

浅谈口腔溃疡的应对策略

□ 郝学丽

口腔溃疡,俗称“口疮”,是一种常见的口腔问题。虽然只是一个小小的疮疡,但它会给我们的生活带来很大的不便。因此,了解并掌握应对口腔溃疡的方法就显得尤为重要。下面我们就来一起探讨一下如何成为口腔的“战士”,应对口腔溃疡。

一、了解口腔溃疡

口腔溃疡通常是由于口腔黏膜损伤和感染引起的。其症状包括口腔内出现小而疼痛的溃疡点,严重时会影响进食和说话。口腔溃疡在人群中的发病率很高,而且可能反复发作,尤其是在压力大、饮食不均衡、缺乏维生素等情况下。

二、应对口腔溃疡的策略

1. 保持口腔卫生:保持口腔清洁,有助于预防口腔溃疡的发生。每天早晚刷

牙,饭后漱口,使用软毛牙刷轻轻刷洗溃疡部位。

2. 饮食调整:避免刺激性食物,如辛辣、酸甜等。尽量选择清淡易消化的食物,如蔬菜、水果、稀饭、面条等。同时,多饮水,保持体内充足的水分。

3. 补充维生素:适当补充维生素B族和维生素C,有助于增强身体免疫力,促进口腔溃疡的愈合。

4. 局部用药:以消炎、止痛、促愈合药物为主。市面上的一些口腔溃疡、含漱剂、凝胶、贴片等含有杀菌、止痛成分,可以帮助缓解口腔溃疡带来的疼痛,促进溃疡愈合。

5. 热敷或冷敷:用热毛巾或热敷包敷在溃疡部位可以促进血液循环,加速愈合;而用冰袋冷敷则可以缓解疼痛。

6. 规律作息:保证充足的睡眠时间,规律作息,避免熬夜。良好的睡眠可以增强身体抵抗力,有助于预防口腔溃疡。

7. 放松心情:保持轻松愉快的心情,避免紧张焦虑。不良情绪可能会加重口腔溃疡的症状。

三、特殊情况处理

如果口腔溃疡长期不愈或者伴有发热等其他全身症状的时候,建议及时就医。这可能是其他疾病的表现,如口腔癌、白塞氏病等。医生会根据病情进行相关检查,并给予适当的治疗建议。

对于口腔溃疡的预防,我们可以从以下几个方面做起:

注意口腔卫生,避免损伤口腔黏膜,避免辛辣食物和局部刺激。

饮食均衡,多食用富含维生素的食物,如蔬菜、水果等。

避免过度劳累,保证充足的睡眠时间,避免熬夜。

学会释放压力,保持心情愉悦。可以通过运动、听音乐、阅读等方式来放松心情。

定期检查口腔健康,定期刷牙、更换牙刷等,以预防口腔疾病的发生。

总之,应对口腔溃疡需要我们多方面入手,包括保持口腔卫生、调整饮食、补充维生素、使用口腔喷雾剂、规律作息、放松心情等。如果口腔溃疡长期不愈或者反复同一位置发作且疼痛剧烈,建议及时就医。让我们一起成为口腔的“战士”,应对口腔溃疡这一常见问题。

(作者单位:临沭县人民医院)

手术室无菌操作的实施方法及注意事项

□ 谌文玲

在医学领域,手术室是一个至关重要的场所,它是疾病得以治愈、生命得以挽救的重要战场。而在手术室内,无菌操作无疑是保障手术成功的关键所在。本文将从无菌操作的定义、重要性、实施方法以及注意事项等方面,为读者科普手术室无菌操作的相关知识。

一、无菌操作的定义

无菌操作是指在手术过程中,通过一系列严格的操作规程和技术手段,确保手术区域及其周边环境达到无菌状态,以防止手术过程中微生物的污染,从而降低手术感染的风险。无菌操作涵盖了手术前的准备、手术中的操作以及手术后的处理等多个环节。

二、无菌操作的重要性

无菌操作在手术室内具有举足轻重的地

位。首先,无菌操作能够显著降低手术感染的风险。手术过程中,患者的伤口处于开放状态,一旦受到微生物污染,极易引发感染,严重时甚至可能导致手术失败、患者生命垂危。其次,无菌操作有助于保证手术效果。在无菌条件下进行的手术,可以确保手术部位的组织不受外界污染,有利于伤口的愈合和患者的康复。最后,无菌操作还能提升医院的医疗质量和信誉,增强患者对医院的信任度。

三、无菌操作的实施方法

1. 手术前的准备:

在手术前,需要对手术室进行彻底的清洁和消毒,确保手术室内无尘、无微生物。同时,医生和护士需要穿戴无菌手术衣、手套、口罩等防护用品,减少微生物的

传播。

2. 手术中的操作:

在手术过程中,医生和护士需要严格遵守无菌操作规范,如使用无菌器械、保持手术区域干燥、避免不必要的交谈等。此外,手术过程中的废弃物应及时清理,防止污染扩散。

3. 手术后的处理:

手术后,需要对手术区域进行再次消毒,确保伤口不受感染。同时,医生和护士还需要对手术器械进行清洗和消毒,以备下次使用。

四、无菌操作的注意事项

1. 严格遵守无菌操作规范:

医生和护士应熟悉无菌操作的具体流程和要求,严格按照规范进行操作,确保手术过程的无菌性。

2. 定期检查和维修:

医院应定期对手术室进行空气检测、微生物培养等检查,确保手术室的无菌环境。同时,手术器械和防护用品也应定期检查和维修,确保其无菌性能。

3. 提高医护人员素质:

医护人员应具备良好的职业素养和无菌意识,自觉遵守无菌操作规范,为患者提供安全、有效的医疗服务。

总之,无菌操作是手术室内保障手术成功的关键所在。通过严格遵守无菌操作规范、定期检查和维修以及提高医护人员素质等措施,我们可以有效降低手术感染的风险,确保手术效果,为患者提供更加安全、有效的医疗服务。

(作者单位:湖北省黄石市爱康医院)

支原体肺炎的预防方法

□ 周丹

支原体肺炎,作为一种常见的下呼吸道感染疾病,近年来在社区中的发病率呈上升趋势。特别是在秋冬、冬春季交替时,由于天气寒冷,人员流动性大,支原体肺炎的发病风险进一步增大。因此,提高社区居民对支原体肺炎的认识,加强预防措施的普及,对于维护社区居民的健康至关重要。

一、支原体肺炎的基本知识

支原体肺炎,又称肺炎支原体肺炎,是由肺炎支原体引起的呼吸道疾病。支原体是一种介于细菌和病毒之间的微生物,通过飞沫传播,可侵犯呼吸道黏膜,引起呼吸道及肺部炎症。支原体肺炎的主要症状包括发热、剧烈干咳、气促,部分患者还可能出现头痛、胸痛、

咽喉痛、疲乏、肌痛等症状。

二、加强个人卫生习惯的培养

个人卫生习惯是预防支原体肺炎感染的基础。首先,要养成勤洗手的习惯,特别是在接触口鼻、眼睛等易感染部位前,应使用肥皂和流动水彻底清洗双手。此外,保持室内空气流通也是减少病菌传播的关键措施。每天应定时开窗通风,保持室内空气新鲜。同时,避免前往人群密集、空气流通差的场所,如菜市场、公共浴池、游泳池等,以减少接触病原体的机会。

三、提高身体免疫力

身体免疫力是抵抗支原体肺炎感染的重要防线。因此,加强锻炼、保持良好的生活习惯是提高免疫力的有效途径。社区居民应根

据自身情况选择适合的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,以增强身体素质。同时,保证充足的睡眠和休息,避免过度劳累,有助于维持免疫系统的正常运转。

四、注重饮食营养搭配

饮食营养对于预防支原体肺炎同样重要。多摄入富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,如新鲜蔬菜、水果、奶制品、瘦肉、蛋类等,有助于提高身体抵抗力。此外,保持水分充足也是维持身体正常功能的关键。建议每天饮用足够的水,以保持呼吸道黏膜的湿润,有利于抵抗病原体的侵袭。

五、加强社区科普宣传

为了普及支原体肺炎的预防知识,社区

应定期开展科普宣传活动。通过举办讲座、发放宣传资料、开展义诊等方式,向居民传递支原体肺炎的预防措施和注意事项。同时,利用社区媒体平台,如微信公众号、社区广播等,发布相关科普知识,提高居民的防范意识。

总之,预防支原体肺炎感染需要社区居民共同努力。通过加强个人卫生习惯的培养、提高身体免疫力、注重饮食营养搭配、预防以及加强社区科普宣传等措施,我们可以有效降低支原体肺炎的发病率,维护社区居民的健康与安全。让我们携手共进,为打造健康、和谐的社区环境而努力。

(作者单位:重庆两江新区大竹林社区卫生服务中心)

妇产手术后常见并发症及处理方法

□ 代琳琳

妇产手术是妇科和产科领域中常见的医疗程序,用于治疗各种妇科疾病和妊娠相关问题。然而,手术本身可能会引起一些并发症,这些并发症在适当的时间得到处理,对于确保患者康复至关重要。以下是一些妇产手术后常见的并发症以及相应的处理方法。

一、出血

妇产手术后出血是一种常见的并发症,通常在手术后的几天内开始出现。这可能是由于手术部位血管受损或凝血问题所致。处理方法包括观察患者的生命体征,如心率和血压,并使用止血药物或缝合止血。如果出血量过大,可能需要紧急手术止血。

二、感染

感染是妇产手术后最常见的并发症之

一。这可能是由于手术区域存在细菌,手术过程中的无菌操作不严格,或者患者免疫系统虚弱。处理方法包括使用抗生素、保持手术区域清洁,并在必要时进行引流或清创。此外,定期监测体温和其他感染迹象对于及时发现感染也非常重要。

三、尿失禁和排尿问题

一些妇产手术可能会影响患者的膀胱或尿道功能,导致尿失禁或排尿问题。这可能是由于手术过程中损伤了相关的神经或肌肉。处理方法包括提供适当的排尿和尿失禁训练的指导,并在必要时使用药物或手术治疗。

四、血栓形成

妇产手术后患者可能会面临血栓形成的风险,尤其是长时间卧床休息的患者。处理方

法包括使用预防性药物、定期活动和早期尝试下床。如果发现血栓形成的症状,应立即通知医生并采取相应的治疗措施。

五、疼痛

妇产手术后的疼痛通常可以通过使用止痛药物、冷热敷、按摩等方法缓解。同时,提供适当的休息和睡眠环境也是至关重要的。

除了上述并发症外,还有一些其他常见的妇产手术后并发症,如术后恢复缓慢、伤口愈合不良等。对于这些并发症的处理方法包括提供适当的营养和液体管理,以及提供心理支持,以帮助患者应对手术压力和疼痛。此外,早期开始适当的活动对于加速恢复过程也至关重要。

在处理并发症时,医生会根据具体情

况制定个性化的治疗方案。他们可能会调整药物剂量、改变治疗计划或提供额外的支持,以确保患者得到适当的治疗和护理。一些严重的并发症可能需要更长时间的住院治疗,或者需要额外的医疗干预。因此,患者应与医生密切合作,遵循他们的建议,以便尽快恢复到正常生活。

总之,妇产手术后的并发症是常见的,但大多数并发症在适当的治疗和护理下是可以处理的。了解和处理这些并发症对于确保患者的康复至关重要。如果您是一位患者在接受妇产手术,您应与医生密切合作,了解相关的风险和注意事项,并遵循他们的建议,以便尽快恢复到正常生活。

(作者单位:沧州市妇幼保健院)