

牙髓炎科普：了解牙齿里的“隐形杀手”

方川 重庆市云阳县人民医院

牙髓炎是常见的口腔疾病，对患者的口腔健康影响较大，疾病发生会导致患者出现阵发性疼痛，而且如果不及时地治疗很容易导致口腔问题加剧，出现剧痛。但大部分人关于牙髓炎的知识掌握相对欠缺，因此文章重点科普有关牙髓炎这一牙齿里的“隐形杀手”内容，希望对大家有所帮助。

什么是牙髓炎，临床表现有哪些？

通常情况下，牙髓组织在牙齿的中心位置，如果出现口腔蛀牙或者外伤等原因造成牙齿的硬组织出现损坏，这种情况细菌通过口腔活动进入牙齿内部侵入牙髓则会造成炎症反应增加，进而诱发牙髓炎。有关牙髓炎疾病的典型表现主要以牙齿疼痛为主，但不同类型的牙髓炎其疼痛性质通常存在差异。针对初期牙髓炎患者可能会在受到冷热温度刺激或者甜酸化学刺激后发生牙齿短暂性疼痛，而且对冷刺激相对敏感，刺激消失后疼痛症状消失。如果患者为急性牙髓炎，通常存在剧烈牙痛，而且呈现自发性，在夜间疼痛较为剧烈，并且伴有一定的放射性疼痛，如果不能及时采取治疗，很容易造成牙髓化脓坏死的情况。

牙髓炎到底是什么原因引起的？

有关牙髓炎疾病的原因，大部分人掌握并不全面。其实牙髓炎的发生与多种因素有关，其中包括微生物因素，例如细菌感染或者蛀牙、磨损、创伤等使细菌入侵牙髓，导致牙髓组织感染，出现牙髓炎。物理因素例如急性、慢性损伤都会造成牙髓组织暴露，影响牙髓血液循环。与此同时，长期磨牙或者慢性咬合创伤也会导致牙齿出现变形坏死的情况。化学因素，例如存在口腔疾病患者在治疗过程中利用牙齿修复材料或者黏结剂等对牙齿造成化学刺激，增加牙髓炎风险。除了上述原因会导致牙髓炎的出现外，日常生活中如果不注意口腔卫生，不仔细刷牙或者不刷牙也会导致牙齿问题的出现。与此同时，如果出现牙齿缺损，食用过冷过热的食物会造成牙髓组织受到刺激，导致疾病的出现。有蛀牙或者有牙周炎，再或者处于妊娠阶段的女性更容易得牙髓炎。

糖尿病的科学防治与管理，不做“小糖人”

李寅洁 李茜 山西医科大学第一医院

糖尿病是临床常见的慢性代谢性疾病之一。近年来，随着人们饮食结构和生活方式发生变化，导致糖尿病的发病率逐年上升，如不及时治疗将会严重影响健康。糖尿病患者在进行积极治疗的同时，也要做好自我管理，如此才能有助于控制疾病，促进恢复。那么糖尿病如何科学防治呢？接下来文章所述内容将详细介绍，希望读完之后能够对您有所帮助！

1.正确认识糖尿病

糖尿病是一种以高血糖为特征的慢性代谢性疾病，主要分为1型糖尿病、2型糖尿病以及妊娠糖尿病等。其中，2型糖尿病最为常见，致病原因主要和遗传、环境因素有关，与不良的生活习惯也是密切相关。因此，正确认识糖尿病的致病因素和危害，对于预防糖尿病而言具有重要意义。糖尿病患者可以通过饮食调整、运动锻炼、药物治疗等方式进行全方位护理，平时也要注意休息，避免熬夜，如出现不适症状，应及时就医。

2.如何预防糖尿病？

2.1 健康宣教：糖尿病患者要正确认识并了解糖尿病相关防治知识，及时调整心态，以积极乐观的心态积极进行治疗。与此同时，也不能忽视糖尿病所带来的并发症，保持平常心，如果患者情绪失常、过喜过忧等会引起内分泌失调，对血糖的控制极其不利。因此，糖尿病患者应保持平稳的心态应对，才有利于病情的恢复。

2.2 饮食调整：日常饮食要清淡，控制油、盐、糖的用量，日常饮食主要以粗粮、蛋白质、蔬菜、蛋类为主，减少精细粮摄入。此外，还需要戒烟限酒，避免暴饮暴食。在饮食方面可以多吃一些低GI的食物，如玉米、山药；与此同时，在烹调过程中首选橄榄油，多吃新鲜蔬菜和水果。

2.3 运动锻炼：超重或肥胖患者需要警惕患糖尿病的风险，应当减少脂肪类能量摄入，同时积极运动锻炼，达到并保持健康的

疾病。

如何治疗牙髓炎？

牙髓炎问题一直困扰着人们，主要是由于牙髓炎的出现导致患者日常生活受到影响，口腔健康出现问题。因此，需要重视牙髓炎的治疗。通过及时且规范的治疗，能够进一步改善牙髓炎症，确保牙髓处于健康状态，减少由于牙髓病变导致的牙齿问题出现。牙髓炎的治疗以手术治疗为主，药物治疗为辅。当患者处于牙髓炎早期，这种情况首先以保留牙髓为主要治疗目的，手术方式可以选择盖髓术以及牙髓切断术。如果患者病情严重，则需要选取根管治疗的方式，将牙髓病变组织去除，以此减少感染。并就牙齿缺损进行修复，以此保留患牙。完成手术治疗后需要辅助药物治疗，例如使用抗生素药物，能够进一步改善患者口腔炎症，或者使用止痛类药物，例如布洛芬能够进一步减轻患者疼痛。

怎么预防牙髓炎？

除了需要积极重视牙髓炎疾病的治疗外，更加需要了解普通人应该怎么预防牙髓炎。其实牙髓炎的预防较为简单，在日常生活中保持良好的口腔卫生，早晚两次勤刷牙，规范的刷牙能够避免口腔细菌的滋生，同时做好饭前饭后漱口工作能够减少牙髓炎的出现。如果存在蛀牙，需要及早地到正规医院进行检查并治疗，避免牙髓炎的出现。在日常生活中需要做好自我保护，避免牙齿遭受创伤，尤其是在体育运动过程中更加需要注意做好头部的保护工作，而且饮食坚持细嚼慢咽，避免咬到坚硬的食物，造成牙齿损伤。除此之外，提早预防对于减少牙髓炎的发生风险很重要，定期到医院进行口腔健康检查，科学掌握牙齿健康状况，尽早了解口腔问题，对于预防牙髓炎的出现有积极作用。

牙髓炎疾病在口腔科十分常见，对人们的口腔健康以及生活质量造成了严重影响，因此在日常生活中需要重视有关牙髓炎治疗知识的了解，同时在日常生活中规范饮食，做好口腔卫生管理，减少牙髓炎的出现，保障口腔健康。

体重。其中，运动锻炼对肥胖2型糖尿病患者来说，能够帮助其控制血糖和体重。建议在医生指导下合理运动。在日常生活中保持良好的生活习惯，适当进行运动锻炼，注意控制体重，因为适当的运动能够使糖尿病人群保持舒畅心情，同时再采取循序渐进的锻炼方式，缓慢增加运动量，推荐的运动有：慢跑、游泳、骑自行车、打羽毛球等，锻炼时间以不超过半小时为宜，运动后要注意及时补充水分。需要注意的是：有严重低血糖、酮症酸中毒等急性并发症或合并急性感染、增殖性视网膜病变者，应当暂缓运动。

2.4 规律作息：在日常生活中要养成良好的生活作息，按时就寝，避免熬夜，因为熬夜会增加肥胖风险，而2型糖尿病多以肥胖人群为主，因此要做到早睡早起，这也是糖尿病防治不可忽视的关键。

2.5 药物治疗：糖尿病患者应根据病情选择口服降糖药物或联合注射降糖药治疗。对于正在使用胰岛素的患者而言，切记不要随意地加减剂量或者停止使用胰岛素，第一时间向医生寻求帮助，调整胰岛素的用量。用药时，要注意避免出现低血糖问题，尤其是老年糖尿病患者在服用降糖药后要注意休息，避免立即起身活动，待休息后血糖水平稳定下来才开始缓慢活动，尤其是夜晚起身上厕所的途中，要注意血糖变化，防止因血糖下降而晕倒。

2.6 自我管理：糖尿病患者可以在家中自备血糖仪，定期自测血糖可使降糖药应用得更准确、合理。每天定时对血糖进行测量，同时做好相应的记录。如血糖控制不佳，及时到医院就诊，及时调整治疗方案。

综上所述，以上内容是对糖尿病相关预防与管理方法的介绍，其实糖尿病虽然是临床上发病率较高的一类慢性病，但也不要过度紧张，只要通过积极、科学的管理，糖尿病是可以控制的，而糖尿病人群也完全可以像正常人一样生活。最后，希望本文内容能够帮助你了解有关糖尿病的相关知识。

宝宝腹泻不止，这几个治疗办法要知道

黄丽恒 广西南宁市武鸣区妇幼保健院

我们都知道小宝宝的肠胃功能是比较脆弱的，如果进食不当或者吃生冷的食物，就容易出现拉肚子的现象，此时患儿的身体就会变得更加虚弱，如果不及时治疗，将会影响其健康和生长发育。因此，必须要尽快进行止泻，那么小儿腹泻不止该怎么止泻呢？这几个治疗方法你一定要了解！

1.什么是小儿腹泻？

小儿腹泻又叫拉肚子，主要是由于细菌或病毒感染引起的一种肠道疾病。临床表现为患儿拉稀、呕吐，并伴有发热、乏力等症状，如果患儿出现上述情况，就要及时去医院进行相关检查，如果治疗不及时进行治疗，可能会导致患儿出现脱水，从而不利于患儿的身体生长和发育。由于引起小儿腹泻的病原体有所不同，具体情况需要到正规的医院儿科进行检查，明确原因后在医生的指导下进行治疗。如果是细菌感染，可以口服头孢等抗生素进行消炎。假如是由病毒感染引起的腹泻，则需要进行抗病毒的对症治疗。

2.如何治疗小儿腹泻？

(1)调整饮食：平时一定要注意饮食规律，不要暴饮暴食。在日常生活中也要养成良好的饮食习惯，不能吃生冷不洁、过于油腻的食物，不要狼吞虎咽，要细嚼慢咽，多吃新鲜蔬菜和水果，补充维生素，增加身体免疫力。患儿腹泻初期，可以采取禁食措施防止继续腹泻不止，同时也能够让肠胃得到足够的休息，但禁食时间不宜过长，避免营养摄入不足。

(2)注意保暖：冬天到来时，家长要注意气候变化，一旦着凉，就容易导致宝宝拉肚子。所以一定要注意小儿腹部的保暖，比如可以给宝宝穿上厚一些的衣服或者盖上面厚的被子，用热水袋热敷腹部等，同时可以用热毛巾进行腹部热敷，有助于缓解症状。切记要注意掌握好温度，避免烫伤。

(3)适当按摩：中医治疗腹泻的方法有很多，如推拿、按摩、拔

罐等。这些方法可以调节肠道功能，缓解腹泻症状。中药治疗腹泻也有一定疗效，如黄连素、葛根苓连汤等。但在使用中药时，需在专业医生指导下进行。

(4)药物治疗：如果是普通轻微的小儿腹泻其实患儿家长可以不用过于紧张，因为普通的腹泻并不需要积极的药物治疗，但是如果出现严重腹泻反应，则必须借助药物治疗，这样才会及早康复。针对腹泻的原因，选择合适的药物进行治疗。如细菌感染引起的腹泻，可以使用抗生素；病毒感染引起的腹泻，则无需使用抗生素，可使用抗病毒药物。还可以使用止泻药、吸附剂等，减轻腹泻症状。

(5)及时补水：小儿腹泻不止会导致患儿体内水分、电解质逐渐流失，所以此时需要及时为其补充水分和电解质。建议给孩子适当喝一些温开水、米汤、盐水等，如果情况严重的患儿可以口服补液盐。但是要注意不要给患儿喝含糖量高的饮料，以免加重腹泻。

(6)注意卫生：当小儿出现急性胃肠炎时，由于此时身体抵抗力比较低，所以一定要做好个人卫生，防止“病从口入”的情况，可以每天用淡盐水冲洗孩子的口腔，以防止发生口腔感染。除此之外，家长应加强对孩子的卫生知识教育，使孩子注意个人卫生，养成饭前便后洗手的好习惯。同时也要避免孩子接触已感染病毒或细菌的人或物品，定期清洁生活用品，如餐具、水杯、牙具等。

综上，针对小儿腹泻预防来说，建议孩子家长在日常生活中要加强对孩子的健康教育，在日常生活中养成良好的卫生习惯，不吃不洁食物，避免食用过于辛辣、油腻等刺激性食物。与此同时，要想加强孩子的身体免疫力，平时要注意饮食，加强运动，保证充足睡眠，从而降低感染几率。除此之外，也要定期带孩子进行体检，从而及时发现并治疗潜在的问题，确保孩子能够健康成长。

肝癌介入治疗的关键要点和护理

艾宁 河北医科大学第四医院

肝癌介入治疗又被称为肝动脉化疗栓塞术，因其具有疗效确切、见效快等特点，通常被应用于肝癌患者的临床治疗中。就目前现有临床治疗案例而言，肝癌介入治疗有良好治疗效果，具有鲜明应用价值，是值得推广的肝癌治疗方法。基于此，本文以下内容将会立足于“肝癌介入治疗”本身，对肝癌介入治疗主要内容进行研究，其中包含肝癌介入治疗概念以及相关护理等内容，希望具有一定参考价值。

一、什么是肝癌介入治疗

肝癌介入治疗是当今肝癌临床治疗的常用手段。它采用微创方式，无需开刀暴露病灶即可实现治疗。凭借创口小、定位精准、疗效确切等优势，此方法已成为非开腹手术治疗肝癌的优先选择，大量临床案例表明，它能有效抑制肿瘤发展，延长患者生存期，改善生活质量。

二、肝癌介入治疗的实施过程与关键点

在实施介入治疗前，需对患者进行全面评估，包括肝功能分级（Child-Pugh 分级）、肿瘤大小、位置、数量以及患者的全身状况等。完善血常规、凝血功能、肾功能等检查，确保患者能耐受手术。手术时，患者平卧于手术台上，常规消毒铺巾后，在局部麻醉下采用 Seldinger 技术经皮穿刺股动脉，将导管选择性插入肝固有动脉，通过血管造影明确肿瘤供血动脉及肿瘤血管分布情况。然后缓慢注入化疗药物，使其充分与肿瘤细胞接触。接着注入栓塞剂，在透视下密切观察栓塞过程，直至肿瘤血管完全被堵塞，血流停滞。栓塞过程中需注意避免栓塞剂反流至正常肝动脉分支，以免造成正常肝脏组织梗死。术后需对穿刺部位进行压迫止血，患者需平卧 24 小时，穿刺侧肢体伸直制动，密切观察穿刺部位有无渗血、血肿，以及足背动脉搏动和下肢皮肤温度、颜色等情况，防止下肢血管栓塞等并发症发生。

三、肝癌介入治疗的护理

(一)肝癌介入治疗前护理

(1)心理护理：患者术前的心理状态极大程度地影响手术的成败。肝癌患者因对介入治疗缺乏了解，又身患癌症，往往被焦虑、恐惧等负面情绪笼罩。护理人员需在术前详细且耐心地同患者介绍肝癌介入治疗的原理、流程和优势，用真实成功案例消除其不开腹微创手术的疑虑，针对性地疏导负面情绪。日常护理中，保持谦逊热情的态度，为患者营造稳定、积极的治疗氛围。

(2)物质准备：术前，相关护理人员要做好全面物质准备。仔细检查患者血小板、凝血酶原时间及肾功能，严谨开展碘过敏试验，防止术中出现异常。同时，引导患者术前 4 小时禁食，避免术中呕吐引发窒息等风险；还要训练患者床上大小便，帮助患者提前适应术后不便，保障手术顺利进行。

(二)肝癌介入治疗后护理

(1)疼痛：肝癌介入治疗术后，患者疼痛在术后当天及第一天最为明显。此时，护理人员要密切关注患者状态，主动与患者交流，耐心倾听其感受，做好情绪引导，缓解其紧张焦虑。对于疼痛难以忍受的患者，依据医嘱精准给予止痛药物，以减轻患者痛苦，促进术后恢复。

(2)胃肠道反应：因手术会影响患者消化功能，导致患者恶心呕吐，所以护理人员可根据实际情况，按医嘱给予盐酸格蕾司琼氯化钠注射液 100mlBid 静脉点滴，或指导患者及家属用手指予按压内关合谷。

(3)发热：临床证明，该类手术患者术后体温波动区间为 37.6 - 38.5℃，若体温维持在 38.5℃之下，则无需降温。若体温超过 39℃则需及时进行物理降温。

结语：肝癌介入治疗是关键的局部疗法，以精准的治疗原理、规范的实施流程和完善的护理体系，在肝癌医治中占据核心地位。临床显示，介入治疗能显著延长患者生存期、提升生活质量。但它存在适用局限，也可能引发并发症。未来，伴随医学进步，介入治疗的器械与药物会持续升级，联合靶向、免疫治疗的综合模式将不断拓展，护理也会更具人文关怀与个性化，给肝癌患者带来更多生机。

子宫肌瘤的形成原因探析和对生育的影响

吴英 广西玉林市玉州区仁东中心卫生院

子宫肌瘤是女性生殖器官中一种常见的良性肿瘤，主要由子宫平滑肌细胞增生而成，又称子宫平滑肌瘤。它在育龄期女性中尤为普遍，许多女性在其一生中的某个时期可能会患上该病，但多数患者可能并无明显症状。了解子宫肌瘤的形成原因对于预防及早发现病情至关重要。遗传因素、激素水平失衡、不良生活习惯、长期使用某些药物以及身体肥胖等都可能是在子宫肌瘤形成的诱因。因此，女性应提高健康意识，关注自身生殖健康，了解子宫肌瘤的相关知识，定期进行妇科检查，以便及早发现并处理潜在问题，共同守护女性健康。

一、子宫肌瘤的形成原因探析

子宫肌瘤的形成原因复杂多样，遗传因素是其中不可忽视的一环。研究表明，家族遗传倾向和基因异常可能导致个体对子宫肌瘤的易感性增加。此外，激素水平失衡也是子宫肌瘤形成的重要因素，特别是雌激素与孕激素的异常作用，可能促进平滑肌细胞的增生。不良生活习惯，如长期熬夜、饮食不规律等，也可能影响体内激素平衡，从而增加子宫肌瘤的风险。药物因素同样不容忽视，长期使用避孕药或雌激素类药物可能干扰体内激素的正常调节，进而促进肌瘤的生长。肥胖可能导致体内激素代谢紊乱，而外界机械刺激如频繁的人工流产等，可能损伤子宫内膜，为肌瘤的生长提供条件。

二、子宫肌瘤对生育的影响

子宫肌瘤的位置与形状对其对生育的影响至关重要。若肌瘤位于子宫腔内或接近子宫内壁，可能阻碍受精卵着床，影响胚胎的正常发育。肌瘤的大小与数量也是关键因素，较大或多个肌瘤可能占据子宫腔空间，降低生育能力。此外，子宫肌瘤还会改变子宫局部的血流供应，影响子宫内壁的血液灌注，进而影响胚胎的营养供给。在怀孕期间，子宫肌瘤可能导致早产、胎位异常及分娩时并发症的风险增加，如胎盘早剥、产后出血等。于需要借助辅助生殖技术生育的患者，子宫肌瘤还可能降低体外受精等技术的成功率，影响治疗效果。因此，了解子宫肌瘤对生育的具体影响，对于制定合适的治疗方案至关重要。

三、子宫肌瘤的诊断与治疗

子宫肌瘤的诊断主要依赖于 B 超、MRI 等影像学检查，这些检查能够清晰地显示肌瘤的位置、大小及数量。治疗手段包括药物治疗、手术治疗及随访观察等，具体方案需根据患者的年龄、症状、肌瘤的性质及生育需求等因素综合考虑。药物治疗可能用于缓解症状或缩小肌瘤体积，而手术治疗则可能针对较大或有症状的肌瘤进行切除。无论患者最终选择了哪种治疗方案，严格遵守医生的指导和建议都是至关重要的。按时、准确地服用药物，或者按照约定的时间接受手术治疗。同时，定期复查也是不可或缺的一环。

四、预防子宫肌瘤的策略

为了维护子宫健康，女性应注重培养健康的生活习惯。保持规律的作息时间，均衡饮食，适度运动，这些都有助于调节体内激素水平，减少患子宫肌瘤等妇科疾病的风险。同时，应避免长期使用含激素类药物，特别是避孕药和雌激素类药物，以免干扰体内激素平衡，促进肌瘤的生长。若必须使用，应在医生指导下进行，并定期监测身体状况。定期进行妇科检查是预防子宫肌瘤等妇科疾病的关键。通过 B 超等影像学检查，可以及早发现并处理潜在问题，避免病情恶化。建议女性每年至少进行一次妇科检查，确保自身健康。

结语：子宫肌瘤的形成原因复杂，涉及遗传、激素、生活习惯及药物使用等多方面因素，对女性的生育能力构成潜在威胁。了解这些原因，对于预防和及早发现病情至关重要。

女性应提高健康意识，关注自身生殖健康，尤其是育龄期女性。通过培养健康的生活习惯，避免长期使用含激素类药物，可以降低子宫肌瘤的风险。同时，定期进行妇科检查是预防和治理子宫肌瘤的重要手段，能够及早发现并处理潜在问题，避免病情恶化。