

探讨牙齿缺失与口腔修复的重要性

□ 周建营

在我们的日常生活中,口腔健康是我们必须重视的问题之一。牙齿缺失是一种常见的口腔问题,它不仅影响我们的美观,还可能对我们的健康产生严重影响。为了守护我们的口腔健康,我们需要了解牙齿缺失的原因,并采取适当的措施。本文将探讨牙齿缺失与口腔修复的重要性,以及守护口腔健康的“黄金法则”。

一、牙齿缺失的原因

牙齿缺失的原因有很多,包括年龄、疾病、外伤、牙周病、不良生活习惯等。其中,年龄是最常见的原因之一。随着年龄的增长,我们的牙齿会逐渐磨损、松动和脱落,导致牙齿缺失。此外,不良的生活

习惯,如吸烟、不正确的咀嚼方式等,也会加速牙齿的磨损和脱落。

二、口腔修复的重要性

口腔修复是指通过各种方法恢复和改善口腔的功能和结构。对于牙齿缺失的人来说,口腔修复可以改善咀嚼功能,减轻牙齿负担,提高生活质量。同时,口腔修复也可以改善口腔卫生状况,预防其他口腔疾病的发生。

三、守护口腔健康的“黄金法则”

- 定期口腔检查:定期进行口腔检查是预防牙齿缺失的重要措施。通过定期检查,我们可以及时发现口腔问题,如牙周病、龋齿等,并得到及时的治疗。

- 保持口腔卫生:养成良好的口腔卫生习惯是预防牙齿缺失的关键。我们应该每天刷牙两次,使用软毛牙刷和适当的牙膏,以保持口腔清洁。此外,定期洗牙也是必要的,以清除牙结石和牙斑。

- 避免不良习惯:避免吸烟、过度饮酒和饮食过硬等不良习惯可以减缓牙齿的磨损和脱落。我们应该选择软硬适中的食物,避免过度咀嚼。

- 及时治疗:当我们的口腔出现不适或问题时,应及时就医。如发现牙痛、牙龈肿胀等问题,应及时就医,接受治疗,防止牙齿问题的恶化。

- 义齿修复:对于已经发生的牙齿

缺失,我们应该尽早进行义齿修复。义齿是一种替代真牙的假牙,可以帮助我们恢复咀嚼功能和口腔美观。在选择义齿时,我们应该考虑到自己的口腔情况和经济能力,选择适合自己的修复方式。

总之,牙齿缺失与口腔修复是我们必须重视的问题。通过了解牙齿缺失的原因和采取适当的措施,我们可以守护我们的口腔健康。定期口腔检查、保持口腔卫生、避免不良习惯、及时治疗 and 选择合适的义齿修复方式,这些都是守护口腔健康的“黄金法则”。让我们从今天开始,关爱我们的口腔健康。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

乳腺手术的心理关怀浅析

□ 闫艳芳

乳腺癌是女性中最常见的恶性肿瘤,全球每年约有120万名妇女患乳腺癌,50万人死于乳腺癌。我国乳腺癌的发病率是较低的,但近几年有明显上升的趋势。而乳腺癌的主要治疗手段就是手术治疗。手术不仅关乎身体的恢复,也涉及到心理的调整。本文将探讨乳腺手术的心理关怀,帮助患者更好地面对手术,重拾信心。

一、了解手术过程

首先,患者需要了解乳腺手术的过程。手术通常包括切除病变组织,并进行必要的病理检查。了解手术的流程和可能的并发症,可以帮助患者做好心理准备。

二、与医护建立信任关系

与医护建立良好的沟通是非常重要的。

患者应该主动向医护人员咨询,分享自己的担忧和顾虑。医护应给予患者充分的解释和解答,让患者感到被尊重和理解。这种信任关系有助于减轻患者的焦虑情绪。

三、家庭与朋友的支持

家庭与朋友的支持对患者的心理康复至关重要。他们可以提供情感上的支持,分享生活经验,帮助患者树立信心。家庭成员和朋友应鼓励患者保持乐观的心态,积极参与康复过程。

四、自我心理调适

面对乳腺手术,患者需要学会自我心理调适。首先,要认识到手术是一种治疗手段,而不是惩罚。其次,要学会放松心情,通过运动、冥想、音乐等方式

缓解压力。此外,保持积极的生活态度,相信自己能够战胜疾病,也是非常重要的。

五、关注情绪变化

乳腺手术可能会引发一系列情绪变化,如焦虑、恐惧、抑郁等。患者应关注自己的情绪变化,如有需要,可寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师能够提供心理支持和治疗方法,帮助患者调整心态,提高应对能力。

六、重建自信

在身体逐渐康复的同时,患者也需要重建自信。可以通过学习康复知识、参与社交活动、恢复工作等方式,逐步重拾信心。在这个过程中,他人的赞美和鼓励同样重要,能够帮助患者更加肯定自己,树

立积极的人生态度。

七、持续关注康复过程

乳腺手术的康复过程是一个持续的过程,需要患者和医生的共同努力。患者应定期到医院复查,关注身体状况的变化。同时,也要注意生活中的细节,如饮食、运动、睡眠等,这些都对康复有着重要的影响。

面对乳腺手术,患者需要从心理上做好准备,正确看待手术,与医生建立信任关系,获得家庭与朋友的支持,学会自我心理调适,关注情绪变化,重建自信,并持续关注康复过程。只有通过全方位的心理关怀,患者才能更好地应对手术,重拾信心,迎接未来的生活。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

浅谈川崎病的预防和应对方法

□ 吕庆芝

川崎病,这个名字听起来可能有些陌生,但实际上,这是一种在儿童中常见的血管炎性疾病。这个疾病可能会对孩子的健康产生严重的影响,尤其是如果处理不当的话。这篇文章将帮助我们理解川崎病,以及如何预防和应对这种疾病。

首先,让我们来了解一下川崎病的常见症状。川崎病常见于婴幼儿,亦见于学龄儿童,男多于女。主要临床表现有发热、结膜充血、唇红、口唇皲裂、杨梅舌、皮疹、掌跖红斑、手足硬肿、甲周膜状脱皮、颈部淋巴结肿大等,同时,孩子的皮

肤和眼睛可能会出现红疹,口腔黏膜也可能出现变化。除此之外,孩子的手、足、脚心和肛周等部位可能会出现肿胀和发红的现象。这些症状可能会持续数日到数周,而儿童可能在此期间经历巨大的身体和心理压力。

那么,如何预防川崎病的发生呢?首先,保持孩子的免疫系统健康是非常重要的。定期接种疫苗,避免与生病的人接触,以及保持良好的个人卫生习惯,都可以帮助预防各种疾病,包括川崎病。其次,均衡的饮食和适当的运动也有助于提高孩子的免疫力。最后,定期的健康检

查也能及时发现并处理可能的问题。

一旦出现川崎病的症状,家长应立即带孩子去看医生。医生可能会进行一系列的检查,包括血液测试和影像学检查,以确定孩子是否患有川崎病。一旦确诊,医生会根据病情开具药物来控制炎症,同时可能会建议使用抗生素来预防感染。

川崎病的治疗是一个持续的过程,需要家长的耐心和配合。在治疗过程中,家长需要密切关注孩子的病情变化,遵循医生的建议,按时服药,定期复查。同时,家长也需要了解川崎病的并发症,如冠

状动脉瘤等,这些并发症可能会对孩子的未来产生影响。

总的来说,川崎病虽然是一种严重的疾病,但只要我们了解并掌握了它的症状和预防措施,就能有效地减少它的发生风险。家长们应该对这种疾病保持警惕,定期带孩子进行健康检查,一旦发现异常症状应立即就医。同时,我们也要鼓励和支持医生们投入更多的精力和资源来研究和治疗这种疾病,以确保我们的孩子们能健康快乐地成长。让我们一起努力,守护儿童的健康。

(作者单位:河南省光山县人民医院)

结核病患者心理护理的要点及方法

□ 李益姿

结核病患者心理护理是一项重要的康复辅助手段。由于结核病病程长,治疗复杂,且具有一定的传染性,患者很容易出现各种心理问题,如焦虑、抑郁、恐惧等。这些心理问题不仅会影响患者的心理健康,还可能影响治疗效果和生活质量。因此,对结核病患者进行适当的心理护理至关重要。肺结核患者的心理护理可以减轻患者的身体和情绪负担,提高治疗效果。在护理过程中要注重患者的个体差异,因人制宜提供个性化的护理服务。

一、结核病患者常见心理问题

结核病是一种由结核分枝杆菌引起的传染病,常常侵犯肺部、淋巴结、肾脏、骨骼等部位。结核病的传染性很强,给患者和家庭带来了巨大的影响。在治疗过程中,患者需要承受长期的药物治疗和可能的并发症,这对患者心理造成了极大的压力。因此,肺结核患者的心理护理非常重要。

- 焦虑和恐惧:由于结核病具有传染性,患者可能会担心自己传染给家人和朋友,同时对疾病的康复和治疗过程也充满焦虑和恐惧。

- 抑郁和情绪低落:结核病患者长期承受病痛折磨,加之治疗过程中的不

适感,以及社会和家庭压力,很容易导致抑郁和情绪低落。

- 自卑和孤独感:由于结核病是一种传染病,患者可能会感到自卑和孤独,感觉自己已被社会排斥。

二、结核病患者心理护理的要点

心理护理在结核病人的康复过程中起到至关重要的作用。护士通过与患者建立良好的沟通关系,提供疾病相关知识,倾听和理解患者的感受,鼓励积极心态以及促进家庭和社会支持等方式,可以有效地缓解患者的焦虑、恐惧和抑郁情绪,提高他们的治疗依从性和生活质量。

- 建立良好的护患关系:护士应与患者建立信任和良好的沟通关系,让患者感受到关心和支

- 提供疾病相关知识:向患者和家属提供结核病的相关知识,包括传播方式、治疗方法和注意事项等,以减少他们的焦虑和恐惧。

- 倾听和理解:耐心倾听患者的感受和需求,理解他们的情绪状态,给予关爱和支持。

- 鼓励积极心态:鼓励患者保持积极的心态,对治疗充满信心,同时帮助他们认识到不良情绪对康复的影响。

- 家庭和社会支持:鼓励家属给予

患者支持和关爱,减轻他们的孤独感和自卑感。

- 定期评估:定期评估患者的心理状态,发现并及时处理任何心理问题。

三、结核病患者心理护理方法

1. 了解患者的心理状况

在护理过程中首先要了解患者的心理状况。对于结核病患者来说,疾病的折磨、药物治疗的副作用、可能的传播风险等都会产生一定的心理压力。通过观察患者的情绪变化、睡眠情况、食欲等,可以初步了解患者的心理状况。

2. 提供安全感和支持

在护理过程中要给予患者充分的安全感和支持。可以通过与患者建立信任关系、倾听患者的感受、尊重患者的意愿等方式,让患者感受到被关注和支持。同时,要告知患者疾病治疗的必要性和长期性,增强患者对治疗的信心。

3. 帮助患者减轻焦虑和压力

结核病的传染性很高,患者担心被他人歧视和隔离,这会产生一定的焦虑和压力。在护理过程中,可以通过向患者解释疾病的传播方式、防护措施等方式,减轻患者的焦虑和压力。同时,可以提供一些放松技巧,如深呼吸、冥想等,帮助患者缓解身心压力。

4. 关注患者的身体和情绪反应

在治疗过程中患者可能会出现各种身体和情绪反应。如食欲不振、失眠、情绪低落等。在护理过程中要关注患者的身体和情绪反应,及时调整治疗方案,并鼓励患者积极参与治疗。

5. 提供社会支持

结核病是一种严重的传染病,患者可能会受到家人和社会的歧视。在护理过程中,要给予患者充分的社会支持,如鼓励患者参加治疗小组、提供心理咨询服务等,让患者感受到社会的关心和支持。

综上所述,对结核病患者进行心理护理具有重要的实践意义。为了更好地实施心理护理措施,建议医疗机构加强护士的培训和教育,提高他们的专业素养和服务意识;同时加强宣传教育,提高公众对结核病的认知和理解;此外,医疗机构还应与社会各界合作,共同为结核病患者提供全方位的支持和服务。最后需要指出的是,心理护理只是结核病患者康复辅助手段之一。对于患者来说,接受正规的治疗方案、遵循医嘱、按时服药才是最重要的。同时,患者在治疗期间应保持乐观的心态、合理的饮食和适当的锻炼等健康生活方式,以促进康复。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)