

生活中如何预防和减轻牙痛？

▲ 德阳市中西医结合医院 张继伟

俗话说“牙痛不是病，痛起来真要命”，一些口腔疾病或食用刺激性食物，就会引起牙痛。牙痛对我们的生活和工作将会造成重大影响，导致无心工作，无心生活。要对牙痛“对症下药”，就必须了解导致牙痛的原因。

牙痛的常见病因

龋齿导致牙痛 龋齿主要是患者口腔中各个因素导致发生复合作用，进而导致牙齿硬组织发生损坏的症状。龋齿主要是细菌感染所导致的，发生龋齿后，会间接引发牙髓炎、根尖周炎等。对龋齿进行治疗，应以保健预防为主要手段，避免龋齿发生。

在龋齿初期，一般患者的症状不明显，患者在进食的过程中，若食用刺激性食物，牙齿疼痛加重，这就需注重预防龋齿，可采用防酸止痛牙膏刷牙，起到预防作用。

牙髓炎引发疼痛 牙髓炎主要是患者深度龋齿，没有及时救治，导致牙髓受到感

染，或者受一些药物及温度的刺激引发疼痛。牙髓炎的疼痛是阵发性的，且疼起来为剧痛，患者使用冷刺激热刺激的食物时，发生剧痛的几率就较高。对牙髓炎进行根治，可以在局部麻醉的情况下，通过口腔手术治疗，有效根除牙髓炎。

牙根尖周炎 牙髓炎没有及时救治，导致病菌扩散到根管口，进而导致牙根尖周围组织发炎。

患有牙根尖周炎的患者会表现出持续性的牙痛，且一些病变的牙齿有伸长感，患者不能口嚼食物，若咀嚼食物会出现严重疼痛感。对牙根尖周炎治疗可以先服用消炎药和止痛药，例如可以用先锋霉素四号治疗，每次 0. 5g，每日 3 次治疗。同时采用消炎痛 25mg/ 次，每天使用 3 次。

牙外伤 牙外伤属于物理性因素导致的牙痛，例如患者在运动中出现意外摔倒，碰伤，或者在吃饭的时候咬到石子、砂粒等，会导

致牙折或者牙裂开，进而引发牙痛。针对外界物理因素导致的牙痛患者，应先服用消炎药和止痛药，而后若患者的牙痛症状较严重，应及时就医，到口腔科有针对性的接受治疗。

智齿冠周炎 青少年在智齿萌出期间，若出现智齿萌出困难，加之不注意口腔卫生等，就会导致牙冠周围组织出现发炎，诱发肿痛。针对智齿冠周炎，应通过口泰或口漱漱口液漱口，采用消炎药，止痛药，并用的方式及时止痛。

牙周炎 牙周炎也是容易导致出现牙痛的重要原因之一。牙周炎主要是一种侵犯牙龈和牙周组织的炎症，其会对牙龈造成破坏，进而形成袋壁的炎症，导致牙齿出现松动。牙周炎常见于成年人人群中，严重的会导致成年人牙齿丧失。对于牙周炎导致的牙痛患者，在日常生活中要注意保持口腔卫生，以预防为主，勤刷牙，以温水刷牙，注重护理牙齿。

如何预防和减轻牙痛？

在日常生活中，必须学会正确漱口，若感到自身有牙痛症状，可以用盐水进行漱口，通过生理盐水冲洗的方式，减轻疼痛感，还可以采用喷雾或者冰敷的方式临时减轻牙痛；还可以将毛巾浸泡在冷水中，或者尾毛巾裹上冰块敷在牙痛的部位，以上几点方法都能起到临时止痛的作用。

牙痛的治疗过程大多较为痛苦，虽然现有医学技术可对牙周进行局部麻醉，但对患者的身心仍造成较大损伤。因此，牙痛应以预防为主，日常生活中可以多吃对牙齿有益的食物，起到护牙的作用，比如可以多吃芹菜，薄荷等。同时，日常生活中要勤刷牙，按时刷牙，可以早晚各刷一次牙，刷牙的时候以温水刷牙，避免冷水对牙齿造成过大刺激。可以每天磕齿，每天对上下牙进行磕碰练习，锻炼自己的牙齿，使其更加坚固。

膀胱炎的科学治疗方法

▲ 自贡市第一人民医院 李家泉

膀胱炎是一种多发于女性群体的尿路感染性疾病，患者会出现尿频、尿急、排尿不适等各种病症反应，如果不及时予以有效诊断治疗，还会进一步出现如血尿、结核病以及膀胱纤维化等多类严重问题，所以患者务必对此提高重视度。

对于膀胱炎的治疗而言，一般以药物治疗为主，结合一般治疗方法，都能取得良好的治疗效果，患者一方面需及早检查及早治疗，另一方面也需在治疗过程中注重合适的日常护理方法，以此能够更快恢复健康。

药物治疗

药物治疗需依据患者具体病症状况加以判断，急性膀胱炎与慢性膀胱炎在用药类型与疗法上都有较大差异。

急性膀胱炎的用药治疗 急性膀胱炎治疗方法的区别主要在于不同疗法上，其一是目前比较多用的短疗程疗法，相对而言效果更佳，多选用如头孢菌、半合成青霉素等抗生素，以同一种治疗药物，连续使用 3d，在这种方法治疗下，近 90% 急性膀胱炎患者能够痊愈；其二是单剂量疗法，通过各类药物选择后的一次顿服予以治疗，如阿莫西林 0. 3g，氧氟沙星 0. 4g 等，有一定的治疗效果，但总体而言在治疗范围、治疗效果等方面尚不及短疗程疗法。用药治疗之后，要对患者展开尿细菌培养检测，如果显示仍存在真性细菌尿，则还需为患者提供必要的后续抗生素治疗；同时还要注意该治疗方法中的禁忌项，如孕期妇女、年老体衰患者、男性患者等，并不适用于短疗程法或是单剂量疗法，应按照抗敏药物治疗的一般流程，通过药敏试验选择最佳抗菌药物。

慢性膀胱炎的用药治疗 慢性膀胱炎在药物治疗中要注意药物用量及使用时间，一般要保证用药足够，即便患者膀胱炎症状已经消退，排尿正常，也需再使用药物 1 周左右；除药物选择初期需进行尿细菌培养及药敏试验外，用药治疗过程中也需定期进行

药敏试验，结合具体结果进行抗菌药物的适当调整，以此取得更好的治疗效果；慢性膀胱炎治疗时间较长，一般也可配合使用一些抗菌消炎类的中成药，比如常用的银花泌炎灵片，除辅助治疗尿频、尿急、尿痛等病症外，还能促进病灶部位修复，清热解毒并增强患者机体免疫力，以此实现治疗效果的有效提升。

对症治疗

对症治疗也是膀胱炎治疗中较多应用到的方法，尤其是在慢性膀胱炎中，那些明显诱因导致的膀胱炎，应首先对诱因加以控制，才能真正治愈膀胱炎。女性患者如果多次反复出现膀胱炎病症，应及早到医院检查妇科，对生殖道炎症等疾病加以治疗，避免刺激膀胱炎发作；男性患者也要注意如前列腺炎等各种炎症疾病的治疗，去除病因才能更好控制膀胱炎；如果患者存在尿路梗阻、膀胱内异物、尿道结石等问题，也需及时治疗，必要时需通过手术解除。所以患者如果存在一些膀胱炎诱导性疾病，应在治疗过程中首先对此予以控制和治疗，而其他原因造成的膀胱炎，也应由医生检查后制定必要的治疗办法，为膀胱炎治疗提供支持。

一般治疗

一般性治疗主要聚焦在患者日常生活中的健康恢复措施上，通过各种有效治疗方法促使患者更快恢复健康状态。膀胱炎患者务必要以休息为主，保证足够的睡眠，避免参与较剧烈或疲劳性的活动，可以适当参与一些运动，有助于免疫力提升；患者还要注意日常饮食控制，以清淡类食物为宜，避免酸辣刺激类食物对炎症造成较大影响，还应多饮水增加尿量，对于炎症缓解有一定的促进作用；女性患者还要注意卫生清洁，避免不洁性生活，日常注意清洁私处，如及时更换内裤、清洗外阴道等。

颈部血管疾病的超声诊断

▲ 自贡市精神卫生中心 刘远芳

在临床医学诊断中，超声诊断是最常用的方法，广泛应用于全身各个部位。由于超声诊断对血管有较好的检查效果，所以像颈部血管等疾病的诊断首选就是超声检查。颈部血管疾病超声诊断主要是对颈动脉进行彩超检查，检查出颈部血管疾病，便于制定更好的治疗方案。

颈部血管超声检查的意义

颈部血管疾病超声检查作用非常明显，能快速确诊病情。首先通过检查可以及时发现颈部血管疾病，从而进行治疗，实现病情稳定控制，避免产生更大的影响。其次疾病诊断后便于制定治疗方案，开展针对性干预，可以达到更好治疗效果。再次诊断中发现脑血管疾病，通过分析明确病因。最后超声诊断具有明显优势，就是不会对患者产生创伤。

医师掌握颈部血管超声检查的具体方法，并有效应用到临床中去，可以准确发现颈部血管疾病。在开展颈部血管超声检查时，为了方便医师检查，被检查者要将颈部充分裸露出来。检查中要严格按照规定流程进行，确保符合相关要求，对颈部疾病进行全面检查。检查要配备专业医疗仪器，这样才能了解具体情况。检查主要是观察血管壁变化、血管内膜等的情况，看是否存在异常。

颈部血管超声检查的内容

测量各血管内径 观察血管内膜规整性、回声强度、管壁变化，管腔有无斑块、狭窄和闭塞等形态异常。如有斑块，应注意其形状、大小、分布、回声强度、有无声影。

探测椎动脉 置探头于颈根部胸锁乳突肌内侧，先显示颈总动脉纵切面图像，然后将探头稍向外侧动，即可显示椎动脉颈段，观察血管走行，管腔内膜变化和管腔内有无异常回声。

血管内径测量及狭窄段内径测量 颈总动脉一般在距分叉 5 ～ 10mm 处测量，颈内动脉一般在距分叉 5mm 处测量。

测量血管有无异常 彩色多普勒血流显像可通过以颜色表示血流方向，以色彩亮暗反映流速，血流色彩相掺呈多色镶嵌型者为湍流，可直观显示血流方向、流速及狭窄部位，有无充盈缺损、中断。

颈部血管超声检查的诊断意义

椎动脉 血流量大小可以反映出供血情况，如果发现两侧血流参数有明显差距，就说明对侧已代偿。同时要注意观察血流峰值及流速曲线是否有异常情况。椎动脉起始段无法全部显示，可能无法发现疾病，所以要提高重视程度，避免出现忽略的情况。受到医学技术限制，椎动脉穿行在横突孔内部无法准确的观察，椎动脉第三颈椎上的部分显示中存在问题，不利于准确诊断，要充分考虑到这一点，防止诊断结果出现较大误差。

颈动脉 当血管内径狭窄超过 50% 的时候，要采用多普勒检查方式，主要是对血流参数进行分析，可以了解血管的狭窄程度，特别是发生局限性流速改变的时候，多普勒血流参数是重要参考依据。当出现全程性流速变化情况时，说明被检查者可能患有其它身体疾病，有一个更加全面的了解。

血管内皮功能 内皮细胞是感应细胞，当缩血管和输血管物质出现失衡情况时，会对血管内皮功能产生一定影响，导致出现动脉粥样硬化。在完成颈部血管疾病超声诊断后，需要根据血管内膜、中膜的厚度来评估血管内皮功能，有一个准确的了解。

以上介绍了颈部血管疾病超声诊断的相关内容，颈部疾病严重危害着患者的健康，如果不能及时正确诊断，可能还会危及生命。所以当颈部感觉到不适时，要及时去医院去进行检查，通过检查确诊病情，开展针对性治疗，尽早恢复身体健康。