

龋齿与牙周病的预防与治疗方法

□ 方卉

一、引言

口腔健康是全身健康的重要组成部分,而龋齿和牙周病作为最常见的口腔疾病,对人们的日常生活和身体健康造成了极大的影响。本文旨在通过科普的方式,向大家介绍龋齿和牙周病的预防与治疗方法,以期提高公众对口腔健康的认识和重视程度。

二、龋齿的预防与治疗

龋齿的形成与危害:龋齿,俗称“虫牙”,是一种因细菌感染而导致的牙齿硬组织破坏性疾病。龋齿的主要致病菌是链球菌,这种细菌会发酵口腔中的食物残渣,产生酸性物质,对牙齿造成腐蚀。龋齿的危害不容忽视,它不仅会破坏牙齿的结构,导致牙齿缺损、疼痛,甚至影响咀嚼功能,还可能引发牙髓炎、根尖周炎等并发症,对全身健康造成威胁。

龋齿的预防:预防龋齿的关键在于控制

细菌的生长和减少酸性物质的产生。以下是一些有效的预防措施:

保持良好的口腔卫生习惯:每天早晚刷牙,使用含氟牙膏,采用水平颤动拂刷法刷牙,每次刷牙时间不少于两分钟。同时,使用牙线或牙缝刷清洁牙齿邻间隙,清除牙菌斑和食物残渣。

控制饮食:减少高糖、高淀粉食物的摄入,避免在睡前吃零食或喝甜饮料。多吃富含纤维的食物,促进唾液分泌,稀释口腔中的酸性物质。

定期进行口腔检查:每年至少进行一次口腔健康检查,及时发现并治疗龋齿和其他口腔疾病。

龋齿的治疗:龋齿的治疗方法主要取决于病变的程度。对于早期的龋齿,可以通过充填治疗来恢复牙齿的形态和功能;对于病变较深的龋齿,可能需要进行根管治疗或拔牙

等更复杂的治疗。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗方案,并注意保持良好的口腔卫生习惯。

三、牙周病的预防与治疗

牙周病的形成与危害:牙周病是一种因牙菌斑引起的牙龈和牙周组织的慢性炎症性疾病。牙周病的主要危害包括牙龈出血、红肿、疼痛等局部症状,以及牙齿松动、脱落等严重后果。此外,牙周病还可能引发全身性疾病,如心血管疾病、糖尿病等。

牙周病的预防:预防牙周病的关键在于消除牙菌斑和保持良好的口腔卫生习惯。以下是一些有效的预防措施:

正确刷牙:采用纵向刷牙法,顺着牙齿上下垂直刷牙,每次刷牙时间不少于两分钟。

定期使用牙线和牙缝刷:清洁牙齿邻间隙。

定期进行口腔检查和洗牙:每年至少进

行一次口腔健康检查和洗牙,及时清除牙菌斑和牙结石。

牙周病的治疗:牙周病的治疗方法包括药物治疗、手术治疗和综合治疗等。药物治疗主要是使用抗生素等药物来消除炎症;手术治疗包括龈上洁治术、龈下刮治术等,用于清除牙菌斑和牙结石;综合治疗则是结合药物治疗和手术治疗等多种手段来全面治疗牙周病。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗方案,并注意保持良好的口腔卫生习惯。

四、结语

龋齿和牙周病是两种常见的口腔疾病,对人们的口腔健康和全身健康都造成了极大的威胁。通过掌握正确的预防和治疗方法,我们可以有效地降低龋齿和牙周病的发生率,保护我们的口腔健康。让我们从现在开始,关注口腔健康,从预防做起!

(作者单位:河北省隆化县医院)

颈椎病的类型与自我管理措施

□ 马爱菊

随着现代生活节奏的加快,颈肩部不适的人群增多,颈椎健康状况直接影响着我们的生活质量。本文主要介绍颈椎病的认识和如何预防。

一、颈椎病的成因

颈椎为头部以下,胸椎以上的脊柱节段,共7块椎骨,围绕在颈脊髓及其脊膜的四周,彼此之间由椎间盘和韧带相连,形成向前凸的生理曲度,不仅支撑头的重量,还有很大的活动范围。不良姿势改变生理曲度,增加椎体和椎间盘的负荷,肩颈部肌肉受到牵拉,肌肉力量和紧张度不均衡,椎间盘突出,骨赘(骨刺)形成,韧带骨化,椎管狭窄等造成局部神经血管受压而出现临床症状。

二、颈椎病的诊断必须同时具备以下条件

1、具有颈椎病的临床表现。

2、影像学检查显示颈椎间盘或椎间关节有退行性变。

3、有相应的影像学依据,即影像学所见能够解释临床表现。仅有影像学检查所见的颈椎退行性改变而无颈椎病临床症状者,不应诊断为颈椎病。具有典型的颈椎病临床表现,而影像学所见正常者,应注意排除其它疾患。

三、颈椎病分型

1、颈型颈椎病:患者主诉枕部、颈部、肩部疼痛等异常感觉,可伴有相应的压痛点。颈肩部肌肉紧张、痉挛,神经症状不明显,影像学检查显示颈椎退行性改变。

2、神经根型颈椎病:具有较典型的神经根症状(手臂麻木、疼痛),其范围与颈脊神经所支配的区域一致,颈部活动、咳嗽、喷嚏时加重,可伴有肌肉萎缩,突出的椎间盘压迫、

刺激神经根,与临床表现相符合。

3、脊髓型颈椎病:出现典型的颈脊髓损害的表现,以四肢运动障碍、感觉及反射异常为主,上肢麻木、无力,持筷困难,下肢麻木无力,行走不便,踩棉花感,可能出现大小便功能障碍,影像学:脊髓受压,髓内出现异常信号,与临床症状相应。

4、其他型颈椎病(椎动脉型、交感型):症状多,体征少。眩晕、头痛、头沉,记忆力减退,注意力不集中,视物不清,耳鸣,听力下降,恶性呕吐,心律不齐,心动过速,多汗。影像学:X线可显示颈椎退行性改变,MR可表现为椎间盘退变。

四、如何进行颈椎自我管理

1.保持良好的姿势:保持良好的姿势是颈椎自我管理的第一步,在日常生活中,我们应该时刻注意自己的坐姿、站姿和行走姿势,

避免长时间保持不良姿势,同时,我们还可以使用一些工具来帮助我们保持良好的姿势,如靠垫、颈枕等。

2.适当的颈部锻炼:适当的颈部锻炼可以增强颈部肌肉的力量,提高颈椎的稳定性,从而预防和缓解颈椎问题。适合的体育运动包括游泳、打羽毛球、放风筝等。

3.避免长时间低头:长时间低头是导致颈椎问题的一个重要原因。因此,我们应该尽量避免长时间低头工作或玩手机等行为,每隔一段时间就进行抬头运动,以缓解颈椎的压力。

4.合理安排工作和休息:长时间的工作和不良的睡眠习惯都可能导致颈椎问题。因此,我们应该合理安排工作和休息时间,避免长时间保持同一姿势不动。同时,我们还可以在睡觉时使用合适的枕头来保持颈椎的舒适度。

(作者单位:廊坊市中医医院)

介入手术患者的健康教育与心理护理

□ 许爱爱

随着医学技术的不断发展,介入手术已成为治疗许多疾病的重要手段之一。然而,介入手术作为一种侵入性治疗手段,可能会对患者的身体和心理造成一定的影响。因此,对患者进行健康教育与心理护理就显得尤为重要。本文将就此话题进行详细阐述。

一、介入手术基础知识

介入手术是一种微创手术,通过将导管、导丝等医疗器械引入患者的血管或器官内,进行诊断、治疗或评估的治疗方法。其优点包括创伤小、恢复快、疗效显著等。然而,介入手术也存在一定的风险和并发症,如出血、感染、栓塞等。因此,患者在接受介入手术前,应充分了解手术相关知识,以便更好地配合医生的治疗。

二、健康教育与心理护理的重要性

介入手术作为一种侵入性治疗手段,可能会对患者的身体和心理造成一定的影响。因此,对患者进行健康教育与心理护理是非常重要的。通过健康教育的形式,向患者介绍手术相关知识,包括手术的原理、方法、可能出现的并发症等,有助于患者更好地了解手术过程,消除疑虑,增强信心,积极配合医生的治疗。同时,心理护理也是非常重要的,对于一些担心手术风险的患者,护士可以通过心理疏导、安慰、鼓励等方式,帮助患者缓解紧张情绪,增强患者的信心和勇气。

三、健康教育与心理护理的具体措施

1.术前健康教育:在患者入院时,护士应向患者介绍医院的环境、规章制度、主治医生等基

本情况,以帮助患者尽快适应环境。同时,向患者介绍手术的原理、方法、可能出现的并发症等,以帮助患者更好地了解手术过程。此外,护士还应向患者强调术前准备的重要性,如禁食、禁水、排空膀胱等,以确保手术顺利进行。

2.心理护理:对于一些担心手术风险的患者,护士可以通过心理疏导、安慰、鼓励等方式,帮助患者缓解紧张情绪,增强患者的信心和勇气。同时,鼓励患者与同病房的其他患者交流,分享治疗经验,互相鼓励,共同面对疾病。此外,家属的支持和陪伴也是非常重要的。家属可以给予患者关心和关爱,帮助患者缓解紧张情绪,增强患者的信心和勇气。

3.术后健康教育:术后,护士应向患者介绍术后注意事项,如体位、饮食、活动等。同时,向患者说明术后可能出现的不适症状及其原因,

如疼痛、发热等,以帮助患者更好地了解自己的身体状况。此外,护士还应向患者强调术后复查的重要性,以确保治疗效果得到持续关注。

4.康复指导:介入手术后的康复指导也是非常重要的。患者应遵循医生的建议进行适当的运动和锻炼,以促进身体的恢复。同时,保持良好的生活习惯和心态也是康复的关键。

总之,介入手术是一种重要的治疗手段,对患者进行健康教育与心理护理是非常必要的。通过术前、术中、术后的健康教育和心理护理措施的实施,可以帮助患者更好地了解手术过程,缓解紧张情绪,增强信心和勇气,促进患者的康复。医护人员应不断提高自身素质和意识,为患者提供更加优质的医疗服务。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

中风患者的护理方法与康复技巧

□ 崔国玲

中风,作为一种常见的脑血管疾病,具有高发病率、高致残率和高致死率的特点。随着医疗技术的不断进步,中风的病死率逐年下降,但康复问题仍然严峻。本文将详细解析中风康复之路上的护理知识与康复技巧,帮助患者和家属更好地应对中风的挑战。

一、护理知识

1.日常护理:保持室内清洁,定期开窗通风,保持适宜的室内温度和湿度。

2.皮肤护理:中风患者常常出现肢体功能障碍,如足下垂等,因此要定期为患者进行肢体被动活动,以防止压疮等皮肤并发症。同时,要保持患肢处于功能位,避免由于过度牵引而加重病情。

3.饮食护理:饮食宜清淡,多吃蔬菜水果,保持大便通畅。要避免进食高盐、高脂、高糖的食物,以防止加重脑血管疾病。

4.排泄护理:中风患者常常出现尿潴留或便秘等症状,此时要注意患者的体位和环境的安静舒适,必要时可使用药物或导尿管等。

5.预防并发症:中风患者常常出现呼吸道感染、压疮、下肢静脉曲张形成等并发症,因此要定期为患者翻身、拍背,鼓励患者多喝水,保持床单干燥整洁等。

二、康复技巧

1.主动锻炼:在病情允许的情况下,鼓励患者积极进行肢体主动锻炼,如床上翻身、坐起、站立、行走等。

2.被动锻炼:对于不能自主活动的肢体,要定期为患者进行肢体按摩、被动活动等,以防止肌肉萎缩和关节僵直。

3.渐进性抗阻训练:使用适当的器械对肢体进行渐进性抗阻训练,可以促进肌肉力

量的恢复。

4.心理康复:中风患者常常出现焦虑、抑郁等心理问题,因此要积极进行心理疏导,鼓励患者保持乐观心态,积极面对疾病。

5.康复治疗:在医生的指导下,进行针灸、理疗、康复训练等综合治疗,以促进患者的康复进程。

6.家庭支持:家庭成员的支持和关爱是患者康复的重要保障,要给予患者足够的关心和照顾,帮助患者树立战胜疾病的信心。

三、预防复发

中风是一种复发率较高的疾病,因此预防复发也是康复护理的重要内容。以下是一些预防中风的建议:

1.控制危险因素:高血压、高血脂、糖尿病等是中风的主要危险因素,应积极控制这些因素,定期进行体检和健康检查。

2.保持健康的生活方式:戒烟限酒、饮食清淡、适量运动等健康生活方式有助于降低中风的风险。

3.及时就医:如果出现中风先兆症状,如一侧肢体麻木无力、口角歪斜等,应及时就医,以便得到及时的治疗和康复。

4.定期复查:中风患者应在医生的指导下定期进行复查,以便及时了解病情变化和疗效。

总之,中风康复之路需要患者和家属的共同努力和耐心护理,同时要积极寻求医生的指导和支持,以便更好地进行康复治疗并预防复发。中风康复之路虽然漫长而艰辛,但通过科学的护理和康复技巧,患者和家属可以共同应对挑战,实现康复目标。希望本文的解析能为广大中风患者和家属提供有益的参考和帮助。

(作者单位:山东省宁津县中医院康复科)