

“抽神经”就是根管治疗吗？

▲ 福建省建瓯市立医院 郑重

哪些类型的牙需要根管治疗

如果您经历过牙痛、上医院治牙的经历，一定对“抽神经”这个词不陌生。实际上，“抽神经”是医生跟患者沟通时的通俗说法，在医学上，称之为“根管治疗术”。

什么是根管治疗

根管治疗术（Root Canal Treatment RCT）是治疗牙髓病及根尖周病的首选治疗方法，用根管治疗专用器械通过彻底去除感染的牙神经以及感染的牙内部结构和毒性分解产物，经过根管冲洗、消毒和严密填塞根管，隔绝细菌进入根管再感染，防止根尖周病变的发生或促进根尖周病的愈合，以保留整个患牙或牙根。

牙髓炎 当牙齿因龋齿有洞，洞太深的时候，外部的细菌就会侵入到牙髓腔里感染牙髓。
根尖周炎 牙髓受细菌感染后，细菌会通过根尖孔侵入牙槽骨里，引起牙根尖周围的组织发炎。
牙髓外露 当牙齿碰断了，牙神经外露时，一般也需要根管治疗。

根管治疗的步骤

术前拍摄X线片 根管治疗术前需要拍X线片，以帮助医生了解髓室的位置和根管数目及形态，测量根管工作长度及为日后复

诊和评价疗效提供对比的依据。
揭开髓腔 去净腐质和原有充填物、揭净髓顶，看到整个髓底解剖结构，以便后续治疗顺利进行。
确定根管工作长度 应用平行投照X线方法、根管长度测量仪确定根管长度，或插锉拍X线片。
根管预备 根管预备成形阶段，根管预备是根管治疗的关键步骤，包括根管清理和成形两个方面。清理时为了彻底清除病变组织，成形的目的是在清理的基础上进一步清除感染，保证药物的消毒杀菌作用和便于最后的根管充填。
根管冲洗、消毒 根管冲洗的目的是清

除微生物、冲掉残渣，润滑根管器械和溶解有机残渣，然后再进行根管消毒。根管消毒最常用的是药物消毒，可以进一步控制器械和冲洗液达不到的残余细菌、毒素。
根管充填 根管充填阶段，医生会使用牙胶辅以根管糊剂进行充填。根管充填是根管治疗术的最终步骤，也是非常重要的一个步骤，目的是将去除牙髓并经预备的空根管用密封材料充填起来以隔绝根管和根尖周组织的交通，防止再次发生感染。
值得注意的是，根管治疗后的牙齿会渐渐变脆、变色，如果受到较大的咬合力，容易折裂，所以牙医都会建议患者做一个修复体（牙冠或嵌体）来保护牙齿。

明明白白治乙肝

▲ 广西壮族自治区灵山县人民医院 谢家能

乙型病毒性肝炎简称乙肝，是由乙型肝炎病毒持续感染引起。感染上乙型肝炎病毒的患者表现为疲惫乏力、食欲减退、恶心、呕吐等，部分患者会出现发热和黄疸的症状，逐步变成慢性乙型肝炎，还有部分患者发展为肝硬化或者肝癌，比较严重的患者基本会发展为重型肝炎，还有部分感染人员成为无症状的病毒携带者。
现在乙型病毒感染的人群很多，并且传染率比较高，与肺结核和艾滋病已经并列为比较常见的传染病。患者治疗需根据自身实际情况，采取综合性和个体化的治疗方案。一般情况下来讲这一疾病不能被治愈，但是可以延缓肝炎的进程，起到缓解症状和延长患者生命的作用。

主要病因

病毒因素 乙型肝炎病毒抵抗力比较强，很少量含有病毒的血液进入到人体当中，都可能会患上乙型病毒性肝炎，本身患有乙型肝炎的患者和乙型肝炎病毒的携带者为主要传染源。

母婴传播 儿童乙肝患者主要以母婴传播为主，大多数情况发生在围生期，通过乙型肝炎阳性母亲的血液和体液进行传播，母亲的病毒水平越高，新生儿患上的概率越高。

血液和体液、性接触传播 ①成人有共用注射器注射毒品的历史、有输血史、接受过血液透析、使用免疫抑制剂、直接接触到乙型肝炎患者的血液和体液者，本身都具有较高的乙型肝炎病毒感染的风险。②乙型肝炎也可以通过已经破损了的皮肤黏膜进行传播，例如纹身、修脚、扎耳洞等进行传播，从事医护人员的工作也会有感染风险。③与乙型肝炎患者发生没有防护的性行为，尤其是多个性伴侣、男男性行为的人群等，患上乙型肝炎的风险较高。

乙型肝炎的治疗

药物治疗 ①恩替卡韦：这类药物可以抑制病毒的复制，改善乙型肝炎的症状，有效降低患者出现肝硬化和肝癌的概率。有研究表明五年累积发生耐药性的概率为1.2%，只有少部分患者在使用这一药物之后出现乳酸酸中毒，不良反应有恶心、呕吐、疼痛等症状。②富马酸替诺福韦酯：

这一药物的作用机理也是抑制病毒复制，并且耐药发生的概率比较低，可以有效降低患者出现肝硬化和肝癌的概率。需要警惕的是肾功能不全和低磷性骨病的患者不要长期服用，服药期间要监测自身的肾功能和血清磷。③富马酸丙酚替诺福韦片：这一药物作用机理与上述药物基本相同，对肾脏的副作用比较小，不良反应有恶心、呕吐、疲惫等。④替比夫定：这种药物可以改善EGFR，但药物耐药率比较高，这种药物使用在母婴阻断当中具有很好的治疗效果和安全性，但是很有可能出现肌炎和横纹肌溶解的情况。⑤干扰素：这种药物为针剂，其中包括聚乙二醇干扰素和普通α干扰素。

手术治疗 一般来讲慢性乙型肝炎的患者不需要进行手术治疗，但是随着病情的发展，发展到后期的时候出现肝硬化和肝衰竭的时候，那么需要进行肝移植手术。

其他治疗 ①抗炎、抗氧化治疗：比较具有代表性的药物有甘草酸制剂、多不饱和卵磷脂制剂，这种药物起到抗炎和氧化的作用，可以保护肝细胞作用，但是这种药物需要遵医嘱使用，不要自己随便使用。②抗纤维化治疗：现阶段抗纤维化效果较好的就是抗病毒治疗药物，还包括一些中成药物，例如安络化纤丸和扶正化淤片等药物，对肝纤维化具有一定的治疗作用。

乙型肝炎患者注意事项

养成良好的生活习惯 一定要注重个人卫生和公共卫生，最好实行分餐制，对于女性来讲需要注重经期卫生，不要让自己的唾液、血液、尿液和其他分泌物污染到周围的环境和人们。对于男性患者来讲，餐具、剃须刀、牙具等这些要与健康人群分开使用。
不吃过多蛋白质 对于肝硬化患者来讲，需要适当补充相应的优质蛋白质，若一日三餐吃进去蛋白质的含量超过限度，会有很大副作用，甚至导致昏迷。
戒烟戒酒 酒精会给患者带来不好的影响，会引起上腹部不适的症状出现，不利于乙型肝炎病情的稳定，因此肝硬化患者一定要戒烟戒酒，以减少对肝脏的损伤。

婴儿睡眠 你的宝宝睡得安全吗？

▲ 广西壮族自治区贵港市覃塘区人民医院 韦芳平

睡眠对人类来说是一项非常重要的生理活动，婴儿睡眠重要性当然更加不可忽视。婴儿的安全睡眠是家庭关爱的首要任务。在这个初生生命探索世界的旅程中，保障其安宁而安全的睡眠环境至关重要。本文将深入研究婴儿安全睡眠的各个方面，从正确的睡姿到合适的床铺，从环境的舒适度到父母的关怀，为父母提供科学、全面的指导，让每个婴儿在梦中得到最好的保护。

婴儿安全睡眠的重要性

婴幼儿睡眠质量直接关系到其发育和认知能力的发展。婴儿安全睡眠是确保他们健康成长的关键环节，对于新生命的塑造和保障至关重要。
预防婴儿猝死综合症（SIDS） 仰卧睡姿被证明是预防SIDS的有效手段，有助于维持呼吸通道的畅通，减少潜在的窒息风险。
促进正常生长发育 充足的睡眠是婴儿健康发育的基石。在深度睡眠中，生长激素分泌活跃，有助于骨骼、神经系统等器官的正常发展。
免疫系统的正常运作 良好的睡眠有助于强化婴儿的免疫系统，提高身体对抗疾病的能力，降低感染和疾病的发生率。
降低呼吸道感染的风险 提供安全的睡眠环境，避免过度热和缺氧的情况，可以降低呼吸道感染的风险，确保婴儿呼吸顺畅。
心理健康的奠基石 稳定的睡眠模式与婴儿的情感发展和心理健康直接相关。良好的睡眠有助于提高婴儿的情感调节能力，降低焦虑水平。
父母的安心与家庭和谐 提供安全的睡眠环境不仅有益于婴儿，也有助于降低父母的焦虑水平，为整个家庭创造更和谐的氛围。

婴儿安全睡眠的注意事项

正确的睡姿
仰卧睡姿 婴儿应该被放置在仰卧的睡姿中，这是预防婴儿猝死综合症（SIDS）的最佳姿势。仰卧有助于确保婴儿呼吸道畅通，减少窒息的风险。
避免用促使翻身的物品 在婴儿睡眠区域中，避免放置软垫、玩具、枕头等可能促使婴儿翻身的物品。床铺应简洁而清爽。
安全的睡眠环境
空气流通 确保婴儿的睡眠环境有足够的空气流通。保持室温适中，使用空气净化器有助于减少过敏原的存在。
避免烟草烟雾 婴儿睡眠区域应远离吸烟

区域，烟草烟雾对于婴儿呼吸系统的发育有害。
遮光与安静 创建一个安静、昏暗的睡眠环境，可以使用窗帘遮光，以帮助婴儿进入深度睡眠。
固定的睡眠场所 婴儿睡眠最安全的场所是婴儿床。避免与婴儿共同睡眠，以减少窒息和婴儿受压的风险。

睡眠用具的选择

安全的婴儿床 婴儿床的选择应符合安全标准，确保有固定的栏杆，避免婴儿头部陷入缝隙的风险。
适当的床垫 床垫应与婴儿床匹配，确保适当的硬度。避免使用过于软弱的床垫，以减少窒息的风险。
避免软玩具和软垫 在婴儿床中不应放置过多的软玩具和软垫，以免成为窒息的隐患。

睡眠的注意事项

监控体温 确保婴儿穿着合适的睡衣，避免过热。监控室温，保持在适宜范围内。
定期更换尿布 如果婴儿需要在夜间更换尿布，应该保持环境安静，并尽量减少灯光的使用。
规律的作息 建立婴儿规律的作息习惯，帮助他们更好地适应日夜变化，提高入睡质量。
创建舒适的睡眠环境 保持卧室安静、黑暗和凉爽，使用舒适的床垫和枕头，创造一个理想的睡眠氛围。
避免过度的光照 在睡眠前避免强烈的光照，特别是蓝光，这有助于调节褪黑素分泌，促进入睡。

父母的参与与监护

定期的观察 父母应定期观察婴儿的睡眠状况，注意是否有异常的表现，如呼吸急促、呼噜声等。
亲密的陪伴 在婴儿入睡前，可以与他们建立亲密的联系，如轻轻摇晃、拍打背部等，促使他们安心入睡。
在婴儿的梦乡中，我们共同构建了一个安全的港湾。透过本文的指导，我们愿每位父母能够更加深刻理解婴儿安全睡眠的重要性。每一个夜晚都是爱的延续，是梦中微笑的交响曲。当我们精心打造安心的睡眠环境，用心呵护每个细微的呼吸，我们为婴儿的健康、幸福奠定了坚实的基石。在这甜美的梦境中，婴儿茁壮成长，成为明日的希望，我们的心也在这安详中得到了最美的安宁。