

牙周病的危害与防治措施

□ 梁海琳

牙周病是生活中比较常见的疾病,例如在刷牙时会出现血迹、清晨口中有异味等都是牙周病的表现,但是很多人却并没有对这一疾病产生重视,实际上,牙周病具有较大的危害,接下来,本篇文章就为大家进行科普。

1. 牙周病有哪些危害

1.1 牙龈萎缩

牙龈萎缩是一种常见的危害,但是这一症状很不容易被人察觉,主要是由于牙龈的位置长期的受到牙结石的压迫以及刺激,从而导致牙龈逐渐发生了萎缩的现象。

1.2 引起胃溃疡

若是牙周炎疾病没有及时的进行治疗,

很容易让产生的各种致病菌经过人体的呼吸道以及食管,进入到消化道以及呼吸道中,逐渐的降低了人体的免疫力,并且还会容易发生胃炎以及胃溃疡的情况。

1.3 诱发心脏病和脑中风

当牙周局部位置产生了病毒、细菌等问题时,会诱发感染的症状,这些感染的病毒以及细菌会顺着人体的血液逐渐的流入到心脏以及大脑中,进而对这些部位产生不同程度的损害,严重的还会诱发心血管疾病、脑中风等。

1.4 妊娠期龈炎、龈瘤和早产低体重儿

由于处于妊娠期的女性身体的激素水

平会逐渐的升高,导致牙龈的血管产生扩张,这就使得原有的牙龈炎症逐渐加重,甚至产生牙龈增生的情况,形成局部的肿瘤,随着肿瘤的逐渐增大会对正常饮食产生影响。

此外,当女性在怀孕期间,没有很好的控制牙周炎的情况下,很容易发生早产的现象,因此需要女性能够对这一疾病产生重视,并且注意口腔卫生,保持良好的牙周健康,避免出现低体重儿以及早产儿。

2. 如何防治牙周病

临床中牙周专家表示,导致人们出现牙周疾病的主要原因是牙结石以及牙菌斑的出

现,当牙结石长时间的在人体的牙齿上长时间的堆积,就会生成大量的细菌、病毒等,因此针对牙周病治疗上,最重要的是预防牙结石以及牙菌斑的产生。

针对牙菌斑可以通过每天清晨以及入睡之前,认真的清洁牙齿进行清除,但是若是存在牙结石的情况下,需要到正规的牙科医院利用机械进行清除,无法通过刷牙解决。

所以在生活中,建议人们能够养成每天认真刷牙的好习惯,有条件的人群可以每年到牙科诊所进行一次洗牙治疗,并且定期的检查牙齿,保持口腔健康。

(作者单位:河南省南阳市口腔医院)

心房颤动合并心力衰竭的治疗方法

□ 杨晓青

心房颤动(AF)是临床上常见的一类心律失常,心力衰竭(HF)则是由于心脏收缩或(和)舒张功能障碍所导致的一组临床综合征。临床上 AF 与 HF 合并存在时,病情会更加复杂和严重。因此,了解并掌握 AF 合并 HF 的治疗知识对于患者来说至关重要。

一、了解 AF 合并 HF 的原因

AF 和 HF 两者可互为因果,常合并高血压、冠心病、心脏瓣膜病、甲状腺功能异常等因素。这些疾病会导致心脏的结构或(和)功能发生改变,使得心脏的收缩或(和)舒张功能受到影响,从而引发 HF。此外,AF 本身也会对心脏结构和功能造成损害,进一步加重 HF。

二、治疗方法

1. 药物治疗:对于 AF 合并 HF 的患者,药物治疗是基础治疗手段。包括节律控制和心室率的控制以及心衰相关药物治疗,常用的药物包括洋地黄类、钾通道阻滞剂、利尿剂、血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素受体拮抗剂(ARB)、抗凝药物等。这些药物可以帮助患者恢复窦律、快速缓解心衰症状、预防房颤复发、预防血栓形成。

2. 导管消融治疗:对于药物治疗效果差或反复发作的患者,可以考虑进行导管消融治疗。通过将电极导管插入心脏内,利用射频能量破坏异常电传导通道,从而达到根治 AF 的目的。

3. 外科手术:部分患者考虑进行外科手术达到根治房颤的目的。对于抗凝药物出血高风险及药物依从性差的患者可选择左心耳封堵达到预防房颤复发的目的。

三、注意事项

1. 保持健康的生活方式:AF 合并 HF 的患者应该保持健康的生活方式,包括合理饮食、严格限水、适当运动、控制情绪、避免感染等。这些措施有助于预防复发、减少住院、延长生存期。

2. 定期检查:患者应该定期进行心电图、心脏超声等检查,以评估病情变化。如果出现病情加重或反复发作的情况,应及时就医。

3. 避免过度劳累:AF 合并 HF 的患者应该避免过度劳累,注意休息。过度劳累会加重心脏负担,导致病情加重。

4. 坚持服药:患者应该按照医生的建议坚持服药,不要随意停药或更换药物。如果需要调整药物,应咨询医生意见。

5. 预防感染:AF 合并 HF 的患者容易发生感染,因此应加强个人卫生,避免感冒等感染性疾病的发生。

总之,AF 合并 HF 的治疗是一个综合性的过程,需要患者和医生共同努力。通过了解并掌握相关的治疗知识,患者可以更好地应对病情,提高生活质量。

(作者单位:河南省南阳市第二人民医院)

浅谈母乳喂养的好处与技巧

□ 卞海艳

母乳喂养是一种天然的、安全的婴儿喂养方式,它不仅能提供婴儿所需的营养,还能促进婴儿的生长发育,同时还能增进母婴之间的感情。在母乳喂养的过程中,正确的护理方法和技巧是非常重要的。以下是一篇关于母乳喂养的科普文章,希望对您有所帮助。

一、母乳喂养的好处

1. 营养丰富:母乳是婴儿最理想的食物,它含有婴儿所需的全部营养成分,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和微量元素等。母乳中的营养成分与婴儿的消化能力相适应,能够满足婴儿生长发育的需要。

2. 促进生长发育:母乳中的营养成分能

够促进婴儿的生长发育,特别是初乳中还含有大量的免疫物质,能够增强婴儿的免疫力,减少疾病的发生。

3. 增进母婴感情:母乳喂养是一种亲密的喂养方式,能够增进母婴之间的感情,促进亲子关系的建立。母亲与婴儿之间的亲密接触和交流,能够为婴儿提供安全感,促进其心理和情感的发展。

4. 方便快捷:母乳喂养不需要准备特别的食物或器具,也不需要添加任何添加剂或防腐剂,既方便又安全。

5. 经济实惠:母乳喂养的经济成本较低,不需要购买昂贵的奶粉或储奶用品,可以节约家庭的经济开支。

二、母乳喂养的技巧

1. 正确的姿势:母乳喂养的姿势有很多种,如摇篮抱法、交叉抱法等。正确的姿势能够使母亲感到舒适,同时也能使婴儿得到充分的吮吸。建议母亲在哺乳前先了解几种不同的哺乳姿势,并在医生的指导下选择最适合自己的姿势。

2. 保持正确的位置:让婴儿含住乳头和大部分乳晕,轻轻地吮吸和吞咽,同时母亲可以轻轻地抚摸宝宝的背部和下巴。保持正确的位置是母乳喂养的关键,如果母亲感到宝宝的位置不正确,可以轻轻地拨正,同时也可以

在医生的指导下寻求帮助。

3. 保持泌乳和排空乳房:保持泌乳的

最好方法就是让宝宝多吮吸,同时也要注意排空乳房。如果乳房中有过多的乳汁淤积,可能会引起乳腺炎等并发症。因此,母亲可以在哺乳后挤出一些乳汁,或使用吸奶器将乳汁排出。

4. 不要过度哺乳:在母乳喂养的过程中,要遵循按需哺乳的原则,不要过度喂奶或过早添加其他食物。过度喂奶会导致婴儿摄入过多的热量和水分,引起婴儿过度肥胖等问题。

总之,正确的母乳喂养护理是非常重要的,能够促进婴儿的生长发育和健康发育。通过了解正确的护理方法和技巧,母亲可以更好地为宝宝提供优质的母乳喂养。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

日光性皮炎的护理措施

□ 李春胜

夏日阳光明媚,然而对于某些人来说,这可能意味着痛苦的开始。光过敏,也称为日光性皮炎,是一种由于皮肤对光线过度反应而引起的疾病,通常在暴露于紫外线后导致皮肤炎症。本文将为您提供日光性皮炎的护理全攻略,帮助您应对夏日的阳光。

一、了解光过敏

光过敏是一种遗传性疾病,或由于长期暴露于紫外线(UVA 和 UVB)导致。当皮肤受到光线刺激时,会产生过多的炎性物质,导致皮肤红肿、瘙痒和疼痛。

二、症状与体征

光过敏的症状包括:

1. 皮肤红肿:暴露于光线后,皮肤会出现

明显的红肿。

2. 瘙痒:皮肤会有强烈的瘙痒感。

3. 水泡和皮疹:有些患者可能会出现水泡或皮疹。

4. 灼热和疼痛:皮肤会有灼热感和疼痛感。

三、护理攻略

1. 防晒:这是预防和治理光过敏的关键。使用防晒系数(SPF)高的防晒霜,并确保每两小时重新涂抹一次。可以选择含有二氧化钛或氧化锌的物理性防晒霜,它们对皮肤更温和。

2. 避免过度暴露于阳光下:尽量避免在阳光直射的时间段(如上午 10 点至下午 4 点)暴露在户外。

3. 穿着适当:选择 UPF(紫外线防护因数)

高的衣物以遮挡阳光。例如,深色和包含二氧化钛或聚酰胺纤维的衣物可以有效阻挡紫外线。

4. 洗护用品:避免使用含有光敏剂(如某些化学物质)的洗护用品,以免刺激皮肤。

5. 补水:保持充足的水分摄入,有助于减轻皮肤干燥和瘙痒感。

6. 饮食调理:避免食用可能引起光过敏的食物,如某些海鲜、柑橘类水果等。多吃富含维生素 C 和 E 的食物,如蔬菜、水果和坚果,有助于增强皮肤抵抗力。

7. 寻求专业帮助:如果症状严重或持续不减,请及时就医,寻求专业医生的建议和治疗。

四、自我监测与调整

在应对光过敏的过程中,自我监测和调

整也是非常重要的。观察皮肤的变化,如红肿、瘙痒的程度和持续时间,以及衣物颜色和防晒霜的使用情况等。根据医生的建议,适时调整护理方案,以达到最佳效果。

总之,夏日里的光过敏并不可怕,只要我们了解其成因和症状,采取适当的护理措施,就能有效应对。防晒、穿着适当、使用防晒霜、避免过度暴露于阳光下等都是预防和治理光过敏的有效方法。同时,保持水分摄入、饮食调理和自我监测也是非常关键的。如果症状严重或持续不减,请及时就医,寻求专业医生的建议和治疗。让我们一起度过一个健康、快乐的夏日!

(作者单位:河南省原阳县人民医院)

脑卒中患者的居家康复治疗方法浅析

□ 马晓丽

脑卒中,俗称中风,是一种由于血管破裂或堵塞导致血液无法流入大脑而引起的一种疾病。它是一种严重的健康问题,因为它的影响可能迅速且严重。然而,对于大多数患者来说,康复治疗是关键的一部分,因为这可以帮助他们重新获得一些功能并预防进一步的伤害。

一、脑卒中患者居家康复的重要性

对于脑卒中患者来说,康复不仅仅发生在医院里,更多的时间是在家中进行的。这是因为,对于大多数患者来说,他们需要在家里接受治疗 and 恢复。在家中进行治疗可以帮助患者更好地控制自己的身体,提高他们的生活质

量,同时也可以减少对医疗资源的依赖。

二、常见的居家康复治疗方法

1. 物理疗法:这是最常见的居家康复治疗方法。物理疗法可以帮助患者恢复肌肉力量,提高平衡能力,改善步态等。物理疗法通常包括运动、按摩、热敷等方法。

2. 运动康复:适当的运动可以帮助患者增强肌肉力量,提高心肺功能,减少关节僵硬等。患者可以在家中进行一些简单的运动,如步行、游泳、瑜伽等。

3. 药物治疗:对于一些需要药物治疗的患者,如高血压、糖尿病等,在家中继续服用

药物是非常重要的。

4. 心理康复:脑卒中患者可能会面临情绪困扰,如焦虑、抑郁等。因此,家庭成员或照顾者应该给予患者足够的支持、理解和鼓励,帮助他们进行心理康复。

5. 健康生活方式:合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠和戒烟限酒等健康生活方式对于脑卒中患者的康复非常重要。

三、如何提供有效的居家康复指导

为了提供有效的居家康复指导,我们需要确保信息清晰准确、易于理解。我们可以通过提供一些基本的康复训练指南和常见问题

的解答来帮助患者和他们的家庭成员更好地了解 and 应对脑卒中中的康复过程。我们还需要鼓励他们积极寻求医疗专业人员的建议和支持,因为他们在特定的康复过程中可能具有更专业的知识和技能。

总的来说,脑卒中患者的居家康复治疗是一个复杂而重要的过程。我们需要提供清晰、准确和易于理解的信息,帮助他们了解自己的身体状况和康复过程。同时,我们也需要鼓励他们积极寻求医疗专业人员的建议和支持,以确保他们得到最佳的康复效果。

(作者单位:河南省许昌市中医院)