

预防龋齿,保持口腔健康

□胡广兵

龋齿是一种较为常见的疾病类型,俗话说“牙疼不是病,疼起来真要命”龋齿作为威胁人体健康的疾病类型,目前已经被世卫组织和癌症和心血管疾病并列为三大优先预防疾病范畴中。在体检及治疗过程中患龋的人越来越多,下面,简单为大家介绍有关龋的有关常识。

一、龋齿是什么

“龋齿”,又叫“虫牙”,意思是牙齿上有个窟窿,“虫牙”是由多种原因引起的,比如由细菌和其他原因引起的,都会对牙齿造成损害。“虫牙”的主要表现是患者牙齿上会出现白斑或者是褐色的小点,同时还会有牙齿疼痛,牙齿敏感,口

腔有异味,慢慢的会出现龋齿。龋齿是一种危害人类身体的常见病和多发病,通常不会威胁到人类的生命,但是会导致一系列的并发症,如牙髓病、根尖周病等,对人体的身体有很大的危害。

二、哪些人更容易长蛀牙

1. 有不良的膳食习惯,例如喜欢吃甜食和饮料等高糖食品;
2. 无良好的口腔健康状况,例如:无良好的刷牙行为或未养成良好的行为;
3. 防龋性较弱,例如:分泌的涎液较少,牙齿排列紊乱。

三、龋齿的表现有哪些

初期龋齿一般不会有任何的疼痛和

不适,但是随着病情的发展,特别是出现了比较深的龋洞,会使龋损处产生比较敏感的反应,比如对冷、甜、辣的刺激比较敏感,稍微吃一点凉的或者热的东西,都会导致疼痛和不适,如果有食物残渣嵌在龋洞里,也会有疼痛感。

四、做好以下三步防止蛀牙

第一步:保护好你的嘴巴,防止病菌滋生。

不干净的嘴巴,会滋生大量的病菌,因此,做好牙齿的清洁是防止蛀牙的重要方法。每天三顿饭后要要认真刷一次牙,可以抑制和抑制细菌滋生。年轻人不可在睡觉之前进食,特别是糖果,因为这样

会导致糖分在齿间堆积,腐蚀牙齿。

第二步:使用含氟牙膏,增强防龋齿的抵抗力。

氟离子是机体的一种重要的营养成分,在维持牙齿的硬度以及防止病菌的滋生方面发挥重要的功能。含氟牙膏是一种既方便又有效的方法。

第三步:调整膳食,减少糖分的摄取。

巧克力、奶糖、糕点等柔软粘稠的食品附着在你的牙齿上,是滋生龋齿的“粮草”。所以平时要少吃这类食物,多吃水果、蔬菜、蛋、肉等。

(作者单位:河北省胡广兵口腔门诊部)

什么是肺结节

□胡伟光

肺结节是一种在我们的肺部中形成的,小于3厘米的实质性或非实质性的肿块。在医学上,它可能是良性的,也可能是恶性的。由于肺结节的出现可能伴随着许多症状,如咳嗽、呼吸困难、胸痛等,因此,对于任何疑似肺结节的病例,都需要进行进一步的医学评估和诊断。

首先,我们需要了解肺结节的常见类型。良性肺结节可能由感染、炎症、钙化、瘢痕组织等引起,而恶性肺结节则可能由肺癌或其他恶性肿瘤引起。然而,尽管恶性肺结节可能具有潜在的威胁性,但大多数的肺结节都是良性的。

其次,我们需要认识到肺结节并不一定意味着有疾病。事实上,

许多人在他们的生活中都会经历一段时间的肺结节,而没有任何症状或影响。然而,如果你在体检或其他情况下发现了肺结节,你应该立即咨询医生,他们将能够根据你的具体情况提供最合适的建议。

对于怀疑为恶性肺结节的情况,通常需要进行一系列的医学评估,包括但不限于X光检查、CT扫描、MRI等。这些检查可以帮助医生了解结节的大小、形状、位置以及与周围组织的互动情况。如果怀疑恶性可能性高,还可能需要进行穿刺活检或手术切除以获取样本进行病理检查。

最后,我们应当明白的是,许多因素可能影响肺结节的性质和预后。例如,年龄、性别、家族病史、吸烟史等都是可能影响肺结节发展的因素。

如果你有这些高危因素,你应当定期进行体检并告知医生你的健康状况。

总的来说,肺结节是一种常见的医学现象,它可能是良性的也可能是恶性的。无论结果如何,我们都应当保持冷静并寻求医生的帮助。记住,健康的生活方式、定期的体检以及与医生的良好沟通都是预防和治理任何潜在问题的重要步骤。

希望这篇文章能帮助你快速了解什么是肺结节,如果你有任何疑问,都请随时咨询你的医生,他们会根据你的具体情况给出最合适的建议。

(作者单位:河北省石家庄市人民医院)

起了带状疱疹怎么办

□胡月

带状疱疹,也被称为“缠腰火龙”或“蜘蛛疮”,是一种常见的病毒感染性疾病。这种病毒主要潜伏在神经节中,当人体的免疫力下降时,病毒会大量复制并攻击神经,引发炎症。疱疹主要出现在皮肤上,而疼痛则主要集中在神经上。这种疾病通常在成年人中发生,而且经常出现在腰部,因此也被称为“腰痛病”。

一、带状疱疹的症状

带状疱疹通常在感染后的2-4周开始出现,起初可能会有轻微的疼痛、瘙痒或灼热感。随着病情的发展,这些症状会逐渐表现为皮肤上的红色丘疹和水疱。水疱壁薄而透明,有明显的疼痛感。通常,皮疹会沿着神经分布,形成一条或多条的带状。

二、如何处理带状疱疹

1. 预防:保持良好的生活习惯,包括充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动和避免过度疲劳,有助于提高免疫力,预防病毒感染。此外,接种带状疱疹疫苗也是一个好的预防措施。

2. 药物治疗:抗病毒药物是治疗带状疱疹的标准药物。通常在皮肤症状出现后的一两天就开始治疗。常见的药物包括阿昔洛韦(ACV)和更昔洛韦(GCV)。这些药物能有效抑制病毒的复制,减轻症状和缩短病程。然而,这些药物可能有一些副作用,如口腔溃疡、头痛和肾功能损害等,因此在使用时应该遵循医生的建议。此外,一些非处方药如局部麻醉剂和抗组胺药也可能对缓解症状有所帮助。

3. 物理治疗:尽管药物治疗是主要的治疗方法,但物理疗法在一

些情况下可能有所帮助。例如,冷敷可以减轻疼痛和炎症,热敷可以帮助促进血液循环和加速愈合。此外,一些患者可能会选择使用电刺激或生物反馈等更先进的治疗方法来缓解疼痛。

4. 营养补充:维生素B是一个重要的营养素,它可以帮助神经恢复。一些患者可能会选择服用维生素B补充剂来帮助缓解症状。

总的来说,带状疱疹虽然令人不适,但只要采取正确的预防和治疗措施,就可以有效地控制病情并减轻症状。重要的是要记住,带状疱疹是一种病毒感染,而不是一种传染病,因此它不会通过接触传播。然而,如果一个人患有带状疱疹并且他们感到不适或症状严重时,他们应该避免与他人密切接触以防止传染。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

糖尿病病人的日常护理注意事项

□侯敏

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它会影响人体的糖代谢,导致血糖升高。糖尿病的症状包括多尿、多饮、多食和体重减轻等,如果发现这些症状,应及时到医院就诊。在日常生活中,糖尿病患者需要注意以下几点,以帮助控制病情。

一、发现

一旦出现多尿、多饮、多食和体重减轻等症,应及时到医院就诊。如果被确诊为糖尿病,患者需要积极配合医生治疗,定期到医院复诊,以便及时调整治疗方案。老年人在出现这些症状时,应该定

期检查血糖、尿糖,以便及时发现病情变化。此外,由于老年人的身体机能下降,症状可能不如年轻人明显,因此更需要加强自我监测和管理。

二、调整

糖尿病患者需要调整生活规律,保持规律的作息时间,按时起居,这对于糖代谢的控制非常重要。同时,每周也应该定期测量体重,这是计算饮食和观察疗效的重要依据。调整饮食结构,控制总热量摄入,尤其是控制高糖高脂食物的摄入,适当增加膳食纤维的摄入有助于控制血糖。

三、坚持

糖尿病患者需要坚持适当运动,这是控制血糖的重要手段。可以根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。老年肥胖病人早起后可轻度活动,注射胰岛素的老年人应避免高峰时间活动,以免发生低血糖。坚持运动有助于提高身体对胰岛素的敏感性,降低血糖水平。

四、保护

糖尿病患者需要特别注意保护自己的双脚。选择保暖、透气、柔软、合脚的鞋

袜,避免穿有破洞或粗糙的袜子。在洗脚时,应使用温水,避免水温过高,洗脚后用柔软的干毛巾擦干并做足部按摩。修剪趾甲时切忌太短,以免刺伤脚部。此外,每天走路30分钟到60分钟也有助于控制血糖和保护双脚。

总之,糖尿病患者需要保持健康的生活方式,包括饮食、运动、作息等方面的调整,并加强自我监测和管理。只有这样才能有效控制病情,避免并发症的发生。同时,也建议身边的人对糖尿病有所了解,以便在出现症状时及时就医。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

增强CT到底强在哪

□胡贺

在医学影像诊断领域,增强CT已经成为一种重要的工具,它以其独特的优势,为医生提供了更准确、更全面的诊断信息。本文将详细介绍增强CT的强大之处,帮助大家了解这一重要的诊断工具。

一、什么是增强CT

增强CT是一种计算机断层扫描技术,通过注射对比剂,使得病变组织和正常组织在影像中更易区分。通过增强CT,医生可以观察到人体内部组织的细微结构变化,从而对疾病进行准确的诊断和评估。

二、增强CT的优点

1. 高分辨率:增强CT采用高分辨率的扫描技术,可以清晰地显示人体内部的细微结构,为医生提供更准确的诊断信息。

2. 诊断准确性高:通过注射对比剂,病变组织和正常组织在影像中更易区分,提高了诊断的准确性。

3. 适用范围广:增强CT适用于多种疾病的诊断,如肿瘤、炎症、血管疾病等。

4. 扫描速度快:相对于其他影像检查手段,增强CT的扫描速度更快,对患者的影响较小。

5. 可重复性好:增强CT的扫描过程可重复性高,医生可以根据多次扫描的结果,对疾病进行更准确的评估。

三、增强CT的应用场景

1. 肿瘤诊断:增强CT可以清晰地显示肿瘤的形态、大小、位置和扩散情况,为医生提供准确的肿瘤分期和分型信息。

2. 炎症诊断:增强CT可以观察炎症病灶的大小、范围和活动程度,为医生提供炎症的诊断和治疗方案。

3. 血管疾病诊断:增强CT可以清晰地显示血管病变的位置、大小和形态,为医生提供准确的诊断和治疗方案。

4. 其他疾病:增强CT还可以应用于神经系统、呼吸系统、消化系统等领域的疾病诊断。

四、增强CT的安全性

虽然增强CT存在一定的风险,但只要是在医生的指导下正确使用,其安全性是可以保证的。常见的副作用包括注射部位疼痛、过敏反应等,但这些反应通常较轻且短暂。为了确保安全,患者在增强CT前需严格遵守医生的指示,如不能空腹、不能使用影响碘剂吸收的药物等。

总的来说,增强CT是一种强大的医学影像诊断工具,具有高分辨率、诊断准确性高、适用范围广、扫描速度快、可重复性好等优点。虽然存在一定的风险,但只要是在医生的指导下正确使用,其安全性是可以保证的。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)