

# 急性牙髓炎如何有效缓解? 如何预防牙髓炎?

□刘耀徽

牙髓是位于牙齿中心的软组织,富含血管、神经和结缔组织,起着滋养牙齿的重要作用。而当牙髓受到感染或损伤时,就会引发牙髓炎。急性牙髓炎是一种常见的口腔问题,指的是牙齿髓腔内组织发生感染和炎症反应。引起牙髓炎的原因,包括蛀牙、牙齿损伤及口腔感染等。蛀牙是最常见的致病因素,如牙龈边缘的蛀牙不及时处理,其中的细菌就会侵入牙髓,引发感染与炎症。急性牙髓炎发生时,患者可能会出现剧烈的牙痛、牙关咬紧症状,以及牙髓周围组织肿胀与脓肿形成等不适感。因此,有效缓解急性牙髓炎,

对于减轻疼痛、预防感染并保护牙齿健康具有重要意义。

## 1. 缓解急性牙髓炎的方法

急性牙髓炎是一种引起牙齿疼痛和感染的炎症,如果不能及时缓解,可能会导致更严重的问题。

### 1.1 寻求专业医生的帮助

当出现急性牙髓炎的相关症状时,最重要的是尽快寻求专业牙科医生的帮助。只有经过口腔检查和专业诊断,医生才能确定炎症的严重程度、病因,制定适合的治疗方案。如牙髓炎发展到一定程度,可能需要接受

治疗来缓解疼痛和保存牙齿。对于已受到感染的牙齿,根管治疗是最常用的方法。该治疗主要是通过清除受感染的牙髓组织,清洁根管,填充药物和密封剂来消除感染,并防止细菌再次进入牙齿。在某些情况下,如严重的牙齿感染或病情已无法挽救时,可能需要拔除牙齿。对于牙髓已被完全摧毁的情况,可以考虑进行牙髓移植手术,以恢复牙齿的功能。

### 1.2 接受药物治疗

医生可能会根据患者病情,建议使用一些药物来缓解急性牙髓炎症状。服用止痛药物(如非处方的布洛芬或对乙酰氨基酚)可以缓解疼痛和不适感。在一些情况下,医生可能会建议使用抗生素来控制感染。应注意的是,要根据医生的指导使用抗生素,并按照完整的疗程使用。同样,医生还可能会开具一些消炎药物来抑制炎症反应。

### 1.3 采取自我管理措施

在等待或接受治疗期间,患者可以采取一些自我管理措施来缓解急性牙髓炎的症状。首先,急性牙髓炎发作时,应避免食用过热或过冷的食物和饮料,以减少对牙髓的刺激。同时,也要避免辛辣食物、酒精和酸性食物等容易引发疼痛和感染的食物。此外,保持良好的口腔卫生对缓解急性牙髓炎非常重要。正确的刷牙技巧包括每天至少刷牙两次,使用软毛牙刷和性质温和的牙膏,并且定期更换牙刷。同时,使用牙线或牙间刷清洁牙缝,去除食物残渣。冷敷也是一个简单有效的方法,在急性牙髓炎发展到一定程度时,可以将冰袋或冷敷布

包裹起来,在患牙附近轻轻按压数分钟,则有助于缓解疼痛和减轻肿胀。

### 1.4 治疗的注意事项

不要延迟就医,应尽快预约牙科医生进行诊断和治疗。同时,严格遵循医生的建议和处方,按时服药,并及时复诊。定期就诊是预防急性牙髓炎的重要措施之一,医生可以帮助患者发现潜在问题,并采取适当的干预措施。

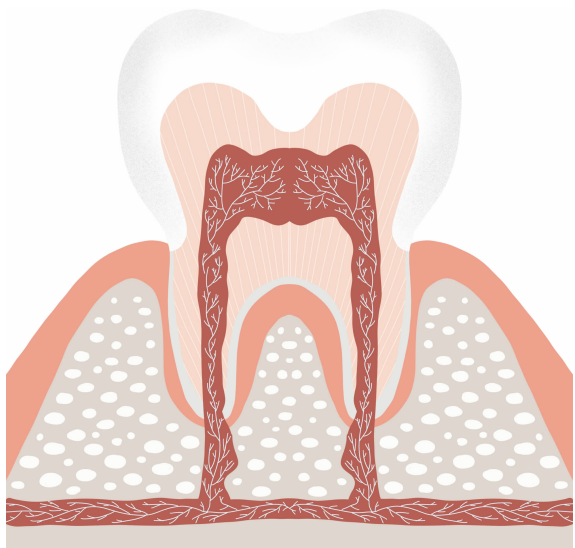
## 2. 如何预防牙髓炎

正确刷牙和使用牙线是预防牙髓炎的重要步骤。为了有效清洁牙齿,我们应该掌握正确的刷牙步骤和技巧。首先,每天至少刷牙两次,每次刷牙至少持续两分钟。同时,选择一根柔软的牙刷并以45度角刷牙,可以有效清除牙齿上的食物残渣和细菌。此外,使用牙线也是非常重要的,尤其是用于清洁牙缝。牙线能够到达牙刷无法触及的地方,彻底清除牙齿间的食物残渣和细菌。

合理的饮食习惯对预防牙髓炎也是至关重要的,应该尽量少食用高糖和酸性食物,因为这些食物会引发蛀牙和牙齿表面的酸蚀作用。同时,应该选择均衡饮食,摄取富含钙质和维生素的食物,如牛奶、花生和水果等,这些食物有助于保持牙齿的健康。

定期检查牙齿也是预防牙髓炎的重要措施之一。建议每年至少定期检查牙齿两次,以便及早发现和解决潜在的问题。此外,牙科医生能够通过详细检查来评估牙齿的健康状况,发现并解决可能导致牙髓炎的问题。

(作者单位:广西桂林市口腔医院)



图片来源:千图网

# 月经不调的原因有哪些? 应如何调理?

□卢虹宇

月经不调又被称为月经失调,是广大女性群体的常见症状,表现为月经期间,月经来潮时间、经量、血液颜色等发生异常变化的一种病症。月经不调有多种表现,其中常见的月经延期,即长时间不来月经,或月经周期延长7天以上,甚至40—50天才来一次。

如果月经提前8天以上来,则称为月经超前。此外,经血过多也是月经不调的表现。长时间的月经不调不但会造成痛经,还会造成气虚、血虚、肝肾亏虚等严重影响身体健康的病症。很多女性不太重视月经不调,认为这不是一种病症而忽视调理。其实不然,如果放任长时间的月经不调而不就医,严重者甚至可以影响到下一代。那么,月经不调是怎么造成的?又该如何调理呢?一起来看看吧。

## 1. 月经不调的原因

造成月经不调的原因非常多,有先天因素,也有后天因素。

### 1.1 子宫病变

子宫病变是常见的引起继发性痛经的罪魁祸首,也是引起月经不调的重要原因。子宫病变包括子宫颈管狭窄、子宫位置异常、子宫发育不良等。这些子宫病变极易引起子宫血液供应不足、血液循环不畅等问题,继而引发月经不调、痛经等症状。

### 1.2 遗传

母亲患有月经不调、痛经等病症,长时间不进行调理,严重者会将疾病遗传给下一代。

### 1.3 子宫不正常收缩

子宫的不正常收缩会导致子宫平滑肌缺血,造成痛经;同时,由于血液循环不畅,可能引起月经不调、经期血量不正常等问题。

### 1.4 饮食

不少青春女生月经初潮时,意识不到痛经、月经不调的重要性,不注

重经期前3—5天的护理期,而经常吃生冷食物、辛辣食物等都会引起月经不调。吃太多生冷食物还会导致经期推迟,严重者下次经期来临时将伴随剧烈痛经,甚至出现少经、闭经的症状。

### 1.5 运动

平常可以进行适度运动来锻炼身体,但是经期前两天不建议进行任何剧烈运动,否则容易引起痛经,造成月经不调。

### 1.6 情绪

情绪的变化也是影响月经的重要因素,经期前后几天要保持稳定、平和的心态,不可暴怒、抑郁等。这些不良情绪很容易导致气滞血瘀,从而引起月经不调,严重者可导致身体亏虚。

### 1.7 烟酒

据调查发现,酒精和香烟中的某些成分会影响月经生理过程。过量饮酒与吸烟的女性群体出现月经不调的概率是不吸烟喝酒的女性群体的3倍之多。

### 1.8 病变及药物

很多情况下,妇科炎症,如阴道炎等患者,有时也会伴随月经不调的现象。很多精神类药物、内分泌药物等因为影响体内的代谢平衡,也会引起月经失调,这就解释了为什么职业长跑女性运动员经常会出现月经不调的现象。

## 2. 月经不调的调理

月经不调的概率在现代女性群体中是比较大的。那么出现月经不调后,该如何进行相关的调理以改善呢?

### 2.1 月经过少的调理

月经过少,甚至闭经的女性,应该禁

食生冷食物,避免进一步刺激子宫,加重月经不调的症状。此外,有不少女性闭经是由于体胖痰湿内阻导致的,因此要注意尽量避免巧克力、高糖甜点等食物。可以多食用豆类、木耳、核桃仁等食物进行调理,如长时间没有改善,建议及时就医咨询。

### 2.2 月经过多的调理

月经过多者如果长时间不进行调理,很容易导致子宫过度出血,给身体造成不良影响。月经过多者应尽可能避免辛辣、生蒜等辛辣食品。此外,可以多食用红枣、木耳、胡萝卜、鲫鱼等食物进行调理。如长期处于月经过多的状态,可以食用芝麻、牛奶、鸡蛋、猪蹄等滋补身体。

### 2.3 经期提前的调理

经期提前也是月经不调的常见病症。该类患者应忌食辛辣刺激性食物,少吃红糖等活血食物,避免加重月经提前的症状;可以多吃生藕、黄瓜等瓜果蔬菜。气血虚弱的患者可多吃乌鸡、莲子等补气固肾的食物。

### 2.4 常规调理细节

除了食疗方法外,平常生活中要注意多喝温水。晚上可以通过热水泡脚来促进血液循环,在寒冷的季节用暖宝宝保暖。注意适度运动,锻炼身体,增强体质。

总的来说,月经不调在女性中很普遍,导致很多人不以为意,但是如果长时间不进行调理,就很容易诱发其他疾病。因此,一旦有相关症状,应及时就医,遵医嘱进行调理。

(作者单位:广西梧州市妇幼保健院)



图片来源:千图网