

# 类风湿关节炎的预防措施和治疗方法

□ 李 路

有一种痛,被称为“不死的癌症”,它就是类风湿关节炎。这种疾病不仅会给患者带来巨大的痛苦,还会影响他们的生活质量。类风湿关节炎是一种慢性自身免疫性疾病,会导致关节的损伤和疼痛,常常伴随着其他身体系统的损害。因此,了解类风湿关节炎的重要性、预防措施和治疗方法对于患者来说非常重要。

## 一、类风湿关节炎的起因

类风湿关节炎的起因尚不明确,目前医学界普遍认为与遗传、环境、免疫等多重因素有关。在一些家族中,类风湿关节炎的发病率较高,这说明遗传因素在其中起着一定作用。环境因素,如病毒感染、细菌感染等也可能诱

发类风湿关节炎的发生。

## 二、类风湿关节炎的症状

类风湿关节炎的症状主要包括关节疼痛、肿胀和僵硬,以及关节周围的肌肉疼痛和不适。这些症状通常在早晨最为明显,称为晨僵。此外,患者还可能有关节畸形和功能障碍,导致生活质量下降。

## 三、类风湿关节炎的治疗方法

对于类风湿关节炎的治疗,目前尚没有根治的方法,但通过合理的治疗和管理,可以有效控制病情,减轻症状,提高患者的生活质量。治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗和自我管理等方面。

药物治疗是类风湿关节炎的主要治疗方

法之一,包括非甾体抗炎药、糖皮质激素、免疫抑制剂等。这些药物可以缓解疼痛、减轻炎症和抑制免疫反应,从而控制病情的发展。

物理治疗也是类风湿关节炎的治疗方法之一,包括按摩、热敷、针灸等。这些治疗方法可以缓解肌肉疼痛和僵硬,促进血液循环,减轻关节负担。

自我管理对于类风湿关节炎的患者来说也非常重要。患者需要保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、合理的饮食、适当的运动等。同时,患者还需要定期监测病情,按时服药,避免过度劳累和情绪波动等。

## 四、类风湿关节炎的预防措施

除了治疗外,预防类风湿关节炎的发生

也非常重要。以下是一些预防措施:

- 保持健康的生活方式,包括合理的饮食、适当的运动和充足的睡眠等。
- 避免过度劳累和精神压力,保持良好的心态。
- 避免接触一些可能的感染源,如病毒和细菌等。
- 定期体检,及早发现身体异常情况并进行干预。

总之,类风湿关节炎是一种严重的疾病,但通过合理的治疗和管理,患者可以有效地控制病情,提高生活质量。了解类风湿关节炎的重要性、预防措施和治疗方法对于患者来说非常重要。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)

# 牙周病与牙齿脱落的关系及预防措施

□ 刘丽丽

在口腔健康领域,牙周病与牙齿脱落之间的关系常被忽视,然而这两者之间的关联却十分紧密。牙周病,作为一种常见的口腔疾病,如果不及时防治,可能会导致牙齿的松动甚至脱落,严重影响我们的日常生活和口腔健康。

## 一、牙周病与牙齿脱落的关系

牙周病是指发生在牙周组织(包括牙龈、牙周膜、牙骨质和牙槽骨)的疾病。这类疾病虽然看似平常,但如果加以重视,其后果可能十分严重。牙周病的致病因素复杂多样,包括牙菌斑、牙石、创伤性咬合、不良修复体等局部因素,以及内分泌失调、糖尿病、高血压

等全身因素。这些因素共同作用,导致牙周组织受到损害,牙龈萎缩,牙槽骨吸收,最终导致牙齿的松动和脱落。

牙齿的稳固依赖于牙周组织的支持。当牙周组织受到损害时,其支持作用减弱,牙齿就会逐渐松动。这种松动在早期可能并不明显,但随着病情的加重,牙齿的松动程度会越来越严重,最终导致牙齿脱落。因此,牙周病与牙齿脱落之间存在着密不可分的关系。

## 二、牙周病的预防

为了预防牙周病的发生,我们需要从以下几个方面入手:

1.定期口腔卫生维护:每天至少刷牙两次,每次两分钟以上,使用牙线和漱口水清洁牙缝和口腔死角。这有助于去除食物残渣和细菌,减少牙菌斑和牙结石的形成。

2.合理饮食管理:均衡饮食,减少糖分摄入,多吃富含纤维和维生素的食物。这有助于提供必要的营养素,支持牙龈健康。

3.戒烟限酒:烟草中的有害物质会损害牙龈组织,增加患口腔疾病的风险。因此,戒烟或限制吸烟量对口腔健康至关重要。

4.定期口腔检查:每半年到一年进行一次口腔检查,及时发现并治疗牙周病。这有助于控制病情的发展,防止牙齿脱落的发生。

此外,我们还需要注意避免创伤性咬合、正确使用牙齿、定期更换牙刷和牙膏等细节问题。这些措施虽然看似简单,但对于预防牙周病的发生却具有重要意义。

## 三、结语

牙周病与牙齿脱落之间存在着密切的关系。为了维护口腔健康,我们需要重视牙周病的防治工作。通过定期口腔卫生维护、合理饮食管理、戒烟限酒、定期口腔检查等措施,我们可以有效预防牙周病的发生,保护牙齿的健康和稳固。让我们从现在开始,关注口腔健康,远离牙周病和牙齿脱落的困扰。

(作者单位:河北省献县中医院)

# 小儿水痘的皮肤护理方法

□ 杜红月

水痘是一种由水痘带状疱疹病毒引起的传染性皮肤病。水痘发病初期,宝宝的皮肤可能会出现红斑、丘疹、疱疹等症状。由于水痘的疱疹易破,加上宝宝可能会因为痒痒而搔抓,导致疱疹继发细菌感染,加重病情或引发其他皮肤问题。因此,做好水痘宝宝的皮肤护理至关重要。

## 一、清洁保湿

1.皮肤清洁:保持宝宝皮肤清洁干燥,用温水洗澡,不要使用肥皂或沐浴露。洗澡时避免触及水痘皮疹,以免继发感染。

2.保湿护肤:在宝宝皮肤上涂抹温和的婴儿润肤露,可以保持皮肤水分,减少干燥瘙痒。同时,对于疱疹部位,可以涂抹炉甘石洗剂或医用保湿霜。

## 二、避免搔抓

水痘宝宝应避免搔抓疱疹,以免留下疤痕。家长应给宝宝解释清楚水痘皮疹的原因和避免搔抓的重要性,并监督他们不要用手触摸水痘皮疹。

## 三、衣物选择

选择柔软、透气的棉质衣物,避免穿紧身衣物或化纤衣物,以免刺激皮肤。衣物材质应无刺激性、无致敏性,并保持宝宝的皮肤干燥。

## 四、隔离与防护

1.隔离:水痘是一种传染性强的疾病,家长应将宝宝隔离在居室内,避免与其他人接触,以免传染。

2.防护:在外出时,为宝宝戴上口罩,避免吹风受凉,加重病情。可以使用紫外线消毒灯对房间进行消毒,或使用含氯消毒剂擦拭家具和地面,防止交叉感染。

## 五、饮食调理

多喝水,多吃清淡易消化的食物,如稀饭、面条、水果等,以补充身体所需水分和维生素。避免吃辛辣、刺激、油腻的食物,以免加重皮肤瘙痒和炎症。

## 六、药物治疗

在医生指导下,根据宝宝皮肤症状

选择相应的药物。如炉甘石洗剂、医用保湿霜、抗过敏药膏等。如有继发感染,可使用抗生素软膏或药膏。

## 七、观察皮肤状况

密切观察宝宝皮肤状况,如疱疹破裂、红肿、化脓等异常情况。如有异常情况,应及时就医。同时,观察宝宝体温、精神状态等身体状况,如有异常,及时就医。

## 八、心理护理

水痘发病期间,宝宝可能会感到烦躁、瘙痒等不适症状。家长应给予宝宝关爱和陪伴,倾听他们的感受,帮助他们缓解心理压力。

总之,水痘宝宝的皮肤护理是一个综合性的过程。家长应做好清洁保湿、避免搔抓、隔离与防护、饮食调理、药物治疗、观察皮肤状况和心理护理等方面的工作,为宝宝提供一个舒适、卫生的生活环境,帮助他们早日康复。如有疑问或症状加重,请及时就医。

(作者单位:河北省盐山阜德医院)

在医疗体系中,护理工作如同一股温暖而坚定的力量,贯穿于患者康复的每一个细微之处。它不仅关乎技术的精湛,更在于心灵的抚慰与关怀。以下是护理工作的几大主要职责,它们共同编织成一张守护生命健康的网络。

## 1.患者日常照护与监测

护理工作的基础在于对患者日常生活的细致照料。这包括协助患者完成日常活动,如翻身、洗漱、进食等,确保患者的基本生活需求得到满足。同时,护士需定时监测患者的生命体征,如体温、脉搏、呼吸、血压等,及时发现并报告任何异常变化,为医生诊断提供重要依据。这种持续的监测是预防并发症、保障患者安全的关键。

## 2.执行医嘱与药物治疗

护士是医嘱的直接执行者,他们需准确理解并遵循医生的指示,为患者提供药物治疗、输液、注射等服务。在给药过程中,护士需严格遵守用药原则,核对药物名称、剂量、给药途径及时间,确保患者用药安全。此外,护士还需观察药物疗效及不良反应,及时调整护理方案,保障治疗效果。

## 3.健康教育与心理支持

护理工作远不止于身体的护理,更在于心灵的关怀。护士需向患者及家属普及疾病知识、预防措施及康复指导,提高患者的自我管理能力和依从性。同时,面对疾病带来的焦虑、恐惧等负面情绪,护士应给予耐心倾听、积极鼓励和心理疏导,帮助患者建立战胜疾病的信心,促进身心康复。

## 4.病情观察与评估

护士是患者病情变化的第一道防线。他们需具备敏锐的观察力和判断力,通过患者的症状、体征及辅助检查结果,综合分析患者的病情动态,及时识别潜在的护理问题,并采取相应的护理措施。这种连续性的病情观察与评估,对于早期发现病情变化、预防并发症具有重要意义。

## 5.参与医疗团队协作

护理工作不是孤立的,它需要与医生、药师、康复师等多学科团队紧密合作,共同为患者制定个性化的治疗方案和护理计划。护士需积极参与医疗查房、病例讨论等,分享患者的病情变化及护理需求,为团队决策提供重要信息。通过团队协作,实现医疗资源的优化配置,提高患者的治疗效果和满意度。

总之,护理工作是一项集技术性、科学性、人文性于一体的崇高职业。它要求护士不仅具备扎实的专业知识和技能,更需拥有高度的责任心、同情心和爱心。在守护生命健康的道路上,每一位护士都是不可或缺的力量,他们用专业和爱心书写着生命的赞歌。

(作者单位:河北省廊坊市第四人民医院)

# 护理的主要职责是什么

□ 孟小萌

# 儿童消化疾病的预防与家庭护理方法

□ 蔡 雪

儿童消化系统发育不成熟,容易受到各种因素影响而出现消化问题,如腹痛、呕吐、腹泻等。这些消化问题可能会影响孩子的食欲、睡眠和健康,因此了解儿童消化疾病的预防与家庭护理非常重要。以下将详细介绍如何预防儿童消化疾病以及家庭护理的方法。

## 一、预防儿童消化疾病

1.合理饮食:给孩子提供均衡的饮食,包括蔬菜、水果、全谷类食物和蛋白质来源。避免过度喂养和零食过多,定时定量,逐步适应孩子的消化节奏。

2.规律排便:让孩子养成每天排便的习惯,有助于预防便秘和肠道感染。对于便秘的孩子,可以尝试调整饮食,增加水分摄入,并适当按摩腹部。

3.充足睡眠:保证孩子每天有足够的睡眠时间,有助于消化系统的正常运作。

4.保持卫生:保持家庭卫生,尤其是餐具和食物的卫生,可以减少肠道感染

的风险。

## 二、家庭护理儿童消化疾病

1.观察症状:一旦孩子出现消化问题,家长要密切观察症状的严重程度和持续时间。如有异常,及时就医。

2.合理喂养:在孩子消化不适期间,调整饮食,避免可能引起不适的食物。如果孩子腹泻或呕吐,应暂时停止新食物,等病情好转后再尝试。

3.腹部保暖:适当给孩子腹部保暖,可以缓解腹痛和腹泻症状。

4.适当休息:如果孩子因消化问题而感到不适,应让他们适当休息,避免过度活动。

5.就医指导:如果孩子的消化问题持续不改善或症状严重,应及时就医。医生会根据孩子的具体情况开具药物治疗或建议饮食调整。

## 三、常见儿童消化疾病的预防与护理

1.肠道感染:预防措施包括保持家庭

卫生、定期消毒餐具、避免与他人共用餐具、勤洗手等。一旦孩子出现肠道感染症状,应及时就医。家庭护理包括观察病情变化、适当休息、多喝水以保持水分,并根据医生建议适当使用药物治疗。

2.便秘:预防便秘的方法包括增加膳食纤维摄入、多喝水、规律排便等。家庭护理包括观察孩子排便情况、调整饮食、适当按摩腹部等。如果便秘持续不改善,可考虑使用药物治疗。

3.腹泻:预防腹泻的方法包括避免不洁食物、保持食品卫生等。家庭护理包括观察孩子排便情况、及时就医并根据医生建议适当使用药物治疗。

总之,儿童消化疾病的预防与家庭护理非常重要。家长应该了解常见的儿童消化问题及其预防方法,并学会正确的家庭护理方法。如有异常情况,应及时就医。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)