

百日咳科学护理 防治两不误

▲ 深圳市儿童医院感染科 陈倩

百日咳，一种常见于儿童的呼吸道疾病，不仅给患儿带来身体上的痛苦，还可能导致一系列并发症。因此，对百日咳的科学护理和预防显得尤为重要。本文将为大家详细介绍百日咳的护理和预防方法。

百日咳的护理

卧床休息与空气新鲜

重要性：新鲜的空气可以减少呼吸道的刺激，从而减轻咳嗽症状。

操作建议：确保患儿卧室有良好通风，避免直接风吹，避免过度活动，保持卧床休息。

转移注意力

重要性：通过转移患儿注意力，可以帮助他们放松，从而减少咳嗽的频率和强度。

操作建议：家长可以为孩子读书、讲故事、玩益智游戏或进行其他有趣的活动。

呕吐的处理

重要性：百日咳可能会引起剧烈咳嗽，导致呕吐。呕吐不仅会导致身体失去水分和营养，还可能导致呕吐物呛入气管，引发更严重问题。

操作建议：当孩子咳嗽引起呕吐时，应立即帮助他们将头部偏向一侧或坐起，以防止呕吐物进入气管。呕吐后，及时为孩子漱口。

饮食注意事项

重要性：良好饮食可为患儿提供必要营养，减少咳嗽。

操作建议：为患儿提供营养均衡的食物，如蔬菜、水果、粥等。食物的温度应该适中，避免给孩子吃刺激性强的食物，如辣椒、酸梅等。

口腔卫生

重要性：保持口腔清洁可以减少细菌和病毒的滋生，从而降低感染风险。

操作建议：每天为孩子刷牙至少两次，并定期为他们漱口。对于年龄较小的孩子，可以使用棉花蘸淡盐水轻轻擦拭他们的口腔。

百日咳的预防

隔离与消毒 确保患儿有独立休息空间，并与其他家庭成员保持距离。隔离期应持续至少40天，直至症状完全消失。对于患儿使用过的物品，应进行定期消毒。

避免接触 尽量避免与患儿直接接触，需要照顾患儿时应当佩戴口罩和手套。外出时，避免带孩子去人群密集的地方。

及时接种疫苗 确保孩子在规定的时间内完成疫苗接种，通常包括基础接种和增强接种。

百日咳的治疗

药物治疗 医生会根据患儿的病情开具适当的抗生素。家长应确保按照医嘱给孩子按时服药，并完成整个疗程。

症状缓解 可以使用止咳药和祛痰药来缓解咳嗽症状。但在使用任何药物之前，都应先咨询医生。

并发症的预防和治疗 一旦发现患儿出现并发症的迹象，如高烧、呼吸困难、持续的咳嗽等，应立即送往医院进行治疗。

保持呼吸道通畅 定期为患儿清理痰液，确保呼吸道畅通。如有需要，可以使用湿化器或蒸汽来帮助润滑和清理呼吸道。

结语

百日咳虽是一种常见疾病，但其带来的影响不容忽视。只有通过科学护理和有效预防，才能确保孩子们远离百日咳困扰。同时，选择正规医院进行治疗，避免听信谣言，是每位家长应该牢记的原则。

关闭牙间隙神器之瓷贴面修复

▲南方医科大学顺德医院（佛山市顺德区第一人民医院）口腔科 占柳

许多人都希望拥有一口整齐美观的牙齿，但有时牙齿之间的间隙可能成为美丽的障碍。幸运的是，现代牙科技术提供了多种解决方案，其中瓷贴面修复被誉为“关闭牙间隙神器”。

什么是瓷贴面修复

瓷贴面修复是一种现代牙科技术，旨在改善牙齿的外观、形状和颜色，通过将薄而坚固的瓷贴面粘贴到牙齿的前表面，可以有效解决多种牙齿美容问题，包括牙间隙、色素沉积、磨损以及形状不整等。瓷贴面又可以分为传统瓷贴面和微创瓷贴面两种类型：

传统瓷贴面 传统瓷贴面是一种牙齿美容修复方法，通过在牙齿表面粘贴薄片状的瓷贴面，来改善牙齿的外观和形态。传统瓷贴面通常需要在牙齿表面进行一定的磨削，以便让瓷贴面更好地粘附并与牙齿融合。这种方法可以用于修复牙齿的颜色、形状、大小以及对轻微错颌等问题进行修复。传统瓷贴面的粘附需要一些初始的牙齿磨削，因此可能需要更多时间和牙齿组织的损耗。

微创瓷贴面 微创瓷贴面是一种相对较新的方法，也被称为“无准备”或“最小侵蚀性”瓷贴面。与传统方法不同，微创瓷贴面通常无需或只需极少的牙齿磨削，因此可以保留更多的天然牙齿组织。这种方法利用特殊黏合剂将薄片状的瓷贴面粘附到牙齿表面，以达到改善外观的目的。微创瓷贴面适用于修复牙齿的颜色、形状、大小等问题，而且相

对较少地涉及牙齿磨削，因此对牙齿的侵蚀较少。

瓷贴面修复的优势

美观自然 瓷贴面修复使用高质量的陶瓷材料制成，与天然牙齿的外观和光线折射相似。这种材料的透明度和质感能够模拟真实牙齿的外观，使修复后的牙齿看起来自然美丽，不易被察觉。

薄而坚固 瓷贴面非常薄，通常只有0.3~0.7 mm的厚度。尽管如此薄，瓷贴面仍然具有出色耐久性和强度，能够经受正常的咀嚼和咬合压力。

最小侵害 瓷贴面修复需要较少的牙齿组织切割。这意味着更多的天然牙齿结构得以保留，减少了牙齿的损伤。

快速见效 瓷贴面修复通常在较短时间内完成，整个过程可以在几周内完成，使患者可以迅速看到效果。

个性化定制 可以根据每个人的牙齿形状、颜色和大小进行个性化定制。这确保修复后的牙齿与患者的脸部特征相协调，达到最佳美容效果。

耐久性 正确护理下，瓷贴面修复可以持续多年。

可逆性 瓷贴面修复通常可以在需要时进行拆卸和更换，以适应个体的变化需求。

瓷贴面修复过程

初始咨询 在决定进行瓷贴面修复之前，首先与专业牙医进行初始咨询，牙医会评估您的牙齿状况、需求和期望，

然后决定是否适合进行瓷贴面修复。

牙齿准备 在进行瓷贴面修复之前，牙医会轻微磨削牙齿的前表面，以便瓷贴面可以适当地粘附在上面。通常只需要去除极少牙齿组织，保留天然牙齿的结构。

模型制作 在牙齿准备完成后，牙医会使用特殊材料制作牙齿的模型。这个模型将作为制作瓷贴面的参考，确保瓷贴面与您的牙齿完美贴合。

瓷贴面制作 根据牙齿模型，专业技师会在牙科实验室制作瓷贴面。他们会精确地雕刻瓷贴面，使之与您的牙齿形状、大小和颜色相匹配。

粘贴瓷贴面 一旦瓷贴面制作完成，牙医会将瓷贴面粘贴到您牙齿上。在粘贴过程中，牙医会使用特殊的黏合剂将瓷贴面固定在牙齿表面，确保稳固且与牙齿无缝贴合。

调整和护理 完成粘贴后，牙医会进行细微调整，以确保瓷贴面与周围牙齿协调一致。您还将得到关于如何正确护理瓷贴面以及保持口腔卫生的建议。

最终效果 经过瓷贴面修复，牙齿将更加整齐、美观。

结语

瓷贴面修复是一项现代牙科技术，能够关闭牙间隙、改善色彩和形状，通过这一神奇的解决方案，每个人都可以拥有自信的笑容。但在选择瓷贴面修复之前，一定要充分咨询专业牙医，以便根据个体情况做出最佳选择。

重症肺炎的相关知识

▲暨南大学附属口腔医院（大良医院）重症医学科 冯晓涛

近年来，重症肺炎成为了公众关注的焦点。那么，重症肺炎到底是什么？

重症肺炎的定义

肺炎是一种常见的呼吸系统疾病，但当它发展到重症时，情况会变得非常严重。

基本定义 重症肺炎是指肺炎病程中，患者出现严重的呼吸功能障碍或其他器官功能衰竭的情况。

临床表现 呼吸系统症状：除了常见咳嗽、咳痰、发热和恶心，重症肺炎患者可能会出现呼吸急促、呼吸困难、气促等症状。

并发症：如呼吸衰竭、心力衰竭、脓毒症等。这些并发症可能会进一步加重患者的病情，甚至威胁到生命。

其他体征：部分患者可能会出现脸色苍白、嘴唇发绀、指甲床变色等症状，这些都是低氧血症的表现。

为何要在ICU治疗

ICU，即重症监护室，是为提供高度专业化的医疗照顾而设立。以下是重症肺炎患者需要进入ICU的主要原因。

呼吸困难和低氧血症 氧气供应不

足：重症肺炎患者的肺部受到严重炎症影响，导致氧气交换受阻。这意味着他们的身体无法获得足够的氧气。

外部症状：由于氧气含量降低，患者可能会出现脸色苍白、嘴唇发绀等症状。

机械通气的需求：患者可能需要接受机械通气的辅助，以获得足够氧气，这通常要在ICU中进行。

密切监测 24 h 监控：重症肺炎患者的病情可能会迅速变化，他们需要24 h不间断的监测来确保生命体征稳定。

高度专业化的护理：ICU医护人员可以及时发现并处理任何突发情况。

并发症的处理 脓毒血症的风险：部分重症肺炎患者可能会出现脓毒血症，可能导致多个器官功能衰竭。

血液透析的需求：为清除血液中的炎症因子，患者可能需要进行血液透析。

重症肺炎的原因

导致重症肺炎的原因有哪些？

细菌性肺炎 这是由细菌引起的肺炎。常见细菌：包括肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌、肺炎克雷伯菌等。

特点：通常伴随高热、黄绿色痰、呼吸急促等症状。

治疗：抗生素是主要的治疗方法。

病毒性肺炎 这是由病毒引起的肺炎。常见病毒：包括流感病毒、呼吸道合胞病毒、冠状病毒等。

特点：包括轻微发热、干咳、乏力等。

治疗：抗病毒药物和支持性治疗。

真菌性肺炎 这是由真菌引起的肺炎。常见真菌：包括念珠菌、曲霉、隐球菌等。

特点：常见于免疫功能低下的患者，如艾滋病患者或器官移植患者。

治疗：抗真菌药物。

其他微生物引起的肺炎 一些其他微生物，如寄生虫、支原体、衣原体等，也可能引起肺炎。

诊断的重要性 及时确诊：早期诊断可以确保患者得到及时和适当的治疗；

找出病因：不同的原因可能需要不同的治疗方法。

结语

重症肺炎是一种严重的疾病，患者需要接受及时和正确的治疗。当我们或亲人朋友出现肺炎症状时，应该立即就医，并遵循医生建议进行治疗。只有这样，才能确保患者生命安全和健康。