

如何预防牙体牙髓病变

□ 白雅婷

牙体牙髓病变是口腔疾病中较为常见的一种，涵盖了牙体硬组织疾病和牙髓组织疾病。这些疾病不仅影响我们的口腔健康，还可能对我们的生活质量产生重大影响。因此，了解并采取措施预防牙体牙髓病变显得尤为重要。以下是一些有效的预防措施，帮助大家维护口腔健康。

一、保持口腔卫生

口腔卫生是预防牙体牙髓病变的基础。保持良好的口腔卫生习惯，如早晚刷牙、饭后漱口，可以有效减少口腔内的细菌数量，防止牙菌斑的形成。

刷牙时，应使用正确的刷牙方法，确保每个牙齿和牙缝都得到彻底清洁。同时，使用牙线或牙缝刷清洁牙齿间隙，防止食物残渣和细菌滞留。

此外，定期到口腔医院进行口腔检查和洁牙也是必不可少的。口腔检查可以帮助早期发现牙体龋坏、牙周病等潜在问题，而洁牙

则可以清除牙齿上的菌斑和牙石，减少牙周炎的发生。

二、合理饮食

饮食对口腔健康有着重要影响。合理调整饮食结构，减少高糖食物的摄入，可以降低龋齿的发生率。高糖食物易于被口腔内的细菌分解，产生酸性物质，腐蚀牙齿，导致龋齿。因此，建议大家减少吃糖的频率，吃含糖食物后要漱口。

同时，多吃富含纤维的食物和新鲜水果，对牙齿健康也有很大帮助。这些食物不仅可以增加口腔的咀嚼活动，促进唾液分泌，有助于清洁口腔，还可以提供丰富的维生素和矿物质，增强牙齿的抵抗力。

三、窝沟封闭

对于6-12岁的儿童，恒牙萌出后及时做窝沟封闭，可以有效预防龋齿。窝沟封闭是将一种高分子树脂材料填入并覆盖在牙齿窝沟处，使其固化变硬，形成一层保护屏障，阻止

细菌及食物残渣进入窝沟，从而预防龋齿的发生。

四、处理患牙

对于位置不正的智齿和食物嵌塞的牙齿，应及时治疗。智齿位置不正容易导致食物嵌塞，难以清洁，容易引发龋齿和牙周病。而食物嵌塞的牙齿也容易受到细菌的侵蚀，导致龋齿。因此，建议及时处理这些问题牙齿，避免它们成为口腔健康的隐患。

此外，对于已经发生龋齿的牙齿，应及时进行充填治疗，防止龋齿进一步发展。累及牙髓，引发牙髓炎。对于深龋或已经累及牙髓的牙齿，可能需要进行根管治疗，以保存患牙。

五、戒除不良生活习惯

一些不良的生活习惯，如咬硬物、用牙齿咬开瓶盖等，容易导致牙齿折裂或损伤，增加牙髓病变的风险。因此，建议大家戒除这些不良习惯，减少对牙齿的刺激。

同时，戒烟限酒也是保护口腔健康的重要

措施。烟草和酒精对口腔健康有害，容易导致牙周炎和龋齿等问题，增加牙髓病变的风险。

六、定期进行口腔检查

定期进行口腔检查是预防牙体牙髓病变的重要手段。通过口腔检查，可以及时发现和处理潜在的口腔问题，如龋齿、牙周病等，防止它们进一步发展，累及牙髓。

建议大家每半年到一年进行一次口腔检查，确保口腔健康。同时，根据口腔医生的建议，及时进行必要的治疗和维护，保持口腔健康状态。

总之，预防牙体牙髓病变需要从多个方面入手，包括保持口腔卫生、合理饮食、窝沟封闭、处理患牙、戒除不良生活习惯以及定期进行口腔检查等。只有全面做好这些预防措施，才能有效维护口腔健康，远离牙体牙髓病变的困扰。

(作者单位:河北省承德市滦平县医院)

关注乳腺癌预警信号早发现早治疗

□ 陈峥屹

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，但早期发现和治疗可以显著提高患者的生存率和生活质量。了解乳腺癌的早期预警信号至关重要，可以帮助女性在癌症早期阶段采取措施，从而提高治疗效果。以下是乳腺癌的几个主要预警信号，希望能够帮助广大女性更好地认识和预防乳腺癌。

1. 乳腺肿块

乳腺肿块是乳腺癌最常见的早期症状，约80%的乳腺癌患者首先通过乳腺肿块确诊。这些肿块通常是单发的，质地较硬，边缘不规则，表面不光滑，且大多数为无痛性。肿块的大小和形态不一，但可以在乳房的任何部位发现，尤其是乳房上方靠近腋窝的位

置。如果发现乳房出现无痛性肿块，且短期内生长迅速，应立即就医检查。

2. 乳头溢液

乳头溢液，尤其是血性溢液，是乳腺癌的另一个重要预警信号。非妊娠期或停止哺乳半年以上仍有乳汁流出，或者乳头流出浆液、血液、脓液等，都需要高度警惕。尤其是单侧单孔的乳头血性溢液，更应尽快进行乳管镜检查。如果伴有乳腺肿块，更应重视，及时就医。

3. 皮肤改变

乳腺癌也可能引起乳房皮肤的变化。肿瘤侵犯乳房悬韧带后，可能使皮肤凹陷，形成“酒窝征”。如果癌细胞阻塞了真皮淋巴管，则会出现橘皮样改变。晚期乳腺癌可能导致皮

肤卫星结节的形成，甚至形成“铠甲胸”。如果发现乳房皮肤出现凹陷、橘皮样变或结节病灶，应立即就医。

4. 乳头、乳晕异常

肿瘤位于或接近乳头深部时，可引起乳头回缩或内陷。肿瘤距离乳头较远，但乳腺内的大导管受到侵犯时，也可能导致乳头回缩或抬高。乳头乳晕湿疹样癌表现为乳头皮肤瘙痒、糜烂、破溃、结痂、脱屑，甚至乳头回缩。这些异常变化都是乳腺癌的潜在信号，不容忽视。

5. 腋窝淋巴结肿大

部分乳腺癌患者早期可能以腋窝淋巴结肿大为首发症状。这些淋巴结质硬、散在、可

推动，但随着病情发展，淋巴结逐渐融合，并与皮肤和周围组织粘连、固定。晚期乳腺癌可能在锁骨上和同侧腋窝摸到转移的淋巴结。如果发现腋窝淋巴结肿大，尤其是无痛性淋巴结肿大，应立即就医检查。

结语

乳腺癌的早期发现和治疗是提高生存率的关键。女性应该定期进行乳房自我检查和乳腺体检，尤其是40岁以上的女性和有乳腺癌高危因素的女性。乳房自我检查应在每次月经后一周内进行，绝经后女性可选择每月固定某日进行。乳腺体检应包括乳腺彩超和乳腺钼靶检查，以便及早发现乳腺肿块和其他异常变化。

(作者单位:河北省衡水市第八人民医院)

儿童腹泻病的预防与处理方法

□ 李侠

儿童腹泻病是儿童期常见的疾病，常常影响到儿童的健康和生活。为了更好地预防和应对儿童腹泻病，本文将提供一些实用的建议和措施。

一、预防措施

- 合理饮食:** 儿童饮食要均衡，不要过饱或过饥。不要给孩子吃生冷、油腻、刺激性食物，尽量选择易消化、营养丰富的食物。
- 保持卫生:** 保持家庭卫生，尤其是食物和饮水的卫生。定期清洗和消毒厨房用具、餐具和儿童玩具等。
- 合理作息:** 保证儿童充足的睡眠和适当的运动，增强身体免疫力。
- 接种疫苗:** 按照规定接种疫苗，如轮状病毒疫苗等，以预防某些腹泻病的发生。
- 定期检查:** 定期带孩子去医院检查身

体，及时发现并处理潜在的健康问题。

二、处理方法

- 观察病情:** 一旦发现儿童腹泻，应密切观察其病情，包括排便次数、排便量和精神状态等。
- 合理饮食:** 腹泻期间，应给孩子提供易消化、营养丰富的食物，如稀粥、面条等。避免给孩子吃油腻、生冷、辛辣等刺激性食物。
- 保持水分:** 腹泻可能导致脱水，应及时给儿童补充水分，如白开水、淡盐水等。
- 保持清洁:** 及时清理儿童的排泄物和用过的物品，如尿布、玩具等。使用含氯消毒剂或高温消毒以杀灭细菌。
- 及时就医:** 如果儿童腹泻持续时间较长或症状加重，应及时就医。医生会根据病情给予相应的治疗措施，如药物治疗、饮食

调整等。

6. **家庭护理:** 腹泻期间，家长应给予儿童充分的休息和照顾，给予关爱和支持，帮助其尽快恢复健康。

7. **心理支持:** 腹泻可能会对儿童的身心造成一定的影响，家长应给予心理支持，帮助其克服恐惧和不适。

三、腹泻病的类型与应对策略

- 病毒性腹泻:** 这是最常见的腹泻类型，通常具有自限性，无需特殊治疗。保持水分和饮食的平衡是关键。
- 细菌性腹泻:** 如大肠杆菌等细菌感染可能引起腹泻。如有疑虑，请及时就医。抗生素治疗是必要的，但需要在医生的指导下进行。
- 寄生虫感染:** 如阿米巴原虫等寄生虫感染也可能导致腹泻。定期检查和驱虫是预防的关键。如有疑虑，请咨询专业医生。

防的关键。如有疑虑，请咨询专业医生。

4. **抗生素相关性腹泻:** 某些抗生素可能导致肠道菌群失调，引发腹泻。减少抗生素使用或与医生讨论更换抗生素是应对策略。同时注意补充水分和调整饮食。

5. **疫苗接种后腹泻:** 某些疫苗接种后可能引起腹泻。如症状持续时间较长或加重，请及时就医。一般无需特殊治疗，只需适当补充水分和调整饮食即可。

总的来说，儿童腹泻病的预防与处理需要家长的关注和正确应对。通过采取合理的饮食、卫生习惯，定期检查身体，接种疫苗等措施，可以有效地预防腹泻病的发生。一旦发现儿童有腹泻症状，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗和家庭护理。

(作者单位:河北省迁安燕山医院)

如何预防子宫脱垂

□ 王纪元

子宫脱垂主要是盆底肌肉、韧带和筋膜因损伤或退化而失去承托和支持能力，导致子宫从正常位置沿阴道下降，甚至全部脱出于阴道口以外的一种生殖器官位置异常。随着生活节奏的加快，女性压力逐渐增大，很多女性长期劳累、负重、抱小孩等，容易导致盆底肌肉和筋膜损伤，引起子宫脱垂。下面我们来看看如何预防子宫脱垂吧。

一、保持良好生活习惯

养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠，作息要规律，避免熬夜。熬夜会使身体免疫力下降，不利于身体器官的正常发挥。此外，保持良好的心态也非常重要，不良情绪会影响子宫收缩，从而诱发子宫脱垂。

二、合理饮食

预防子宫脱垂，要合理饮食，加强营养。日常饮食要清淡而富有营养，注意维生素和蛋白质的摄入，如新鲜的蔬菜瓜果、瘦肉、牛奶等。适当吃一些具有益气补血作用的食物，如鸡肉、鱼肉、鸡蛋等。尽量少吃辛辣刺激的食物，如辣椒、花椒、生姜等。

三、避免长时间站立或久坐

长时间站立或久坐会导致盆底肌肉和筋膜过度疲劳，从而诱发子宫脱垂。因此，在日常生活中要注意适当活动，避免长时间保持同一姿势不动。可以适当走动或者做做提肛运动来帮助缓解疲劳。

四、做好产后护理

产后是预防子宫脱垂的关键时期。产妇在分娩后身体比较虚弱，容易受到风寒的侵

袭，从而引起子宫收缩不良，导致子宫脱垂。因此，产妇在产后要注意休息，加强营养，避免过度劳累。同时要注意保暖，避免受寒。

五、适当进行提肛运动

提肛运动是一种常见的锻炼盆底肌肉的运动，通过有意识地向上升缩盆底肌肉，并放松，再收缩，再放松，能够增强盆底肌肉和筋膜的力量，预防子宫脱垂。在产后一段时间也可以借助专业的仪器进行盆底肌肉锻炼，这样会更有针对性。而且日常工作中也可以抽出几分钟做做提肛运动，都能起到一定的预防作用。

六、积极治疗慢性病

慢性咳嗽、长期便秘等慢性疾病会导致腹压增加，从而增加子宫脱垂的风险。因

此，有慢性病的患者要积极治疗原发病，控制好病情。

七、慎用减肥药物减肥

减肥药物可能会影响身体健康，特别是对女性来说更容易引起内分泌紊乱等问题。因此建议女性慎用减肥药物进行减肥。

总之，预防子宫脱垂需要从多个方面入手。保持良好生活习惯、合理饮食、避免长时间站立或久坐、做好产后护理、适当进行提肛运动、积极治疗慢性病以及慎用减肥药物等都是预防子宫脱垂的有效方法。

同时也要注意加强盆底肌肉锻炼，增强盆底肌肉和筋膜的力量，从而更好地预防子宫脱垂的发生。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)