

从龋齿到根管治疗：牙齿保护的全面指南

□ 杨亚莉

龋齿,又称蛀牙,是由细菌感染导致的慢性破坏性疾病。如果不及时治疗和保护,龋齿会逐渐恶化,甚至波及牙髓,引发牙髓炎或根尖周炎等严重问题。当龋齿损伤到牙髓时,根管治疗成为最有效的治疗方法。以下是从龋齿预防到根管治疗,再到治疗后的全面保护指南。

一、龋齿的预防

正确刷牙:每天至少按正确科学的方法刷两次牙,使用软毛牙刷和含氟牙膏,以45度角对准牙龈边缘,轻柔地刷牙,确保刷牙覆盖所有牙面,包括牙齿的内侧、外侧和咬合面。

使用牙线:每天至少一次使用牙线,以清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑,这些是牙刷难以触及的地方。

定期洗牙:每半年或一年到牙科进行专业洗牙,去除牙石和难以自行清除的牙菌斑,

预防牙周病。

饮食控制:减少含糖食物和饮料的摄入,避免在餐间频繁进食,以减少牙齿接触酸性物质的机会。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会对牙齿造成损害,包括牙齿变色、牙龈退缩和口腔癌风险增加。

二、根管治疗的步骤

开髓:在出现问题的龋齿上钻一个洞,建立直线通路,便于对牙齿内部的组织进行清理。如果对疼痛比较敏感的患者,需要先打麻药。

根管预备:对感染龋齿内部的管道里的炎症牙髓和坏死物质进行清除,并且反复冲洗管道,然后放上消炎药物。

根管填充:用牙胶尖把龋齿内部填充满,隔绝外部环境。

完成牙体修复:X光片上显示根管填充

完整后,进行暂时或永久的牙体修复,带上牙冠,保护龋齿。

三、根管治疗后的保护

牙冠保护:根管治疗后,牙齿的脆性会增加,需要通过牙冠对牙齿起到保护作用,延长牙齿的使用寿命,避免出现松动和脱落的现象。

饮食调整:根管治疗后的牙齿应避免咀嚼坚硬的食物,如花生、瓜子等坚果,以及粘性过大的食物,以免增加牙齿的负担。建议选择稀饭、面条等软食,以及新鲜且质地软散的水果、蔬菜,如香蕉、西红柿等。

养成良好的口腔卫生习惯:继续保持良好的刷牙和牙线使用习惯,每天至少刷牙两次,使用牙线和牙间隙刷清洁牙缝。饭后用温水漱口,保持口腔清洁。

定期口腔检查:定期到牙科进行口腔检

查,及时发现并处理任何口腔问题,如牙齿敏感、疼痛、牙龈出血或口臭等,以免问题恶化。

避免过度使用患牙:在根管治疗后的牙齿修复前,尽量少用患牙,以免牙齿受力尤其是咀嚼坚硬食物时受到伤害。

四、总结

龋齿的预防和根管治疗后的保护是维护口腔健康的重要环节。通过正确刷牙、使用牙线、定期洗牙、饮食控制和戒烟限酒等预防措施,可以有效降低龋齿的发生率。当龋齿发展到需要根管治疗时,应积极配合医生的治疗方案,并在治疗后采取必要的保护措施,如牙冠保护和饮食调整等,以延长牙齿的使用寿命,保持口腔健康。

口腔健康关系到全身健康,因此每个人都应该重视牙齿的保护,定期进行口腔检查,及时发现并处理口腔问题,让笑容更加灿烂。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

从术前到术后,手术室护士的全程陪伴

□ 薛红

在医疗的每一个细微环节中,手术室护士扮演着不可或缺的角色,他们不仅是医生的得力助手,更是患者术前安抚、术中监护、术后关怀的温暖使者。从患者踏入手术室的前一刻起,直至术后康复的初期,手术室护士的全程陪伴如同一道坚实的后盾,为患者安全与健康保驾护航。

以下是从术前到术后,手术室护士全程陪伴的几个关键环节:

术前:细致准备,温馨安抚

1. 术前访视:在手术前一天,手术室护士会进行术前访视,了解患者的基本信息、既往病史、过敏史及术前准备情况(如禁食禁水时间)。这一过程中,护士还会用温和的

语言向患者介绍手术室环境、手术流程、麻醉方式及术后注意事项,有效缓解患者的紧张情绪,增强信任感。

2. 心理支持:面对手术,患者往往伴有不同程度的焦虑和恐惧。手术室护士通过耐心倾听、积极鼓励,提供心理支持,帮助患者建立面对手术的勇气和信心,确保患者以最佳的心理状态迎接手术。

术中:严密监护,精准配合

1. 术前准备与核对:手术当天,护士会再次核对患者信息,确认手术部位无误,并协助患者转移至手术床,完成手术区域的消毒铺巾等工作。同时,确保手术器械、药品等准备齐全且符合无菌要求。

2. 术中监护:手术过程中,手术室护士密切监测患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸、血氧饱和度等,及时发现并报告任何异常情况。同时,他们还需精准无误地传递手术器械,协助医生完成手术操作,确保手术顺利进行。

术后:精心护理,促进康复

1. 了解患者术后情况:询问患者是否有切口疼痛、恶心呕吐、腹胀、打嗝或小便不畅等问题,并及时向主管医生和护士反馈。

2. 现场检查:查看患者的生命体征,了解切口部位和包扎情况,观察伤口愈合进展以及引流管的状态。确认引流管是否畅通,引流液是否正常。

3. 听取意见:了解患者及家属对手术工作的满意度,征询他们在围手术期的感受和意见。收集患者对手术室工作和护理服务的反馈,以便持续改进。

4. 沟通解释:对于有疑问的患者,及时做好解释和沟通工作。

总之,从术前到术后的每一个阶段,手术室护士都以高度的责任心、精湛的专业技能和无限的爱心,为患者提供全方位的护理服务,确保手术安全,促进患者快速康复。他们的全程陪伴,是医疗人文关怀的重要体现,也是患者康复之路上不可或缺的力量。

(作者单位:山东省青岛市黄岛区第二中医医院)

自闭症儿童的康复之旅

□ 杨蕊

在浩瀚的夜空中,有这样一群孩子,他们像独自闪烁的星星,远离喧嚣的世界,独自沉浸在自己的宇宙中。他们,就是自闭症儿童,也被称为“星星的孩子”。

自闭症,即孤独症谱系障碍(ASD),是一种复杂的儿童发育性疾病,影响着全球数百万儿童。随着医学研究的深入,我们逐渐认识到,通过综合康复治疗,可以为这些孩子点亮希望之光。

一、自闭症儿童的特点

自闭症儿童常常表现出以下几方面的特征:

1. 社交障碍:他们难以与他人建立正常的社交关系,缺乏眼神交流,对周围的人和事不感兴趣。

2. 交流障碍:语言发展迟缓,有些甚至完全丧失语言能力,非言语交流(如手势、表情)也常常受限。

3. 兴趣狭窄和行为刻板:他们可能对某些特定的事物或活动表现出异常强烈的兴趣,并反复进行刻板重复的行为。

二、康复过程中的关键要素

1. 早期干预:越早开始康复训练,自闭症儿童取得进步的可能性就越大。因此,家长和医生需要密切关注孩子的发育状况,一旦发现异常,应尽早寻求专业帮助。

2. 个体化治疗:自闭症儿童的症状和严重程度各不相同,因此需要制定个体化的康复计划。这包括针对孩子的具体需求和能力进行定制的训练方法、目标和进度。

3. 综合性治疗:自闭症的康复需要多方面的协同作用。除了专业的康复训练外,还需要结合心理治疗、教育支持、家庭参与等多种手段,形成综合性的治疗体系。

4. 持续支持:自闭症的康复是一个长期的过程,需要持续的支持和关注。家长、教育工作者和医疗人员需要定期评估孩子的进步和需求,调整康复计划,确保孩子能够持续获得有效的帮助。

三、科技助力康复

近年来,科技的进步为自闭症儿童的康复带来了新希望。例如,脑机接口技术(BCI)和人工智能(AI)的应用,使得康复过程更加精准和高效。通过头戴式设备监测脑电数据,可以及时发现孩子的脑功能异常,为早期干

预提供依据。

四、社会关爱与支持

自闭症儿童的康复之旅,离不开社会的关爱与支持。每年的4月2日是世界孤独症日,社会各界通过举办各种活动,提高公众对自闭症的认识。

五、结语

自闭症儿童是社会的一份子,他们虽然生活在自己的世界里,但同样渴望被理解和关爱。通过综合康复治疗、科技助力以及全社会的关爱与支持,我们可以为这些“星星的孩子”点亮希望之光,让他们的世界因爱而温暖,因关怀而美好。愿每一个自闭症儿童都能在康复之路上勇敢前行,绽放出属于自己的光芒。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

重症监护室(ICU)里的生命守护者

□ 尹春惠

在医院的深处,有一道神秘而庄重的门,背后是生命守护的最后一道防线——重症监护室(ICU)。这里,是医疗技术与人文关怀高度结合的场所,每一刻都在上演着与死神争夺生命的较量。本文将带您深入ICU,揭秘这个守护生命、救在身边的重要部门。

一、ICU的定义与功能

ICU,全称Intensive Care Unit,即重症监护室,又称重症加强护理病房。它是一个集中治疗、护理及促进危重患者康复的综合病房。通过高科技的医疗设备、精湛的专业技术以及精心的护理服务,为患者提供一个密切的、全方位的、连续的监护和治疗环境,帮助患者度过生命危险期,恢复健康。

二、ICU的主要功能

1. 病情监护:通过先进的医疗监测设备,如多功能监护仪,实时监测患者的心率、血压、呼吸、血氧饱和度等生命体征,为医生提供及时准确的诊断依据。

2. 综合治疗:根据患者的病情,制定个性化的综合治疗方案,包括药物治疗、机械通气、血液净化等多种治疗手段。

例如,呼吸机为呼吸功能不全的患者提供呼吸支持,ECMO(体外膜肺氧合)用于严重呼吸功能衰竭患者的生命支持治疗。

3. 精细护理:ICU护士提供24小时不间断的专业护理,确保患者的各项生理指标稳定,预防并发症的发生。他们还需关注患者的心理状态,提供心理支持和安慰。

三、ICU的先进设备

ICU内配备了大量的先进医疗设备,如心电图机、脑电图机、床旁超声、除颤仪、起搏器、血液透析机等。

这些设备是守护患者生命的重要工具,能够迅速应对各种突发情况,为患者提供及时有效的治疗。

四、ICU的医护人员

ICU的医护人员是经过严格的专业理论、技能培训并考核合格的医务人员。他们不仅掌握扎实的理论知识,还具备丰富的临床经验和高超的抢救技能。

五、ICU的收治标准与患者类型

ICU的收治标准通常包括病情危重、生命体征不稳定、短期治疗可能康复的患者。ICU的救治成效往往与患者的具体情况密切

相关,但总体来说,ICU的抢救成功率相对较高,能够为患者争取到宝贵的治疗时间和机会。

六、ICU的封闭式管理与家属沟通

ICU多为封闭式管理,无需家属陪护,以减少外界致病微生物的侵入和降低患者感染的风险。这种管理方式既保证了患者的安全,又兼顾了家属的情感需求。

七、结语

ICU作为医院内最为重要且神秘的部门之一,是医学技术的前沿阵地,也是无数生命奇迹诞生的地方。在这里,医护人员用他们的智慧和汗水守护着每一个脆弱而宝贵的生命。让我们向这些伟大的生命守护者致敬,共同守护生命的尊严与希望。

(作者单位:河北省故城县医院)