

牙龈肿痛的原因及应对方法

牙龈肿痛是许多人都曾经历过的口腔问题,导致牙龈肿痛的原因有很多,如牙龈炎、牙周炎、冠周炎等。

一、了解原因

- 口腔卫生不良:口腔卫生不良是导致牙龈肿痛的主要原因之一。细菌和食物残渣附着在牙齿表面,引发牙龈炎、牙周炎等口腔问题。
- 饮食不当:过食辛辣、温热、酸性食物,或补充钙质过多也可能导致牙龈肿痛。
- 牙齿龋坏:牙齿龋坏未能及时治疗,累及牙神经导致炎症蔓延到牙槽骨和牙龈,引起牙龈肿痛。
- 牙结石:牙结石的钙质沉积,容易刺激牙龈,引发牙龈炎和牙周病,从而导致牙龈肿痛。

二、应对方法

- 保持口腔卫生:养成良好的口腔卫生习惯是解决牙龈肿痛的基础。定期进行口腔检查,及早发现并治疗口腔问题。早晚刷牙,饭后漱口,使用牙线等工具清洁牙间隙。定期洗牙,清除牙结石。
- 饮食调整:避免过多食用辛辣、温热、酸性食物,多食用富含维生素的食物,如水果、蔬菜等。同时要减少甜食的摄入,避免牙齿龋坏和龅牙扩大。
- 冰敷:用冰袋或冰块敷在疼痛部位,可缓解疼痛。冰敷可以降低牙龈周围的温度,减少毛细血管扩张,从而减轻肿胀和疼痛。
- 药物治疗:在医生的指导下,使用一些

□ 梁海琳

抗生素或止痛药可以帮助缓解疼痛。对于牙髓炎或牙根尖周炎引起的疼痛,可以酌情考虑进行根管治疗。

- 调整心态:保持心情舒畅,避免过度焦虑和烦躁,这可能有助于缓解疼痛。
- 拔牙:如果牙齿龋坏严重,无法保留,可以考虑拔牙。但拔牙后需要镶牙或种牙,以填补空缺位置,保证口腔的完整性和美观性。
- 使用漱口水:使用漱口水可以帮助清洁口腔,去除细菌和食物残渣,减轻牙龈肿痛的症状。但不要过度使用漱口水,以免影响口腔的自洁能力。
- 口腔喷雾:口腔喷雾可以起到清新口气的效果,同时也可以帮助缓解牙龈肿痛。使

用口腔喷雾时要按照说明书的用法,避免过度使用。

- 调整牙刷:更换牙刷毛质较软的牙刷,避免刺激牙龈。建议使用电动牙刷来帮助清洁牙齿缝隙,减少食物残渣的堆积。
- 寻求专业帮助:如果以上方法无效或症状持续加重,建议寻求专业牙医的帮助。

总之,面对牙龈肿痛时,首先要保持冷静,不要过于焦虑和烦躁。通过保持良好的口腔卫生习惯、调整饮食、使用药物等方法可以帮助缓解疼痛。如果症状持续或加重,请寻求专业牙医的帮助。同时,我们也要注意预防和及早发现并治疗口腔问题,保持口腔健康。

(作者单位:河南省南阳市口腔医院)

牙齿拔除后种植的必要性及手术过程

牙齿作为人体消化系统的重要部分,不仅关乎咀嚼功能,还影响面部美观和发音。然而,由于龋齿、牙周病、牙齿拥挤等问题,有时不得不进行牙齿拔除和种植手术。本文将从必要性和手术过程两方面,详细介绍这两项牙科治疗。

一、牙齿拔除的必要性

牙齿拔除,俗称“拔牙”,是口腔科常见的治疗手段。在某些情况下,牙齿由于损坏严重、影响其他牙齿健康或引起口腔疾病而无法保留,此时拔除成为必要选择。具体来说,拔除的必要性包括:

- 解决严重龋齿:当牙齿蛀坏到无法修复的程度时,拔除可以防止病变扩散。
- 缓解牙齿拥挤:在正畸治疗中,为了获得足够的空间来调整牙齿排列,可能需要拔除部分牙齿。

- 治疗牙周病:严重的牙周病可能导致牙齿松动,无法保留,拔除后有助于控制病情。

- 预防口腔肿瘤:长期存在的病变牙齿可能引发口腔肿瘤,及时拔除可降低风险。

二、牙齿拔除的手术过程

- 牙齿拔除手术通常包括以下几个步骤:
- 局部麻醉:医生会根据手术需要选择合适的麻醉药物,通过注射使牙齿和周围组织麻木,减轻患者疼痛。
 - 分离牙龈:麻醉生效后,医生使用特殊工具将牙龈从牙齿表面分离开,保持牙龈的分离状态。
 - 挺松患牙:使用牙挺等工具,将牙齿与牙槽骨之间的连接松动,便于拔出。
 - 拔除患牙:通过摇动或扭转等动作,医生将患牙拔除,并清理口腔创面。

□ 王馨

- 清创止血:拔除后,医生会清理口腔创面,并放置纱布进行止血,患者需要按照医生的指示咬住或按压纱布。

三、牙齿种植的必要性

牙齿种植术是修复缺失牙齿的有效方法,具有以下优势:

- 恢复咀嚼功能:种植牙可以恢复接近天然牙齿的咀嚼功能,减轻胃肠道负担。
- 保持面部美观:种植牙可以避免因缺牙导致的面部塌陷,保持面部轮廓。
- 保护邻牙:相比传统义齿,种植牙不需要磨损邻牙,保护邻牙健康。

四、牙齿种植的手术过程

牙齿种植手术主要包括以下几个步骤:

- 术前检查:进行全面的口腔检查,包括X光片、CT等影像学检查,评估牙槽骨的质量和密度。

- 设计方案:根据患者的口腔状况和需求,制定个性化的种植方案。

- 麻醉与植入:局部麻醉后,在牙槽骨上制备种植窝洞,植入人工种植体。

- 等待骨结合:种植体植入后,需要等待至少6-8周,使种植体与牙槽骨结合。

- 安装基台与牙冠:骨结合后,安装愈合基台,并在其上安装牙冠,完成牙齿修复。

牙齿拔除与种植是现代牙科治疗的重要手段,对于解决牙齿问题、恢复口腔健康和美观具有重要意义。患者在进行手术前应充分了解手术过程,遵循医生的建议,做好术前准备和术后护理,以确保手术的顺利进行和良好的治疗效果。

(作者单位:河北省围场满族蒙古族自治县医院)

妊娠期高血压的护理要点

妊娠期高血压疾病是孕产妇常见的并发症,严重威胁母婴健康。了解并有效预防妊娠期高血压,对于保障母婴健康至关重要。以下是一些关键的护理要点,帮助孕产妇安全度过孕期。

一、定期产前检查,及时发现

定期产前检查是预防和管理妊娠期高血压的基础。通过监测血压、体重、尿蛋白等指标,医生能够及时发现血压升高的迹象,并采取相应的措施。孕产妇应严格按照医生的建议进行产前检查,不可掉以轻心。

二、维持健康生活方式

- 合理饮食:饮食平衡对维持血压稳定至关重要。建议孕产妇多摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物、低脂乳制品和富含蛋白质的食物,避免高盐、高糖和高脂肪食物的过量摄入。减少腌制食品、罐头食品和快餐的摄入,使用香草和香料来调味,以减少钠盐的摄入。
- 适度运动:适度的体育锻炼不仅有助于控制体重,还能提高心肺功能,预防高血压。孕产妇可以选择散步、游泳、瑜伽等低强度运动方式,但需在医生指导下进行,避免过度劳累。
- 充足休息:孕产妇应保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。良好的睡眠有助于缓解压力,稳定血压。

- 控制体重增长:孕产妇体重增长过快是妊娠期高血压的一个重要危险因素。孕产妇应根据医生的建议,制定个性化的体重增长计划,避免过度肥胖。同时,避免短时间内体重急剧增加,保持体重稳定增长。

□ 张沙沙

- 注重心理健康:妊娠期高血压与孕产妇的心理状态密切相关。孕产妇应保持心情愉悦,避免过度焦虑、紧张等情绪。家属和医护人员应给予孕产妇充分的关爱和支持,帮助她们缓解心理压力。孕产妇也可以尝试通过散步、听音乐等方式自我调节情绪,保持积极乐观的心态。

四、遵医嘱用药

对于已经确诊为妊娠期高血压的孕产妇,应严格遵医嘱用药。医生会根据孕产妇的病情开具适当的药物,如硝苯地平片、尼莫地平片等,以控制血压。孕产妇在用药期间应按时服药,不可自行增减药量或停药,并定期复诊以评估治疗效果。

五、密切观察病情变化

孕产妇在孕期高血压期间应密切观察自己的病情变化。如出现头痛、眼花、恶心、呕吐等症状,应及时就医。医生会根据孕产妇的病情给予相应的治疗和建议,以减轻症状并预防并发症的发生。

总之,了解并预防妊娠期高血压疾病的护理要点对于保障母婴健康至关重要。孕产妇应定期进行产前检查,维持健康的生活方式,控制体重增长,注重心理健康,并遵医嘱用药。同时,密切观察病情变化,及时就医并遵医嘱治疗,以确保母婴平安度过孕期。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

- 了解并预防妊娠期高血压疾病的护理要点对于保障母婴健康至关重要。孕产妇应定期进行产前检查,维持健康的生活方式,控制体重增长,注重心理健康,并遵医嘱用药。同时,密切观察病情变化,及时就医并遵医嘱治疗,以确保母婴平安度过孕期。

六、密切观察病情变化

孕产妇在孕期高血压期间应密切观察自己的病情变化。如出现头痛、眼花、恶心、呕吐等症状,应及时就医。医生会根据孕产妇的病情给予相应的治疗和建议,以减轻症状并预防并发症的发生。

总之,了解并预防妊娠期高血压疾病的护理要点对于保障母婴健康至关重要。孕产妇应定期进行产前检查,维持健康的生活方式,控制体重增长,注重心理健康,并遵医嘱用药。同时,密切观察病情变化,及时就医并遵医嘱治疗,以确保母婴平安度过孕期。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

骨折术后的护理与功能恢复

骨折是一种常见的创伤,术后护理和功能恢复是确保患者完全康复的重要环节。本文将从伤口护理、生活护理、心理护理、运动护理以及预防并发症等方面,详细介绍骨折术后的护理与功能恢复方法。

一、伤口护理

- 保持清洁与干燥:骨折术后,伤口的清洁与干燥至关重要。患者应严格按照医生指导,定期更换伤口敷料,保持伤口清洁,防止细菌感染。在更换敷料前后,务必洗手并使用消毒洗手液,以降低感染风险。
- 避免潮湿污染:伤口应避免接触水或其他液体以防感染。洗澡或洗手时,可用塑料袋或防水绷带包裹伤口。

二、观察伤口情况

- 观察伤口情况:如果伤口出现渗液、红肿、疼痛等情况,应立即就医,这可能是感染的迹象。

三、固定装置的管理

- 固定装置的管理:骨折部位通常会用石膏、矫形器等固定

装置固定,患者不应自行拆除或调整。只有在医嘱下才能更换或调整装置。

二、生活护理

- 保持室内空气新鲜:术后患者需要一个舒适、清洁的生活环境,保持室内空气新鲜有助于减少感染风险。
- 规律作息:帮助患者制定规律的生活和作息制度,保证充足的睡眠,有助于身体的恢复。
- 合理饮食:饮食应以高热量、高蛋白、低脂肪、低盐、清淡易消化的食物为主。增加富含蛋白质的食物,如鸡肉、鱼肉、蛋类、奶制品,以及富含钙的食物,如豆制品、奶制品、海鲜,适当补充维生素D以促进钙的吸收和利用。卧床患者常有便秘现象,应多食用粗纤维食物、蔬菜和水果,保持大便通畅,必要时服用缓泻剂。

三、心理护理

- 情绪安抚:骨折和手术多为突发情况,患者常出现紧张、恐惧、焦虑的情绪。家属应给予患者充

□ 王芳

- 分的安抚和陪伴,分散其注意力,照顾其生活起居,让患者安心休养。

2. 心理支持

- 必要时,可以寻求专业的心理支持,帮助患者缓解心理压力,增强康复信心。

四、运动护理

- 早期康复训练:骨折术后康复时间应尽可能早,一般在骨折得到复位固定后即可开始。早期的康复训练主要包括伤肢肌肉的等长收缩,即在关节不动的前提下,肌肉做有节奏的静力收缩和放松,以促进血液循环,消肿和稳定骨折。
- 逐步增强活动:随着恢复进展,应逐渐增加活动的强度和难度。中期康复训练包括逐渐恢复骨折近端、远端未固定的关节的活动,以及骨折处上下关节的活动,由被动活动转为主动活动,防止邻近关节的关节活动度下降。

3. 后期功能恢复

- 在康复的后期阶段,应在医生的指导下进行关节负重练习和日常功能训练,以增强

肌肉力量,恢复关节灵活性,提高身体机能。

五、预防并发症

- 勤翻身:家属应帮助患者勤翻身,以减少局部受压,预防褥疮。

2. 呼吸训练

- 卧床期间,鼓励患者进行深呼吸、咳嗽,定时协助翻身拍背,多喝水,预防坠积性肺炎。

3. 定期复查

- 定期进行X线片等检查,以便医生及时了解骨折的愈合情况,并根据检查结果调整治疗方案。

骨折术后的护理与功能恢复是一个系统而复杂的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过合理的伤口护理、生活护理、心理护理、运动护理以及预防并发症,患者可以更快、更好地康复,恢复正常的生活和工作能力。在康复过程中,患者应遵医嘱,积极配合治疗,保持良好的心态,勇敢面对挑战,迎接美好的未来。

(作者单位:山东省菏泽市定陶区人民医院)