

# 牙周病的预防和治疗措施

▲ 广西壮族自治区北海市人民医院 梁燕

牙周病是一种常见的口腔疾病，对口腔健康和整体健康都有着重要的影响。为预防牙周病的发生和发展，以及及时进行诊断和治疗，我们需要采取一系列的预防措施和有效的策略。

## 牙周病的预防措施

**良好的口腔卫生习惯** 每天至少刷两次牙，使用软毛刷和合适的牙膏。在刷牙时，应该注意仔细刷牙齿表面，包括牙齿的内侧和咬合面。每天使用牙线清洁牙齿间的难以达到的区域，如牙齿的紧密接触处。牙线可以帮助去除牙菌斑和食物残渣，减少牙周病的发生。

**定期接受口腔检查和洗牙** 牙医可以对口腔健康进行综合检查，及时发现和处理牙齿问题，防止牙周病进一步发展。通过定期检查和洗牙，我们可以早发现、早治疗，以防止牙周病的加重和并发症的发生。

**良好的生活习惯** 合理饮食是其中的重要因素。我们应该减少糖分和碳水化合物的摄

入，因为这些食物会促使细菌生长，导致牙菌斑的形成。相反，增加蔬果和蛋白质的摄入可以提供牙齿所需的营养，促进口腔健康。

**戒烟和限制酒精的摄入** 烟草和酒精会导致牙齿变色、口臭和牙周炎等问题，损害牙齿和牙周组织的健康。

## 牙周病的诊断方法

**牙周检查** 在牙周检查中，牙医会仔细观察牙龈的颜色、形状和出血情况。健康的牙龈通常呈粉红色，形状规整且无出血。而患有牙周病的患者，牙龈可能出现红肿、松动、出血等症状。

**牙周袋测量** 牙周袋是指牙龈与牙齿之间的微小间隙。在牙周袋测量中，牙医会使用探针测量牙龈与牙齿之间的牙周袋深度。正常情况下，牙周袋深度一般为1~3 mm。而牙周病患者的牙周袋深度可能会增加，超过3 mm，并且伴有其他症状，如牙周出血和牙龈退缩。

**牙片和X线检查** 牙片是一种常见的影

像学技术，可以提供牙齿的清晰图像。通过牙片观察，牙医可以检查牙齿的整体情况，包括牙齿的松动、牙齿间隙的变化以及牙龈的退缩情况。

## 牙周病的治疗方法

**牙面清洁和坚持口腔卫生** 漱口清洁是一种简单的方法，使用口腔清洁溶液进行漱口，可以抑制细菌的生长，减少牙菌斑的形成。通过去牙科诊所接受洗牙，可以彻底清除牙齿表面的牙菌斑和牙石，减少细菌对牙周组织的伤害。这些方法有助于维持良好的口腔卫生，并防止牙周病的发生和发展。

**牙周治疗** 根面平整术是常见的治疗方法之一。根面平整术通过清除根面菌斑和牙菌膜，平整根面，减少细菌的滋生。该过程通常由牙医使用特殊的工具和设备进行操作，并在局部麻醉下进行。根面平整术有助于清除牙龈周围的炎症和感染，减少牙周袋的深度，促进牙周组织的愈合。

**手术治疗** 牙周袋手术是常见的手术治

疗方法之一，可以通过切开牙龈，清除深度较大的牙周袋，并清洁根面，以促进牙周组织的修复。牙齿移植也是一种手术治疗方法，适用于牙齿丧失的情况。

## 定期复查和管理

**定期复查** 要定期去牙科诊所接受复查，一般建议每6个月进行一次。在复查过程中，牙医会仔细检查牙齿和牙周组织的情况，评估治疗效果和牙周健康状况。

**管理个人口腔卫生** 我们需要继续保持良好的口腔卫生习惯，包括每天至少刷两次牙，使用软毛刷和合适的牙膏。刷牙时应仔细刷牙齿的各个面，牙齿的内侧、外侧和咬合面都要注意清洁等等。

**保持健康的生活方式** 以防止牙周病的复发。均衡的饮食可以提供牙齿所需的营养物质，促进牙周组织的健康。另外，戒烟和限制酒精的摄入也是维持牙周健康的重要因素。

# 类风湿关节炎的病因

▲ 广州中医药大学顺德医院 黄荣姬

在医学的世界里，有一类令人忧虑的疾病，它们并不像感冒那样常见，却可能在悄无声息中影响着人们的健康。这类疾病就是风湿病，它们大多属于自身免疫性疾病，意味着免疫系统错误地攻击了身体自己的组织，引发了一系列不适和问题。其中，类风湿关节炎是最为常见的一种风湿病，它直接影响着千万人的生活品质。让我们一起深入了解这个疾病，探讨如何应对、治疗以及为未来带来更多希望。

类风湿关节炎是一种慢性、进展性的自身免疫性疾病，主要影响关节，其特征是免疫系统错误地攻击身体的自身组织，导致关节的炎症和损害。这种炎症会导致关节疼痛、肿胀、僵硬，进而影响关节的运动能力。此外，类风湿关节炎也可能引发全身症状，如疲劳、发热、食欲不振等。尽管类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病，但具体的病因尚不完全清楚。遗传因素、免疫系统异常等可能在其发病中起到一定作用。

## 症状和体征

**关节症状** 类风湿关节炎最常见的症状之一是关节疼痛和肿胀。患者可能感到一种难以忍受的疼痛，特别是在早晨或长时间休息后。关节肿胀也可能会导致关节变形，影响正常的运动。

**僵硬感** 患者可能在早晨或长时间休息后感到关节僵硬，这种僵硬感可能会持续一段时间，限制了关节的活动能力。

**全身症状** 类风湿关节炎可能引发全身症状，如疲劳、发热、食欲不振等。这些症状与免疫系统的异常反应有关。一部分患者还会出现关节以外的器官受累如同质性肺炎、周围神经炎、类风湿结节等。

## 病因和风险因素

**免疫系统异常** 类风湿关节炎的发病机制与免疫系统的异常有关。正常情况下，免疫系统会攻击外来的病原体，但在类风湿关节炎患者中，免疫系统错误地攻击了自身的关节组织，导致炎症和损害。

**遗传因素** 遗传因素在类风湿关节炎的发病中起着一定的作用。有研究发现，某些基因可能增加患类风湿关节炎的风险。

**性别和年龄** 尽管类风湿关节炎可以影响任何年龄段，但它更常见于女性。年龄也是一个重要的风险因素，特别是40岁以上的人。

## 诊断和鉴别

**临床症状** 类风湿关节炎的诊断通常基于患者的临床症状。医生会询问关于关节疼痛、肿胀、僵硬感以及全身症状的详细信息，以了解疾病的表现。

**实验室检查** 实验室检查在诊断中起着关键作用。血液检验可以检测炎症标志物如C-反应蛋白和血沉，也可以检测类风湿因子、抗环瓜氨酸肽抗体等自身免疫指标。

**影像学检查** 影像学检查如X射线、超声、核磁共振等可以了解关节的损害程度。这些检查对于早期诊断和治疗监测非常重要。

**鉴别诊断** 类风湿关节炎的症状可能与其他关节疾病相似，如骨关节炎。通过综合临床表现和检查结果，医生可以区分出不同的关节问题，确保准确的诊断。

## 治疗和辅助治疗

**药物治疗** 药物治疗是类风湿关节炎管理的重要一环。常用的药物包括非甾体抗炎药、免疫抑制剂、生物制剂等。这些药物可以减轻疼痛、控制炎症，并延缓关节损害的进程。

**物理治疗** 物理治疗包括运动疗法、按摩、热疗等，有助于缓解关节疼痛，改善关节功能，增强肌肉力量。

**生活方式改变** 保持适当的体重、均衡的饮食，合理安排休息和活动，都对类风湿关节炎的管理有积极影响。

**强调早期治疗** 早期诊断和治疗是防止关节损害和减轻症状的关键。及早采取措施可以避免疾病进展和严重后果。

**生活质量** 类风湿关节炎可能影响患者的生活质量，限制了他们的日常活动和社交参与。了解疾病，积极应对，参与适当的治疗可以改善生活质量。

# 日常生活中你必须掌握的急救知识

▲ 广东省阳江市第三人民医院 何耀铭

在日常生活中，我们经常会遇到一些意外事故或者是突发状况，如烧伤和烫伤、意外伤害、中暑等情况。对于这些突发性状况，掌握基本的急救知识至关重要，它不仅在紧急情况下能够稳定伤者的状况，还能挽救一个人的生命，文章就一些日常生活中需要掌握的急救知识进行了相应的叙述，目的是为公众能够掌握必要的急救知识提供可行性参考。

## 中暑

中暑是由高温引起的疾病，这种疾病多发生在炎热高温的夏季，在高温环境下由于人体体温调节系统失调，致使体温过高引发中暑。

对于中暑的急救可以将患者移到阴凉处，远离高温环境，如可以将患者带到室内空调房间或者在树荫下避免直接暴露在太阳下，也可以用电风扇或者冷风扇吹风，帮助患者散发体内热量。

及时用湿毛巾或冷水冲洗患者的额头、颈部、手臂和脚踝，做到给患者提供充足的清凉水分，避免患者出现脱水的危险。另外为了更快的让患者散发身体热量，做到及时的将患者的衣物松开，尤其是领口、袖口和腰带，以促进散热。及时拨打120电话，送往医院进行诊断治疗。

## 止血

日常生活中可能会遇到各种出血情况，如割伤、划伤、撞伤等，正确的止血急救措施可以有效阻止出血，减轻伤害，保护伤者的生命和健康。

压力止血法，压力止血法是最常见也是最简单的止血方法，这种方法适用于小面积的浅表创伤，通过采用干净的绷带、纱布覆盖在出血伤口上，用手掌或手指用力对伤口进行按压，直到出血停止，然而这种按压不能过度用力，以免增加伤口的损伤。抬高受伤部位法，如果受伤部位是四肢，可以将其抬高，以减少血液流向该

部位，从而减缓出血速度，抬高受伤部位可以帮助止血，但不适用于头部、躯干等部位的止血。

压迫穴位止血急救法，这是因为人体有一些特定的穴位可以用来止血，通过用拇指和食指或拇指和掌心对准穴位，用力按压持续一段时间，有助于止血。

## 急性腹泻

腹泻是一种常见的临床症状，表现为排便次数增多，粪便呈现较高的水分含量，当患者症状持续很长一段时间，就可能是急性腹泻，虽然引起腹泻的原因有很多，但在治疗方式上却有很多相同之处，除了积极治疗引发腹泻的潜在疾病，并消除诱因，还需要特别关注确保充足的能量摄入和营养素供应。

及时拨打120急救电话，并在电话中告知急救医生的相关情况。

在调整饮食方面，选择一些清淡、容易消化的流质或者半流质食物，比如稀粥，同时，可以考虑食用一些无油的咸酱菜，以补充因腹泻而引起的电解质损失。直到腹泻情况完全好转，再慢慢、逐步地将饮食逐渐恢复到正常水平。

## 酒精中毒

酒精中毒是指在短时间内摄入大量酒精或者是含酒精量较多的饮料，导致患者中枢神经系统出现功能紊乱的后果，当中毒情况严重时，会对患者内脏器官的正常工作造成很大的影响，促使呼吸和循环系统出现问题，甚至可能导致呼吸衰竭和循环系统崩溃，危及生命。

**轻度中毒**：呈现出情绪高涨、兴奋愉悦、口齿伶俐、话多、情感波动不定，容易被激怒，甚至出现攻击行为。

**中度中毒**：出现肌肉协调能力降低，行动变得笨拙，说话不清楚，眼球可能会出现颤动，视野变得模糊，有时可能看到重影。步行时可能会感到不稳定，还可能伴随恶心和呕吐。