

## 牙周病的预防及治疗

□王雪艳

牙周病指的是发生在牙周组织的炎症,牙周病的主要病因是细菌斑,细菌通过附着在患者的牙龈和牙釉质表面,诱发细菌聚集。细菌聚集造成的毒素也会使患者自身产生免疫反应,造成患者牙周组织发生炎症,造成免疫细胞侵入患者的骨细胞,破坏因炎症而病变的牙周组织,从而导致牙周病的发生。

牙周病的防治需要注意以下几点:

其一,是注意口腔卫生。为了预防牙周病的发生,在日常生活之中一定要养成良好的口腔卫生习惯。每天晚上早睡早起,睡前和睡后应立即刷牙,养成饭后漱口的好习惯,了解并掌握正确的刷牙方法。

其次,养成健康的饮食习惯。为了有效预防牙周病的发生,必须

注意饮食结构的营养均衡,在日常的饮食中,多吃肉类、蛋类、水果蔬菜等有益于牙齿健康的新鲜食物,尽量少食或不食含糖量高的食物,在日常生活中不抽烟、少饮或不饮酒,多食用富含纤维且耐咀嚼的食物,更有益于增加唾液分泌,更有利于牙面及口腔的清洁。

其三,留意饮食卫生和牙病预防意识。日常生活之中,少喝或不喝汽水、可乐等碳酸饮料,防止对牙齿组织造成不同程度的伤害,尤其是睡前要特别注意。吃过酸性食物之后不要立即刷牙,避免酸性液体损伤牙齿表面牙釉质层,使牙齿松动。可先漱口,一段时间之后再刷牙。

其四,重视牙周病的征兆。如果在刷牙、喝水、漱口时牙龈肿痛或出血,一定要引起重视,并到相关医疗

机构进行检查及治疗,因为牙龈出血极有可能是牙周病的前期表现,必须尽早至医疗机构检查龈下牙石情况以及牙龈萎缩情况。

其五,多摄入富含高蛋白、维生素和矿物质的食物,增强患者牙周组织的营养,同时不吃油腻和刺激性食物,防止牙周菌产生,避免白细胞破坏牙周菌群;最后,必须确保食物的营养比例。营养物质供给过多或过少,都会引发机体营养代谢紊乱。因此,日常饮食之中营养的分配比例必须合适,应摄取适量的氟,脂肪类食物不可摄取过多,维生素也不可摄取过多,比常人略高即可,强化患者牙釉质的抵抗力,并提升患者牙周组织上皮细胞的活力。

(作者单位:河南省禹州市中心医院)

## 针灸治疗中风后遗症

□王秋妍

在我们的日常生活中,疾病和健康问题总是如影随形。其中,中风后遗症是一种常见的疾病,它可能导致身体功能的障碍,影响患者的生活质量。然而,有一种古老而神秘的治疗方法——针灸,却能有

效地改善中风后遗症的症状。今天,我们就来深入探讨一下针灸治疗中风后遗症的效果和科学原理。首先,我们要明确针灸治疗在中风后遗症中的重要作用。许多患者在接受了针灸治疗后,肢体功能的恢复情况显著改善。在临床试验中,针灸治疗不仅能减轻中风后遗症引起的疼痛,还能提高患者的生活质量,降低残疾的风险。此外,针灸还能改善中风患者的心血管功能,如降低血压,减少中风复发的风险。

那么,针灸是如何发挥这些神奇的效果的呢?首先,我们要了解针灸的基本原理。针灸是通过刺激身体的穴位,激发身体的自我修复机制,从而达到治疗疾病的目的。对于中风后遗症患者来说,针灸可以刺激身体的神经和肌肉,促进血液循环,改善肌肉力量和协调性。此外,针灸还可以调节身体的内分泌系统,改善神经传导,从而改善患者的整体健康状况。

具体来说,针灸在治疗中风后遗症中的效果主要体现在以下几个方面:

1. 改善肢体功能:针灸可以刺激患者的肌肉和神经,促进肌肉力量的恢复,改善患者的步态和肢体协调性。对于手部功能受损的患者,针灸还可以促进手的灵活性和

协调性的恢复。

2. 减轻疼痛:针灸可以缓解中风后遗症引起的疼痛,如肌肉和关节疼痛,以及神经痛。这主要是因为针灸可以调节身体的疼痛传导通路,减少疼痛信号的传递。

3. 改善心理健康:针灸还可以改善患者的心理健康状况,如减轻焦虑和抑郁等情绪问题。这可能与针灸调节身体的内分泌系统有关,如降低皮质醇水平,提高患者的情绪稳定性。

总的来说,针灸治疗在中风后遗症中具有显著的效果,其科学原理和临床应用值得我们去深入研究和探索。我们应该相信科学的力量,积极寻求针灸治疗在中风后遗症中的应用,以提高我们的生活质量。

(作者单位:河南省开封市中医院)

## 慢阻肺的护理措施

□王压美

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病,对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。为了有效管理和改善慢阻肺病情,患者需要采取一系列的护理措施。本文将详细介绍慢阻肺的护理措施,包括症状管理、呼吸训练、饮食调理、心理调适、预防感染和戒烟等方面。

### 一、症状管理

慢阻肺的主要症状包括咳嗽、咳痰和呼吸困难。患者应学会正确咳嗽和咳痰,以减少痰液的积聚。同时,适当使用支气管舒张剂,如沙丁胺醇、异丙托溴铵等,可以改善呼吸困难的状况。在病情发作期,患者应尽可能保持休息环境舒适,避

免过度劳累和情绪激动。

### 二、呼吸训练

慢阻肺患者常伴有呼吸肌疲劳和通气功能障碍,因此呼吸训练至关重要。患者可以尝试腹式呼吸和呼吸操,以增强呼吸肌的力量,改善肺通气。此外,正确的咳嗽和咳痰技巧也能够帮助患者有效地排出痰液。

### 三、饮食调理

慢阻肺患者应遵循健康的饮食习惯,摄入高蛋白、高维生素、易消化的食物,如瘦肉、蛋、鱼、奶及新鲜蔬菜水果。同时,应避免食用刺激性食物和饮料,如辛辣、油腻、生冷等。合理的饮食有助于增

强患者的体质,提高免疫力。

### 四、心理调适

慢阻肺病程长,病情易反复,患者容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。因此,心理调适对慢阻肺患者至关重要。患者应学会调整心态,保持乐观积极的态度,与家人和朋友保持良好的沟通,以减轻心理压力。如有需要,可寻求心理医生的帮助。

### 五、预防感染

慢阻肺患者应尽量避免接触诱发疾病的气体或物质,如烟雾、粉尘等。在季节交替或气温变化时,应注意保暖和增减衣物,防止感冒和呼吸道感染。如有感

染征兆,应及时就医并遵医嘱进行治疗。

### 六、戒烟

戒烟是慢阻肺最重要的预防和干预措施之一。戒烟可以显著降低慢阻肺的发病风险,减轻症状,改善生活质量。患者应坚决抵制吸烟行为,积极参与戒烟活动,寻求专业戒烟咨询和指导,以成功戒烟。

总之,慢阻肺的护理措施涵盖了多个方面,患者应充分了解这些护理措施的重要性,积极配合医生的治疗建议,养成良好的生活习惯和健康行为,以改善病情,提高生活质量。

(作者单位:四川省攀枝花市中心医院)

## 高血压病人的护理方法

□王丽焕

高血压,作为全球最常见的心血管疾病之一,对患者的健康和生活质量造成严重影响。然而,通过正确的护理方法,高血压患者可以有效地控制病情,提高生活质量。本文将详细介绍高血压病人的护理方法,包括健康饮食、合理运动、心理调适以及定期监测等。

### 一、健康饮食

高血压患者的饮食应以低盐、低脂、高钾、高钙、高维生素食物为主。首先,减少盐的摄入是控制血压的关键。尽量避免食用含盐量高的食品,如腌制品、咸菜等,每日摄入量不超过6克。其次,增加富含钾、钙、镁的食物,如新鲜蔬菜、水果、豆类、牛奶等,有助于保持血压稳定。此外,控制饮食中的脂肪摄入,尤其是饱

和脂肪,以降低心血管疾病的风险。

### 二、合理运动

适当的运动有助于降低血压,增强心血管功能。高血压患者可以选择有氧运动,如散步、慢跑、游泳、太极拳等。每周至少进行3-5次运动,每次持续20-30分钟,以不感到过度疲劳为宜。在运动过程中,注意监测自己的血压和心率,如有不适,应立即停止运动并寻求医疗帮助。

### 三、良好的生活习惯

高血压患者应保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,避免熬夜。戒烟限酒,尤其是烟草中的尼古丁和酒精中的乙醇,均可导致血压升高,影响降压药物的效果。此外,保持良好的心态,避免情绪波动,也是高血压患者需要注意的生活

习惯。

### 四、心理调适

高血压往往与心理压力密切相关。患者应学会调节情绪,保持乐观积极的心态,有助于控制血压。如有心理压力或情绪波动,可尝试通过冥想、瑜伽、音乐疗法等途径进行缓解。

### 五、定期监测

高血压患者应定期进行血压监测,了解血压控制情况。一般建议每周至少测量一次血压,在医生指导下进行动态血压监测,以便更好地了解自己的血压变化规律,从而调整护理方案。

### 六、其他注意事项

1. 遵医嘱服药:高血压患者应遵医嘱按时服药,不要随意更改药物剂量或

停药。如有疑问,可咨询医生或药师。

2. 避免过度劳累:高血压患者应避免过度劳累,如长时间工作、紧张的社交活动等,以防止血压升高。

3. 保持个人卫生:高血压患者应注意个人卫生,避免感染风险,如感冒、腹泻等病症可能会影响血压控制。

4. 及时就医:若出现头晕、头痛等不适症状,应及时就医并告知医生自己的高血压病史。

总之,高血压病人的护理方法涉及健康饮食、合理运动、良好的生活习惯、心理调适以及定期监测等多个方面。通过遵循这些护理方法,高血压患者可以更好地控制病情,提高生活质量。同时,定期就医咨询专业医生也是非常重要的。

(作者单位:河北省玉田县中医院)

## 口腔的几种修复方式

□王鑫

当我们谈到口腔健康时,我们常常想到的是刷牙、漱口水和定期看牙医。然而,对于那些已经遭受了牙齿损坏的人来说,更进一步的修复可能是必要的。幸运的是,随着医疗技术的不断进步,口腔修复的方式也越来越多,下面将详细介绍几种常见的口腔修复方式。

### 一、固定修复

固定修复是指将修复体粘接到牙齿上的固定装置,可以恢复牙齿的形状和功能,同时也可以保护牙齿免受外力破坏。常见的固定修复方式有烤瓷牙、全瓷牙、金属牙等。

1. 烤瓷牙:烤瓷牙是一种由金属和瓷粉组成的人工修复体,具有美观、耐磨、易清洁等优点,适用于牙齿缺损、牙齿变色、牙齿畸形等情况。2. 全瓷牙:全瓷牙是一种不含金属成分的牙冠,具有更好的美观度和生物相容性,适用于牙齿缺损、牙齿变色等情况,同时也适用于烤瓷牙的过渡。3. 金属牙:金属牙是一种由金属材料制成的牙冠,具有较好的耐磨性和强度,适用于牙齿缺损、牙齿畸形等情况。但是金属材料可能对X光检查产生干扰,因此需要在治疗过程中定期进行X光检查。

### 二、活动义齿

活动义齿是一种可摘取的人工修复体,通过支架和基托的形式固定在口腔内,可以恢复牙齿的形状和功能,同时也可以帮助缺失牙齿的患者进行咀嚼和发音。活动义齿的材料和设计多种多样,可以根据患者的需求和口腔情况选择合适的材料和设计。

### 三、种植牙

种植牙是一种通过植入人工牙齿替代缺失的天然牙齿,通过特殊的手术方式将人工牙齿植入牙槽骨中,再通过特殊的粘合剂将其固定在口腔内。种植牙具有较高的稳定性和耐用性,适用于各种牙齿缺失的情况。种植牙的治疗费用相对较高,但长期效果较好,是近年来口腔修复领域的一项重要技术。

### 四、预防性口腔修复

除了以上三种常见的口腔修复方式外,预防性口腔修复也是保护口腔健康的重要手段。预防性口腔修复包括定期洁牙、使用正确的刷牙方法、使用牙线等工具来清洁口腔等。通过这些方法可以有效地预防龋齿、牙周病等口腔疾病的发生。

### 五、复合式口腔修复

对于一些复杂的口腔问题,单一的口腔修复方式可能无法达到理想的效果,此时可以采用复合式口腔修复的方式。例如,对于牙齿缺损和牙齿畸形的患者,可以先进行活动义齿修复,然后再进行固定修复;对于牙齿缺失较多、需要大量人工牙齿的患者,可以先进行种植牙治疗,然后再进行固定修复等。复合式口腔修复可以更好地满足患者的需求,同时也可以提高治疗效果和舒适度。

总之,口腔修复是口腔医学领域的重要组成部分,通过各种口腔修复方式可以有效地改善和恢复口腔内各种组织的形态和功能。患者在进行口腔修复前,应与医生充分沟通,了解自己的病情和需求,选择合适的口腔修复方式。同时,患者也应注意口腔卫生,定期进行口腔检查和预防性治疗,以保持口腔健康。

(作者单位:河北省香河县人民医院口腔科)