

龋齿的预防和治疗

□王雪

龋齿,俗称“虫牙”或“蛀牙”,是一种常见的口腔疾病。它主要由细菌、食物残渣和唾液中的矿物质共同作用,导致牙齿硬组织发生进行性破坏而形成。龋齿不仅影响牙齿的美观和咀嚼功能,还可能引发牙痛、牙龈炎、根尖周炎等并发症,严重影响患者的生活质量。

龋齿的预防

合理饮食:避免过多摄入高糖、高脂肪的食物,如糖果、巧克力、蛋糕等。这些食物容易在口腔内残留,为细菌提供

生长环境。建议多食用富含纤维素的蔬菜、水果等,有利于清洁牙齿和口腔。

保持口腔清洁卫生:每天早晚刷牙,每次刷牙不少于2分钟。刷牙时采用巴氏刷牙法,确保每个牙齿表面都得到清洁。饭后及时漱口,减少食物残渣在口腔内的停留时间。

使用含氟牙膏:氟化物能够增强牙齿的抗酸性,预防龋齿。因此,建议使用含氟牙膏进行刷牙。

定期进行口腔检查:建议每年至少进行一次口腔检查,了解牙齿的健康状况。对于儿

童,特别是乳牙期的儿童,建议每半年进行一次口腔检查,以便及时发现并处理龋齿问题。

窝沟封闭:对于牙齿表面的窝沟和点隙,可以采用窝沟封闭技术,用高分子材料将这些部位封闭起来,阻止细菌进入,从而预防龋齿。

龋齿的检查

龋齿的检查主要通过视诊、探诊和X线检查等方法进行。视诊时,医生可以观察牙齿的颜色、形态和质地等变化,发现牙齿表面的龋洞或破损。探诊时,医生使用探针轻轻探

查牙齿表面和窝沟等部位,了解龋齿的深度和范围。X线检查则可以发现隐藏在牙齿内部齿硬组织的再矿化过程,增强牙齿的抗酸性。

龋齿的治疗

药物治疗:对于轻度龋齿,可以使用75%氯化钠甘油糊剂等进行治疗。这些药物能够抑制细菌的生长和繁殖,减轻牙齿的炎症反应。同时,含氟凝胶等也可以用于调理口腔环境,预防龋齿的进一步发展。

物理治疗:树脂填充是常用的物理治疗方法之一。医生

将树脂材料填充到龋洞中,恢复牙齿的形态和功能。再矿化治疗则是利用特殊药物促进牙齿硬组织的再矿化过程,增强牙齿的抗酸性。

手术治疗:对于病情严重的龋齿,如龋洞较大或已经影响到牙髓等组织时,需要进行手术治疗。拔牙、根管治疗等都是常见的手术方式。拔牙适用于无法保留的龋齿;根管治疗则是通过清除牙齿内部的感染物质并填充特殊材料来保存患牙。

(作者供职于河南省民权县人民医院)

得了哮喘要积极治疗

□张维新

哮喘近年来在人群中的发病率逐渐上升,成为影响人们健康的重要问题。哮喘,全称是支气管哮喘,是一种慢性气道炎症性疾病,主要特征在于气道对各种刺激因子表现出高反应性,导致反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症。这些症状常在夜间及凌晨发作或加重,给患者的生活带来极大的困扰。

哮喘的病因及发病机制

哮喘的病因复杂,既有遗传因素的作用,也有环境因素的影响。遗传因素主要决定患者的易发体质,即患者具有对某些环境因素过敏的遗传倾向。而环境因素则是哮喘发病的具体触发因素,如各种变应原(如花粉、尘螨、动物皮毛等)、空气质量、吸烟、运动等。当这些环境因素作用于具有过敏体质的个体时,就会引发哮喘。

哮喘的发病机制主要涉及气道炎症、气道高反应性和气道重构等方面。在哮喘发作过程中,气道内会产生大量的炎症介质和细胞因子,这些物质会引起气道平滑肌的收缩、黏液分泌增加、血管通透性增加等变化,从而导致气道狭窄和气流受限。同时,哮喘患者的气道对各种刺激因子的反应性也会增强,即气道高反应性,这使得患者更容易受到外界环境的刺激而引发哮喘。

哮喘的症状及影响

哮喘的主要症状包括喘息、气急、胸闷和咳嗽等。这些症状通常在夜间或凌晨加重,影响患者的睡眠质量和生活质量。哮喘的发作程度因人而异,轻度患者可能仅有轻微的咳嗽或胸闷感,而重度患者则可能出现严重的呼吸困难和低氧血症,甚至危及生命。

哮喘对患者的影响是多方面的。首先,哮喘的反复发作会严重影响患者的生活质量,使患者无法正常工作、学习和生活。其次,哮喘的急性发作还可能引发严重的并发症,如气胸、纵膈气肿等,甚至危及生命。此外,哮喘还会给患者带来心理压力和负担,影响患者的心理健康。

哮喘的治疗与管理

哮喘的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗两个方面。药物治疗是哮喘治疗的基础,主要包括控制药物和缓解药物两大类。控制药物主要用于长期控制病情,减少哮喘的发作次数和程度,常用的药物有吸入性糖皮质激素、白三烯调节剂等。缓解药物则主要用于缓解哮喘的急性发作症状,如 β_2 受体激动剂、茶碱类药物等。非药物治疗则包括支气管热成形术等手术治疗方法,以及避免诱发哮喘的环境和物质等预防措施。

哮喘的管理同样重要。患者应该积极配合医生的治疗方案,按时服药,定期复查。同时,患者还应该注意避免诱发哮喘的环境和物质,如避免接触过敏原、保持室内空气清新等。此外,患者还应该保持良好的生活和饮食习惯,增强身体免疫力,提高抵抗力。

哮喘是一种需要积极应对的慢性炎症性气道疾病,虽然病因复杂,治疗困难,但只要患者积极配合医生的治疗方案,注意预防和管理措施,就能够有效控制病情,提高生活质量。

(作者供职于河北省武安市第一人民医院)

运用中医学进行四季养生

□刘丽丽

中医公共卫学生强调“天人合一”的理念,认为人体与自然界是相互关联、相互影响的。因此,在四季变化中,通过合理的养生方式,可以帮助人体更好地适应环境。

春季养生:顺应肝气,生发阳气

春季是万物复苏、阳气生发的季节,也是肝气最旺盛的时节。中医认为,肝主疏泄,藏血,喜条达而恶抑郁。因此,春季养生应重在疏肝理气,以助阳气生发。

饮食调养:春季饮食宜清淡,多食用新鲜蔬菜、水果等。同时,适当食用具有疏肝解郁作用的食物,如玫瑰花、茉莉花等。

运动锻炼:春季运动应以轻缓为主,如散步、慢跑、太极拳等。同时,避免过度劳累和剧烈运动,以免耗伤阳气。

情志调养:春季应保持乐观开朗的情绪,避免情绪波动过大。可通过赏花、听音乐等方式陶冶情操。

夏季养生:养心安神,清热解暑

夏季是阳气最旺盛的季节,也是心火旺盛的时节。中医认为,心主血

脉,藏神,夏季养生应重在养心安神,清热解暑。

饮食调养:夏季饮食应以清淡、易消化为主,多食用具有清热解暑作用的食物,如绿豆、西瓜、苦瓜等。同时,适当补充蛋白质和维生素。

运动锻炼:夏季运动宜在清晨或傍晚进行,避免中午阳光强烈时外出,可选择游泳、瑜伽等。

情志调养:夏季应保持情绪稳定,避免烦躁不安,可通过阅读、冥想等方式调节情绪。

秋季养生:润肺养阴,收敛神气

秋季是收获的季节,也是肺气收敛的时节。中医认为,肺主气,司呼吸,秋季养生应重在润肺养阴,收敛神气。

饮食调养:秋季饮食以润燥为主,多食用具有润肺作用的食物,如梨、银耳等。同时,适当食用具有滋阴作用的食物,如枸杞子、黑芝麻等。

运动锻炼:秋季运动应适度增加,可选择慢跑、登山等运动方式。同时,避免过度劳累和剧烈运动,以免耗伤肺气。

情志调养:冬季应保持情绪稳定,避免过度焦虑和紧张,可通过冥想、阅读等方式调节情绪。同时,保证充足的睡眠时间,有助于恢复精力和增强抵抗力。

(作者供职于山东省滕州市精神卫生中心)

抑郁症患者的护理

□吴淑静

对于抑郁症患者及其家属来说,了解如何正确护理疾病,对于缓解病情、促进康复至关重要。

了解抑郁症

在护理抑郁症患者之前,首先需要深入了解抑郁症。抑郁症并非简单的情绪问题,而是一种由多种因素引起的疾病,包括心理和社会因素。患者可能会长时间感到沮丧,失去兴趣,疲倦无力,甚至出现自杀念头。因此,需要认识到抑郁症的严重性,并以关爱和理解的态度对待患者。

提供安全的环境

抑郁症患者往往处于脆弱和敏感的状态,为他们提供一个安全、舒适的环境至关重要。应确保患者的居住环境整洁、安静,避免过多的刺激和干扰。同时,要密切关注患者的动态,防止他们因情绪波动而做出伤害自己的行为。

倾听与陪伴

抑郁症患者需要被倾听和理

解。作为家属或朋友,应该耐心倾听他们的诉说,给予他们充分的关注和支持。在倾听过程中,要注意保持平和、鼓励的态度,避免指责和批评。同时,陪伴患者渡过难关也非常重要,可以陪他们散步、看电影、聊天等,以缓解他们的孤独感。

保持积极的生活方式

抑郁症患者往往对生活失去兴趣,因此需要鼓励他们积极参与各种活动,以改善心情和身体状况。例如,可以建议患者参加运动、瑜伽、绘画等有益身心的活动,这些活动有助于释放压力、调节情绪。同时,要关注患者的饮食和睡眠,确保他们摄入充足的营养,保持良好的作息习惯。

寻求专业治疗

虽然家庭护理对于抑郁症患者非常重要,但专业治疗同样不可或缺。应该鼓励患者及时就医,寻求专业医生的帮助。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,包

括药物治疗和心理治疗等。在治疗过程中,家属要积极配合医生的工作,关注患者的病情变化,及时向医生反馈治疗效果。

避免过度保护

虽然需要给予抑郁症患者足够的关爱和支持,但也要避免过度保护。过度保护可能会让患者产生依赖心理,削弱他们的自主能力。应该在尊重患者意愿的前提下,鼓励他们逐渐恢复正常生活和工作,提高他们的生活质量。

关注患者心理健康

除了身体上的护理,还要关注患者的心理健康。抑郁症患者往往伴随着自卑、自责等负面情绪,需要帮助他们建立积极的心态,重拾信心。可以通过鼓励患者参加社交活动、分享成功经验等方式,让他们感受到自己的价值和能力。

(作者供职于山东省聊城市第四人民医院)

关于卒中你了解多少

□韩娜

卒中的定义与成因

卒中是指由于脑部血管突然破裂或血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。根据病因,卒中可分为缺血性卒中和出血性卒中两大类。缺血性卒中主要是由于脑部动脉血管狭窄或闭塞,导致脑部供血不足,从而引发脑组织缺血坏死;出血性卒中则是指脑部血管破裂,血液流入脑组织,形成血肿,压迫脑组织并造成损伤。

卒中的成因多种多样,主要包括高血压、高血脂症、糖尿病、吸烟、饮酒、肥胖等可控因素,以及年龄、性别、遗传等不可控因素。

卒中的症状与识别

卒中的症状多种多样,通常包括突然出现的头痛、恶心、呕吐、眩晕、一侧肢体无力或麻木、言语不清、视力障碍等。这些症状可能单独出现,也可能同时出现,且多数在数分钟至数小时内达到高峰。

识别卒中的关键在于“FAST”原则,即Face(面部)、Arm(手臂)、Speech(语言)、Time(时间)。当患者出现面部不对称、手臂无力或麻木、言语不清等症状时,应立即怀疑卒中,并尽快拨打急救电话,将患者送往医院救治。

卒中的预防与急救

卒中的预防关键在于控制可控因素,降低发病风险。这包括保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡等;同时,对于高血压病、高血脂症、糖尿病等慢性病患者,应积极治疗,控制病情。此外,定期进行健康检查,及时发现并处理潜在的健康问题,也是预防卒中的重要措施。

在卒中急救方面,时间就是生命。一旦怀疑患者发生卒中,应立即拨打急救电话,将患者送往具备卒中救治能力的医院。在等待急救人员到达的过程中,家属或旁观者应保持患者呼吸道通畅,避免窒息;同时,避免给患者喂食或喂水,以免加重病情。

卒中是一种严重的脑血管疾病,对人类的健康和生命构成了严重威胁。提高公众对卒中的正确认知,掌握其预防和急救知识,对于减少卒中的发生率和提高患者生存质量具有重要意义。应该从自身做起,保持健康的生活方式,积极预防卒中;同时,关注身边人的健康状况,一旦发现卒中发生,应立即采取急救措施,为患者争取宝贵的时间。

(作者供职于山东省枣庄市立医院)

脊髓灰质炎预防攻略

□莫艾群

脊髓灰质炎,俗称小儿麻痹症,是一种严重威胁儿童健康的疾病。幸运的是,疫苗可以有效预防。家长应学习脊髓灰质炎的预防知识,以保护孩子免受脊髓灰质炎病毒的侵袭。

脊髓灰质炎是由脊髓灰质炎病毒引起的一种急性消化道传染病,主要通过粪-口途径传播。该病毒感染后可导致肌肉无力、肢体瘫痪甚至死亡。脊髓灰质炎主要影响儿童,尤其在5岁以下的儿童中最为常见。

为了有效预防脊髓灰质炎,疫苗接种是必不可少的。目前,脊髓灰质炎疫苗主要通过口服和注射两种方式进行接种。

口服脊髓灰质炎疫苗(OPV)是一种由减毒活病毒制成的疫苗,优势在于接种方便。儿童只需口服两滴或1粒即可获得免疫保护。这种疫苗还具有“群体免疫”的效应,即不仅可以保护接种

者个体,还能减少病毒在群体间传播的可能性。但是,口服脊髓灰质炎疫苗存在一定的风险。在极少数情况下,该疫苗中的活病毒可能会发生变异,导致脊髓灰质炎病例的出现。为了最大限度地减少此类风险,许多国家已经停止使用口服脊髓灰质炎疫苗,转而使用注射灭活疫苗。

注射脊髓灰质炎疫苗(IPV)是一种由灭活病毒制成的疫苗,安全性更高。该疫苗不含任何活病毒,因此不会引起变异病例。注射脊髓灰质炎疫苗是当前许多国家推荐的主要接种方式。

为确保孩子获得充分的免疫保护,遵循正确的疫苗接种时间表非常重要。根据我国现使用的2021年版国家免疫规划疫苗儿童接种程序,常规脊髓灰质炎疫苗接种时间表为以下。

3月龄:注射第二剂脊髓灰质炎灭活疫苗。

4月龄:口服第三剂脊髓灰质炎灭活疫苗。

4岁:口服第四剂脊髓灰质炎灭活疫苗。

遵循这个时间表,可以保证孩子在合适的时机接种疫苗,使孩子免受脊髓灰质炎病毒的侵害。虽然接种脊髓灰质炎疫苗是预防脊髓灰质炎最科学而有效的方法,但在脊髓灰质炎疾病暴发流行时,正确的预防措施也不能忽视。应尽量减少周围人群被感染的风险。以下是一些在脊髓灰质炎疾病暴发流行时,可以采取的预防方法。

病例隔离治疗:一旦发现有脊髓灰质炎疾病,应立即隔离,以防止病毒的传播。患者自发病日起至少隔离40天,最初的1周同时注意呼吸道和胃肠道的隔离。密切接触者应医学观察20

天,一旦出现不适症状,应及时隔离治疗。

切断传播途径:急性期患者的粪便使用20%含氯石灰乳剂浸泡消毒1小时~2小时或用含氯消毒剂浸泡消毒后再排放,沾有粪便的尿布、衣裤应煮沸消毒,被服应日光暴晒。此外,加强水和食品卫生管理也是切断传播途径的重要措施。

保护易感人群:在疾病流行期间,儿童应尽量少去人群密集的场所,避免过分疲劳和受凉。同时,养成良好的卫生习惯,如勤洗手、保持居住环境卫生等,也是预防脊髓灰质炎的重要措施。未预防疫苗的幼儿、孕妇、医务人员、免疫力低下者、扁桃体摘除等局部手术后或先天性免疫缺陷的患者及儿童,若与患者密切接触,应及时接种两剂球蛋白,提高免疫力,预防疾病。有些食物和补充剂也可以帮助增强儿童

的免疫力。如富含维生素C的食物和水果,可以增强免疫系统的抗感染能力。此外,富含益生菌的食物(如酸奶)和补充剂可以改善肠道健康,从而有助于增强免疫力。在使用补充剂之前,最好咨询医生或营养师的意见。

在预防脊髓灰质炎时,家长也要注意自己的心态和言行,不要过度紧张和恐慌,相信科学,相信医生。虽然脊髓灰质炎仍是一种无法治愈的疾病,但是及时接种疫苗可以有效预防疾病的发生和传播。对于已经感染脊髓灰质炎病毒的孩子,家长要有信心,积极配合医生的治疗,防止疾病进一步加重。

此外,接种脊髓灰质炎疫苗进行预防,不仅是给孩子最好的保护,更是对整个社会的贡献。

(作者供职于广西壮族自治区桂林市临桂区疾病预防控制中心)

如何控制血压

□张国军

高血压病是一种常见的慢性疾病,影响着全球数亿人的健康。了解高血压病的症状,学会控制血压对于维护健康至关重要。

高血压病的症状

高血压病的症状因人而异,有些人可能没有任何症状,而有些人可能会出现以下症状。

头痛:通常发生在后脑勺或太阳穴,常表现为持续的隐痛或搏动性疼痛。

眩晕:常常在突然站立或过度用力后出现,可能是大脑供血不足所致。

胸闷:表现为呼吸困难、心悸、胸痛等症状,可能与心脏负担加重有关。

疲劳:由于血压升高,可能导致身体疲劳、无力等症状。

失眠:表现为入睡困难、睡眠质量差等症状,可能与大脑皮层兴奋性增加有关。

然而,值得注意的是,很多人在高血压病的早期或中期没有任何症状。因此,定期进行血压检测是早期发现高血压病的关键。

高血压病的危害

心血管疾病:高血压病是导致心血管疾病的主要原因之一,包括冠心病、心肌梗死、卒中等。高血压病会使心脏和血管的负担增加,导致血管内皮损伤、动脉粥样硬化等,进而引发心血管事件。

肾脏疾病:高血压病会对肾脏造成损害,会导致肾功能不全或肾衰竭,需要进行肾脏替代治疗。

眼部疾病:高血压病会导致眼部血管的负担增加,引发眼部疾病,如视网膜病变、青

光眼等。神经系统疾病:高血压病会导致神经系统疾病,如头痛、头晕、失眠等。

如何控制血压

控制血压有助于降低心脏病、中风等心血管疾病的风险。

健康饮食:减少高盐、高脂肪和高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入。限制饮酒和戒烟也有助于降低血压。

适量运动:定期进行有氧运动,如快走、跑步、游泳等,有助于降低血压,提高心血管健康水平。

控制体重:保持健康的体重指数(BMI),避免肥胖。超重和肥胖是高血压病的重要危险因素。

放松心情:保持轻松愉快的心情,减轻压力和焦虑有助于降低血压。采用放松技巧,如深呼吸、冥想和瑜伽等也有助于放松身心。

定期检测:定期进行血压检测有助于及时发现高血压病并采取相应的控制措施。建议至少每年进行一次血压检测。

药物治疗:对于已经确诊的高血压病患者,医生会根据病情制定相应的药物治疗方案。遵医嘱按时服药,切勿自行停药或更改用药方案。

睡眠充足:保证充足的睡眠时间,有助于降低血压,提高整体健康水平。建议每晚睡眠时间达到7小时~8小时。

个性化生活调养:每个人的生活方式和身体状况都不同,因此建议根据医生建议进行个性化的生活调养和保健。例如,保持良好的作息规律,避免久坐等。

(作者供职于山东省滨州市滨城区滨北街道社区卫生服务中心)