

牙齿的隐形杀手——牙周病

▲ 广东省怀集县人民医院 黎青妍

牙周病是比较常见的一种口腔疾病，多数人患有牙周病，并且对于该疾病的了解较浅。作为牙齿隐形杀手，一旦得了牙周病，牙周围的支持组织受到破坏，则会对咀嚼、讲话等产生一定的影响。在我国成人群体，牙周病的患病率比较高，超出 80%，属于常见的慢性感染性疾病。

牙周病是怎么引起的

牙菌斑 日常刷牙清洁不到位，会导致食物残渣堆积，久而久之形成牙菌斑。这些牙菌斑携带细菌毒素，长期侵蚀和刺激牙龈，导致牙龈红肿、出血、溢脓，置之不理会导致牙龈炎、牙周病。

不健康生活习惯 不健康的生活习惯容易引发牙周病，例如饮酒、抽烟、嚼槟榔等，都容易产生口腔卫生问题，从而促使牙周病的形成。

口腔内部问题 一些口腔内部问题也会引起牙周病，当出现牙石和牙面着色、食物嵌塞或者不合适的正畸治疗时，则会使牙周组织出现异常，牙齿变得拥挤等。在这些因素的影响下，可能会逐渐形成牙菌斑生物膜，损伤牙周组织，使牙齿被细菌感染，进而引发牙周病。

牙周病的症状包括慢性龈炎、慢性牙周炎、牙周脓肿。

牙周病该如何治疗

药物治疗 局部用药方面，主要是使用具有消炎、防腐、镇痛、促进牙周组织修复等作用的药物治疗牙周病。例如，使用氯己定漱口水含漱，或涂擦碘甘油等消炎收敛药物，以及使用碘酚、米诺环素软膏等具有抗菌作用的药物治疗牙周病。

全身用药方面，主要是使用抗生素类药

物控制牙周袋内的细菌，以减轻炎症和促进牙周组织的修复。例如，使用硝基咪唑类药物（如甲硝唑、替硝唑等）和青霉素类药物（如阿莫西林）等抗菌药物。

一般治疗 治疗牙周病的基本方法有龈上洁治术、龈下刮治术等。龈上洁治术指的是使用超声波洁牙机，将肉眼可以看到的牙石、菌斑等去除，然后进行牙面抛光。该方法适用于任何人，在牙龈炎治疗中是非常有效的一种方法。

龈下刮治术指的是使用精细的龈下刮治器械，将牙周袋内根面上附着的牙石、菌斑等去除掉，并刮掉病变的牙骨质，使根面变得光滑、坚硬。

如何预防牙周病

养成良好的口腔卫生习惯 坚持每天刷牙，使用正确的刷牙方法，如水平颤动法和

一文读懂泌尿外科护理

▲ 广西大化瑶族自治县人民医院 唐敏烟

通常情况下，人体的代谢物会通过尿液排出，可以通过观察、检测尿液判断人体的健康情况。

哪些疾病与“尿”有关？

尿路感染 尿液检查中发现白细胞升高、病原微生物感染等症状则表现存在尿路感染,尿液检验是确定尿路感染的有效途径。

泌尿系统结石 在尿液检查中发现红细胞升高，并且患者伴有腰腹部不适，严重者会出现剧烈的疼痛，并且复发性极高。常见的有肾结石，倘若出现这种情况应该及时前往医院进行彩超或者 CT 检查。

肾炎 通过尿液中红细胞升高、蛋白尿等症状能够判断患者存在肾炎，对于这种情况需要结合肾穿刺活检进一步确诊。

糖尿病 尿液中的葡萄糖升高则提示患者存在糖尿病，但是需要结合血糖、糖化血红蛋白等检查结果进行判断。

怎么看尿液化验？

尿液外观 通过尿液的外观颜色能够初步判断患者的健康状况，例如倘若小便中泡沫增多，并且长时间难以消失，且尿液的颜色出现异常，呈现出浓茶色、酱油色等，则应该引起重视，这种情况说明尿液中蛋白质较多，也代表可能肾脏出现了问题，应该及时就医。除此之外，倘若尿液的外观颜色呈现红色或者白色，则初步判断患者存在泌尿系统相关疾病，例如凝血障碍等。

尿流量 正常人每天的排尿量在 1000 至 2000 毫升范围内，在这个范围内的排尿量都是正常的，只要超过这个标准或者少于这个标准都是不正常的，这是肾脏出现疾病的表现。尤其在夜间尿量会增多，倘若出现这种情况，则应该引起重视。常见疾病有肾脏吸收障碍、尿崩症等。

尿液白细胞 尿液中的白细胞含量较高，则应该注意是否存在感染，例如常见的结核，出现该类疾病在化验尿液时就会出现白细胞严重超标的情况，还应该结合细胞酯酶等指数综合判断。

尿液细胞学 重视尿脱落细胞学，临床通常检查晨尿，如果通过尿脱落细胞学，检查到肿瘤细胞，或者可疑肿瘤细胞，可能提示泌尿系统存在肿瘤。

旋转法等，每次刷牙时间不少于 3 分钟。同时，使用牙线清洁牙缝，定期使用漱口水或清水漱口，以保持口腔清洁。

定期进行口腔检查 每半年或每年进行一次口腔检查，以便及时发现口腔问题并处理。

戒烟 吸烟是牙周病的重要危险因素之一，戒烟可以大大降低患牙周病的风险。

均衡饮食 注意饮食结构要营养均衡，多吃蔬菜水果，少喝碳酸类汽水。

增强机体抵抗力 加强身体锻炼，提高机体抵抗力，有助于预防牙周病的发生。

及时修复或拔除缺失的牙齿 如果牙齿缺失或损坏，应及时修复或拔除，以免影响周围牙齿的健康。

牙周病是牙齿的隐形杀手，对我们的口腔健康有很大的威胁。所以，只有了解其症状、诱因和治疗方法，我们才可以在日常生活中有效地预防和治疗牙周病，保护我们的口腔健康。

如何进行泌尿外科护理？

科学饮食 在日常饮食方面需要忌辛辣，例如辣椒、芥末、洋葱等，还要忌油腻，如油炸食品。应该多食用新鲜蔬菜、水果，饮食宜清淡，促进炎症尽快消退，帮助尿液排出。除此之外，最重要的是要忌烟酒、浓茶、咖啡，这类物品中含有较多添加剂，会对膀胱造成刺激。因此，为了降低尿道感染的概率，应在日常饮食习惯方面积极调整。

注重卫生 良好的卫生习惯能够避免很多泌尿系统疾病，对于女性朋友来讲，泌尿系统卫生尤为重要。特别是在经期或经期后会产生经血，经血是细菌滋生的主要因素，所以应该更加注重个人卫生，对于卫生用品的选择需要高度谨慎，首先要做到的是勤换卫生巾，减少细菌的滋生。同时，男性朋友的个人为卫生习惯也十分重要，做到勤换内裤，每日清洁生殖部位，避免细菌滋生。

规律作息 养成规律的作息习惯能够提高身体免疫力，降低细菌感染的概率。最重要的是避免长期熬夜，现在很多年轻人都有熬夜的习惯，并且由于生活压力较大，导致睡眠质量较低，因此造成身体免疫力下降，给细菌滋生、病毒入侵提供条件。鉴于此，应养成早睡早起的习惯，调整睡眠质量，可以在睡前通过泡脚、喝牛奶等方式助眠，提高睡眠质量。

充足饮水 水是维持人体各个器官功能正常运行的必要元素，倘若身体长期缺水则会引起内分泌系统紊乱、泌尿系统感染，进而引发肾结石等疾病，鉴于此应该保证每天有充足的饮水量，有效预防肾病。成年人每天饮水量应该在 1500 毫升至 2000 毫升范围内，根据个人实际情况适当增减。需要注意的是，对于肾脏功能已经受到损害的患者应该控制饮水量，不能饮水过多，否则将会增加肾脏负担，导致水肿。倘若患者发生尿路感染，则可以通过多饮水的方式增加尿量，促使体内的细菌和炎症以及分泌物及时排出体外，并且能够起到尿路清洁的作用，避免再次导致细菌感染，从而引起复发。

从尿液中能够检验出多种疾病，为判断身体的健康状态提供依据。因此，在日常生活中应该多留意尿液的变化，一旦发现异常则及时就医，并且做好相关护理，从饮水、饮食、卫生、作息等多方面加强重视，避免病情恶化。

认识慢性胃炎

▲ 广西桂林市妇幼保健院 全田生

慢性胃炎是指不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性病变，是一种常见病，其发病率在各种胃病中居首位。自消化内镜广泛应用以来，对该病认识有明显提高。常见慢性浅表性胃炎、慢性糜烂性胃炎和慢性萎缩性胃炎。后者黏膜肠上皮化生，常累及贲门，伴有 G 细胞丧失和胃泌素分泌减少，也可累及胃体，伴有泌酸腺的丧失，导致胃酸，胃蛋白酶和内源性因子的减少。

慢性胃炎患者可能出现上腹部疼痛或不适，如隐痛、胀痛、灼痛等，疼痛可轻可重，时发时止。同时，患者还可能出现消化系统症状，如食欲不振、恶心、呕吐、嗝气、反酸等。部分患者可能出现全身症状，如乏力、体重减轻、发热等。此外，慢性胃炎患者还可能伴有贫血、黑便等症状。

慢性胃炎病因

①幽门螺杆菌感染、病毒或其毒素多见于急性胃炎之后，胃黏膜病变经久不愈而发展为慢性浅表性胃炎。主要指幽门螺杆菌感染。②刺激物质：长期饮烈性酒、浓茶、浓咖啡等刺激物质，可破坏胃黏膜保护屏障而发生胃炎。③药物：有些药物如保泰松、消炎痛、辛可芬及水杨酸盐、洋地黄等可引起慢性胃黏膜损害。④口腔、咽部的慢性感染。⑤胆汁反流：胆汁中含有的胆盐可破坏胃黏膜屏障，使胃液中的氢离子反弥散进入胃黏膜而引起炎症。⑥X线照射：深度X线照射胃部，可引起胃黏膜损害，产生胃炎。⑦环境变化：如环境改变，气候变化，人若不能在短时间内适应，就可引起支配胃的神经功能紊乱，便胃液分泌和胃的运动不协调，产生胃炎。⑧长期精神紧张，生活不规律。⑨其他病变的影响 如毒症、溃疡性结肠炎等均可引起慢性胃炎。

慢性胃炎的检查方法

胃液分析 测定基础胃液分泌量（BAO）及组胺试验或五肽胃泌素后测定量大泌酸量（MAO）和高峰泌酸量（PAO）以判断胃泌酸功能，有助于慢性萎缩性胃炎的诊断及指导临床治疗。慢性浅表性胃炎胃酸多正常，广泛而严重的慢性萎缩胃炎胃酸降低。

血清学检测 慢性萎缩性胃炎血清胃泌素常中度升高，这是因胃酸缺乏不能抑制 G 细胞分泌之故。若病变严重，不但胃酸和胃

蛋白酶原分泌减少，内因子分泌也减少，因而影响维生素 B₁₂ 也下降；血清 PCA 常呈阳性（75% 以上）。

胃肠 X 线钡餐检查 随着消化内镜技术的发展，胃炎诊断很少应用上消化道造影。用气钡双重造影显示胃黏膜细微结构时，萎缩性胃炎可出现胃黏膜皱襞相对平坦、减少。

胃镜和活组织检查 胃镜检查可以直接观察胃黏膜病变，是慢性胃炎诊断的常用方法。活组织检查可以在胃镜下取出一小块胃黏膜组织进行病理学检查，以明确诊断和炎症程度，并排除恶性病变。这些检查有助于医生制定合适的治疗方案，指导患者调整生活习惯和饮食习惯，缓解症状并改善病情。

慢性胃炎需要与其他消化系统疾病进行鉴别诊断，如消化性溃疡、胃癌、食管炎等。医生需要根据患者的病史、症状、体征及辅助检查进行综合诊断。同时，还需要排除其他系统性疾病的可能,如自身免疫性疾病、肝胆疾病等。

慢性胃炎治疗

大部分慢性浅表性胃炎可逆转，少部分可转为慢性萎缩性胃炎。慢性萎缩胃炎随年龄逐渐加重，但轻症亦可逆转。因此，对慢性胃炎治疗应及早从慢性浅表性胃炎开始，对慢性萎缩性胃炎也应坚持治疗。

消除病因 祛除各种可能致病的因素，如避免进食对胃黏膜有强刺激的饮食及药品，戒烟忌酒。注意饮食卫生，防止暴饮暴食。积极治疗口、鼻、咽部的慢性疾患。加强锻炼提高身体素质。

药物治疗 药物治疗是慢性胃炎治疗的重要手段之一。药物可以缓解症状、消除炎症、修复胃黏膜等，包括抗生素、抑酸剂、胃黏膜保护剂等。但药物治疗需要在医生的指导下进行，注意药物的副作用和禁忌证，同时还需要按照医生的建议进行药物调整和治疗后的随访。

慢性胃炎预防

①保持精神愉快。②戒烟忌酒。③慎用、忌用对胃黏膜有损伤的药物。④积极治疗口咽部感染灶勿将痰液、鼻涕等带菌分泌物吞入胃导致慢性胃炎。⑤注意饮食。过酸、过辣等刺激性食物及生冷不易消化的食物应尽量避免，饮食时要细嚼慢咽，使食物充分与唾液混合，有利于消化和减少胃部的刺激。