等。

祛湿化痰 如果有湿气重、痰多等症状,可以使用祛湿化痰的中药,如二陈汤、香砂六君子汤等。

行气活血 如果有气滞血瘀、胃痛等症状,可以使用行气活血的中药,如柴胡疏肝散、逍遥散等。

大家可以根据症状选择合适的中药,并在中医师的指导下进行治疗。

脾胃不和是一个普遍存在的健康问题,但我们可以通过中药解决这一问题。改变饮食习惯、保持良好的情绪状态及进行中药调理,在防治脾胃不和方面有重要作用,可以帮助恢复脾胃功能。

关注脾胃健康,从改变生活习惯开始。希望每个人都重视脾胃健康,让自己有一个好身体。

(作者供职于山东省济南市章丘区双山街道办事处社区卫生服务中心)

门诊护理温暖患者

□陈惠

门诊护理是指集分诊、挂号、医疗护理知识讲解、宣传、调解、治疗和护理操作于一身的综合性工作,在门诊医疗运行中起主导作用。

作为医疗活动中至关重要的一个环节,门诊护理可以通过提供优质服务,为患者营造舒适且安心的就医环境。本文将介绍门诊护理的重要性、常见问题以及解决方案,帮助大家更好地了解门诊护理,并让医务人员认识到优质的门诊护理对患者的重要性。

细致周到的服务 护理人员为患者提供个性化服务,将关心患者落实到每个细节上。例如,询问患者的健康状况,提供心理支持和帮助,以及定期跟进患者,了解患者的病情变化。

简化就医流程 要减少患者的焦虑感。可以简化就医流程、发出明确的指示等,让患者更好地了解整个就医流程,并感到安心。

为了提供优质的门诊护理服务,医院需要不断改进方式。以下是一些可行的举措:

持续培训与学习 护理人员应该定期参加培训,了解最新的医疗知识和技术,保持终身学习的态度,以便为患者提供更专业、更高效的

服务。

专注于团队合作 医院可以建立跨职能团队,包括护理人员、医生和行政人员等,以便为患者提供优质的门诊护理服务。

借助科技的力量 医院可以利用先进的科技设备和系统来改进门诊护理流程。例如,利用电子病历系统,医院可以提高信息的准确性和传递的效率。

优质的门诊护理服务能让患者感到贴心、暖心。医院应该为护理人员提供更多的培训机会,让护理人员不断提高专业水平。护理人员应该积极参与培训和学术会议,学习先进的护理理念和技术,提高自己的综合素质。

总而言之,通过本文的介绍,大家对门诊护理有了更深入的了解。让我们共同努力,为患者提供优质的门诊护理服务。

(作者供职于山东省菏泽海吉亚医院)