

正确护理口腔包含哪些步骤

□ 李丹

口腔健康与我们的全身健康息息相关,其中,牙周的健康状态更是如同身体的“晴雨表”,反映着我们的生活习惯和整体健康水平。牙周病,包括牙龈炎和牙周炎,是常见的口腔疾病,它们不仅影响我们的口腔健康,还可能对全身健康造成威胁。因此,了解并实践正确的口腔护理步骤,对于维护牙周健康至关重要。

一、正确的口腔护理步骤

1. 刷牙:刷牙是口腔护理的基础步骤。正确的刷牙方法应遵循“三三制”原则:每次刷牙3分钟,每颗牙要刷够3面,每日最多刷3次。推荐使用“巴氏刷牙法”,即手握牙刷

柄,将刷头置于牙龈部,刷毛指向牙根方向(上颌牙向上,下颌牙向下),与牙面呈45度角,轻微加压,使刷毛部分进入龈沟,部分置于龈缘上。以2-3颗牙为一组,以短距离(约2mm)水平颤动牙刷4-6次。然后将牙刷向牙冠方向转动,拂刷唇舌(颊)面。将牙刷移至下一组2-3颗牙的位置重新放置,注意放置要有1-2颗牙的位置重叠。刷上前牙舌(腭)面时将刷头竖放在牙面上,使前部刷毛接触龈缘,自上而下拂刷。刷牙嚼面时,略为立起牙刷,作前后短距离颤动轻刷。

2. 使用牙线:牙线可以有效清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑。将牙线绕在两手的中

指上,绷紧约一个指节的长度,将牙线轻轻地从两牙之间滑入牙龈沟底部,再轻轻地从牙龈沟底向上提拉牙线,将食物残渣和牙菌斑带出。注意不要用力过猛,以免损伤牙龈。

3. 漱口:使用漱口水可以进一步清洁口腔,杀灭口腔中的细菌。将漱口水含在口中,鼓动两颊和唇部,使漱口水在口腔中充分与牙齿和牙龈接触,然后吐出。注意漱口水的使用频率和浓度,避免过度使用导致口腔菌群失衡。

4. 定期口腔检查:定期到口腔科医生处进行口腔检查,可以及时发现并治疗口腔疾病。医生会根据患者的具体情况,给出个性化

的口腔护理建议。

二、牙周健康的“晴雨表”

牙周的健康状态可以反映我们的全身健康水平。例如,糖尿病患者往往容易患上牙周炎,因为糖尿病患者的唾液糖分高,为细菌滋生提供了温床。同时,牙周病也可能对全身健康造成威胁,如引起心脑血管疾病、影响心肺功能等。因此,关注牙周健康,就是关注全身健康。

总之,正确的口腔护理步骤对于维护牙周健康至关重要。通过刷牙、使用牙线、漱口和定期口腔检查等步骤,我们可以有效预防和治疗口腔疾病,维护全身健康。

(作者单位:河北省沧州市献县中医院)

浅谈儿科常见疾病的护理

□ 于晓云

作为家长,您可能会遇到许多关于儿科常见病的疑问和困惑。

本文将向您提供一些关于儿科常见病的护理指南,帮助您更好地照顾孩子,确保他们的健康和安

一、感冒和流感

感冒和流感是儿科最常见的疾病之一。以下是一些护理建议:

- 多喝水,保持孩子体内水分平衡。
- 遵循医生的建议,正确使用药物。
- 确保孩子有足够的休息,避免过度劳累。
- 保持室内空气流通,避免交叉感染。
- 鼓励孩子多吃富含维生素C的食物,如柑橘类水果。
- 观察孩子的症状,如发热、咳嗽、流鼻涕等,如有加重或持续不改善,请及时就医。

二、咳嗽

咳嗽是儿科最常见的症状之一,以下是一些护理建议:

- 保持室内空气湿润,有助于缓解咳嗽。
- 给孩子多喝水,有助于稀释痰液。
- 避免给孩子食用刺激性食物,如辛辣、酸甜等食物。
- 给孩子使用适当的咳嗽药或止咳药,遵循医生建议。
- 观察孩子的咳嗽症状,如有加重或持续不改善,请及时就医。

三、腹泻和便秘

腹泻和便秘是儿科常见的消化系统问题,以下是一些护理建议:

- 保持孩子饮食卫生,避免食用不洁食物。
- 给孩子多喝水,预防脱水。

3. 给孩子使用适当的止泻药或益生菌,遵循医生建议。

- 保持孩子排便规律,避免过度用力。
- 观察孩子的腹泻和便秘症状,如有加重或持续不改善,请及时就医。

四、皮肤问题

皮肤问题是儿科常见的健康问题之一,以下是一些护理建议:

- 保持孩子皮肤清洁干燥,避免过度清洗。
- 避免给孩子使用刺激性强的沐浴露或肥皂。
- 观察孩子的皮肤问题,如湿疹、皮炎等,如有加重或持续不改善,请及时就医。
- 在医生的指导下使用适当的药膏或药浴。

五、营养问题

营养问题是许多儿童面临的问题之一,

以下是一些护理建议:

- 提供均衡的饮食,确保孩子摄入足够的营养素。
- 鼓励孩子多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。
- 对于挑食的孩子,尝试变换食物的口味和烹饪方式。
- 观察孩子的饮食情况,如有营养不良的迹象,请及时就医。
- 在医生的指导下制定个性化的饮食计划。

总之,作为家长,了解并掌握一些基本的儿科常见病护理知识是非常重要的。

这些知识可以帮助您更好地照顾孩子,确保他们的健康和安

全。如有疑问或需要更多信息,请咨询医生或专业医疗机构的医护人员。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

老年人皮肤瘙痒对症治疗的方法

□ 仇月栋

老年人皮肤瘙痒是一种常见症状,尤其在冬季和夜间更为显著。它不仅影响老年人的生活质量,还可能引发一系列皮肤问题。本文将从多个角度探讨老年人皮肤瘙痒的原因及解决方法,帮助老年人轻松解决这一烦恼。

一、皮肤干燥——最常见的原因

老年人皮肤退化性萎缩,皮脂腺功能减退,皮脂分泌减少,导致皮肤干燥,进而引发瘙痒。解决这一问题的方法包括:

- 保持室内空气湿润:使用加湿器增加室内湿度,减少皮肤干燥。
- 定期保湿:洗澡后或洗手后立即涂抹润肤霜或乳液,锁住水分。
- 温水洗澡:避免使用过热的水洗澡,减少

少皮肤水分流失。

4. 温和清洁:使用温和的肥皂或洗涤剂,避免使用碱性强的清洁产品。

二、药物因素——不可忽视的原因

药物也可能引起皮肤瘙痒。老年人往往患有多种疾病,需要服用多种药物,其中一些药物可能引发过敏反应或皮肤干燥。解决这一问题的方法包括:

- 记录用药情况:老年人应记录平日里的用药情况,以便医生分析是哪

就医,根据医生建议调整药物。

三、生活习惯——健康的基石

良好的生活习惯对缓解皮肤瘙痒同样重要。老年人应保持适度的锻炼、早睡早起、心情舒畅、营养均衡的饮食等,并注意戒烟限酒。此外,贴身衣物和家纺用品应选择纯棉制品,衣着宽松,避免摩擦刺激。

四、皮肤疾病——对症治疗是关键

老年人皮肤瘙痒还可能由湿疹、虫咬皮炎等皮肤疾病引起。对于这些情况,应在医生指导下进行治疗:

- 湿疹:使用抗炎药物或湿敷缓解症状,避免摩擦刺激。
- 虫咬皮炎:使用肥皂水、缓冲生理盐水

等药物进行缓解。

3. 外用药物:在医生指导下使用炉甘石洗剂、糖皮质激素软膏等药物止痒。

4. 口服药物:抗组胺药物如氯雷他定片、盐酸西替利嗪片等,也可达到止痒效果。

五、物理治疗——安全有效的选择

紫外线疗法等物理治疗手段也可用于治疗老年人皮肤瘙痒。这些治疗相对安全,可直接作用于瘙痒皮肤,及时有效缓解症状。

总之,老年人皮肤瘙痒虽常见,但并不可怕。通过保持皮肤湿润、注意用药安全、改善生活习惯、对症治疗和物理治疗等方法,老年人可以轻松解决这一烦恼,享受健康、舒适的晚年生活。

(作者单位:河北省井陘山北翰康医院)

TCT检查和HPV检查在宫颈癌诊断中的作用

□ 刘丽云

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤之一,其早期发现和诊断对于提高治愈率和改善患者生活质量至关重要。在宫颈癌的诊断过程中,TCT检查和HPV检查扮演着举足轻重的角色。本文将详细介绍这两种检查在宫颈癌诊断中的作用。

TCT检查,即薄层液基细胞学检查,是宫颈疾病筛查的重要手段。这项检查通过收集宫颈脱落细胞,进行细胞学分类诊断,以发现宫颈细胞的异常变化。TCT检查能够评估宫颈的整体健康状况,为早期预防和治疗宫颈癌及癌前病变提供关键依据。通过TCT检查,医生可以及时发现宫颈癌前病变和早期

宫颈癌,从而提高治愈率。然而,需要注意的是,TCT检查并不是宫颈病变诊断的标准,只具有初步筛查的作用。对于检查结果异常的人群,需要接受进一步检查以明确诊断。

HPV检查则是判断受检者是否感染人乳头瘤病毒(HPV)的检查方法。HPV是一类在脊椎动物中广泛存在的病毒,可引起人类皮肤和黏膜组织的良性及恶性肿瘤。至今已发现HPV有70多类型感染人类,其中四十多个型别与人类生殖道疾病有关。高危型HPV的长期感染会增加宫颈癌的发病风险。因此,HPV检查在评估宫颈癌发生的危险性、预测宫颈病变恶化或术后复发风险、指导临床治疗以及监

测治疗效果方面具有重要意义。

在宫颈癌的诊断过程中,TCT检查和HPV检查通常联合使用,以取长补短、相互弥补优势和不足。TCT检查能够直接观察宫颈细胞的形态变化,而HPV检查则能够发现导致疾病的病原。如果HPV阳性而细胞学形态没有发生改变,受检者可能没有患病;但如果HPV阳性且细胞学形态也存在一定程度的改变,可能已经患病,需给予更多关注。

值得注意的是,无论是TCT检查还是HPV检查,都需要定期进行。HPV检查建议每年进行一次,而TCT检查一般每三年进行一次。通过定期检查,可以及时发现宫颈病变

的蛛丝马迹,为早期治疗赢得宝贵时间。

此外,对于已经患有宫颈病变或接受过相关治疗的患者,HPV检测还可以预测病情恶化的可能性或术后复发的风险。根据HPV检测结果,医生可以制定更为准确的治疗方案,选择更为合适的治疗方法。

综上所述,TCT检查和HPV检查在宫颈癌诊断中发挥着不可或缺的作用。通过这两种检查方法的联合应用,可以更加准确地评估宫颈癌的发病风险、及时发现宫颈病变并制定相应的治疗方案。因此,广大女性应重视这两项检查,定期进行宫颈癌筛查,以保障自身健康。

(作者单位:河北省唐山市工人医院)