

科学认识口腔显微根管治疗

▲ 广元口腔医院 罗媚文

很多人因为口腔疾病都去过医院进行治 疗，一些人听过显微根管治疗这一治 疗方 法，但是大部分人都并不是特别了解显微根 管治 疗。由于牙齿根管非常细小，且形态复 杂，多有弯曲和分叉的情况，传统的方法由 于无法直视术区，手术显微镜能提供非常充 足的光源进入根管，将根管系统放大，能看 清根管内部的结构，能对病灶进行精准治 疗。

显微根管治疗适应证禁忌症

显微根管的适应症主要有几个方面： （1）定位和疏通钙化根管；（2）疏通和 预备细小弯曲根管；（3）预备和填充不规 则根管和 C 形根管；（4）修补牙根内吸收 及根管旁侧穿通。

显微根管治疗的禁忌症主要有几个方 面:（1）牙周条件差而且患牙不能用于修复； （2）咬合关系较差且患牙没有保留价值；（3） 患者因颞下颌关节疾病等不能长时间开口也 不能接受显微根管治疗。

显微根管治疗的准备措施

患者在接受治疗之前需要做好相应的 术前准备，以便医生能够更好的应对手术 中可能会出现突发状况。在进行显微根 管治 疗之前需要做好以下几方面的准备措 施：

在进行治疗前需要对患者的口腔情况 进行全面的评估，并告知患者进行手术的 最佳方案以及相应的治疗计划，并在病历 中详细记录。

患者需要做好术前的常规检查，并根 据医生的要求拍摄牙根尖 X 线片、试尖片， 以便医生能更好地了解患牙的具体情况。

在进行手术前医生需要和患者沟通手 术的治疗过程、预期结果、总体费用以及 在治疗过程中可能遇到的风险，在完成沟 通后患者需要在知情同意书上签字。

预防口腔疾病的措施

很多人如果注重平时的口腔护理，完

全可以避免根管治疗，生活中常见的护理 措施有以下几项：

提高抵抗力 牙龈发炎是很多口腔疾 病发作的诱因，当人们的抵抗力有所下降 时就会出现牙龈发炎的症状，因此人们需 要适当的进行体育锻炼，多吃富含维生素 C 的食物，从而达到提高抵抗力的目的，这 将大大降低牙龈发炎的概率。

忌辛辣刺激食物 辛辣刺激性食物同 样会引起牙龈发炎，因此容易上火的人们 不能食用辛辣刺激食物，比如说辣椒。 当人们出现牙龈发炎的症状时更应该杜绝 这类食物，同时还要戒烟、戒酒。

掌握正确的刷牙方式 在刷牙的过程 中需要采用上下方式并且由内向外的刷牙 措施，刷牙时还需要将牙刷倾斜 45°，这 将有效的清除牙垢，从而起到预防牙龈发 炎的作用。刷牙时不要忽略容易堆积牙垢 的牙龈边缘，将牙刷倾斜 45°，由内向外刷， 如此可预防牙龈发炎以及各类口腔疾病。

洗牙 人们要及时清除对牙周产生刺

激的因素。人们需要定期到牙科诊所洗牙， 从而达到清洁牙齿以及刮除牙周的牙石、 牙垢的目的。除此之外，人们还应当对不 良修复体进行及时的矫正，避免牙菌斑出 现沉积。

清除牙菌斑 牙菌斑是导致人们出现 牙龈发炎最主要的原因，因此预防牙周发 炎最为关键的一点就是对牙菌斑控制和消 除。控制牙菌斑最有效的方式就是坚持每 天采取正确的方式刷牙，在刷牙的过程 中要注意按摩牙龈，促进牙龈血液循环， 从而增强牙龈组织的抗病能力。

积极治疗牙周病 在发病初期，牙周病 可以得到较好的控制，如果拖到晚期治 疗则有可能会失去牙齿，而且在牙周病晚 期可能会出现不能适用显微根管治疗的 情况。除此之外，患者可以多食用富含维 生素 C 的食物，为牙周组织提供营养， 这将对有利于人们的口腔健康。

如何治疗和预防慢阻肺

▲ 攀枝花市中心医院 刘莹

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺），是 一种破坏性的肺部疾病，是以不完全可逆 的气流受限为特征的疾病，气流受限通常 呈进行性发展并与肺对有害颗粒或气体的 异常炎症反应有关。

慢阻肺常见临床表现

慢阻肺是一种可以预防和治疗的慢性 气道炎症性疾病，慢阻肺虽然是气道的疾 病，但对全身的系统影响也不容忽视。慢 阻肺是一种可预防、可治疗维持但不可治 愈的疾病，以呼吸气流阻塞为主要特征， 咳嗽、咳痰、呼吸困难是慢阻肺的三大 典型临床表现。随着疾病的发展，咳嗽 和呼吸困难的症状都会加重，常发展为整 日咳嗽，日常生活动作甚至休息时也会感 到气短；如果患者发生了感染，还会出现 脓性痰，甚至咳血。慢阻肺的症状只能 通过各种治疗手段尽量维持现状，很多 人的症状都是随着病程发展终身不愈的， 因此慢阻肺患者要积极配合医生进行治 疗。

慢阻肺的治疗方法

如果说正常人的肺部评分是 100 分， 那从患上慢阻肺的那一刻开始肺部评分 就在慢慢降低且不可逆转。当评分只有 80 分时，患者可能还没有太强烈的不适感， 顶多只是痰多咳嗽；但如果评分只有 50 分而患者仍旧放任不治的话，那大概只需要 不到 5 年的时间，患者就会因为肺纤维化、呼吸衰竭而离世。因此慢阻肺的治疗和预防十分重要，规范的治疗和护理可以最大程度上提高患者的生存质量。

目前临床上用于治疗慢阻肺的药物主 要包括支气管扩张剂、具有抗炎作用的吸 入性糖皮质激素、磷酸二酯酶抑制剂、 抗氧化剂等。慢阻肺患者除了需要配合 医生进行药物治疗外，医生一般还会建 议患者在家自备大容量制氧气和家用无 创呼吸机。这是因为氧疗对慢阻肺患者 的治疗帮助效果是立竿见影的，坚持高

效的长期家庭氧疗，不仅能够阻止慢 阻肺患者病情进一步恶化，还能提高生活 质量。

有研究显示，采用持续性氧疗（19h） 的患者比采用夜间氧疗（12h）的患者 存活率高 40%；临床数据也证明，慢阻 肺患者坚持每天吸氧 15h、持续吸氧 500d 后，患者的存活率会得到显著提高， 生活质量得到明显改善。这是因为长期 吸氧可以改善患者缺氧情况，减轻肺动 脉高压，从而有效防止肺心病和其它并 发症的发生，还能保护重要器官不因 为慢性缺氧而损害。

慢阻肺的预防措施

据调查显示，我国吸烟人群中慢阻肺 的患病率为 13.7%，吸烟者患慢阻肺 的概率比不吸烟者高 2.21 倍。由此可 见吸烟是导致慢阻肺的主要危险因素， 不去除病因，单凭药物治疗很难取得良 好疗效，因此戒烟是预防慢阻肺病情恶 化的首要条件。除此以外，从事煤矿、 金属矿、棉纺织业、化工行业及某些机 械加工等工作的人员，接触职业粉尘的 概率比普通人高得多，患慢阻肺的概率 也更高。因此此类工作人员应做好劳动 保护，减少职业性粉尘和化学物质吸入。

对于已经罹患慢阻肺的早期患者而言， 控制呼吸道感染是一项至关重要的功课。 很多慢阻肺患者急性加重的情况都是由 呼吸道感染所致，因此患者在秋冬季节 最好注射流感疫苗，注意保暖，减少到 出门；出门应戴口罩，避免到人群密集 的地方去；在室内时要定时开窗透气， 保持室内空气新鲜。此外，还可以听过 加强呼吸功能锻炼和耐寒能力锻炼来稳 定病情，日常生活中可以通过呼吸瑜 伽、呼吸操、唱歌、吹口哨、吹笛子等 方式进行肺功能锻炼，也可以通过每天 坚持散步、慢跑、游泳、爬楼梯、爬山、打太极拳、跳舞等户外活动方式来 锻炼耐寒能力。

科学认识艾滋病

▲ 宜宾市第一人民医院 张庆娟

一直以来艾滋病都是令人闻之色变的 一类疾病，即使在医学高度发展的今天， 艾滋病仍然无法被治愈。生活中，我们 可能会看到过一些讲述艾滋病感染的电 影，随着电影中那些艾滋病人的病情发 展，我们或许会为他们感到惋惜，同时 也对这种疾病充满了恐惧。

艾滋病是一种全身性系统疾病

艾滋病又被称为获得性免疫缺陷综合 征，是一种由人类免疫缺乏病毒的反转 录病毒感染后，因免疫系统受到破坏， 逐渐成为许多伺机性疾病的攻击目标， 促成多种临床症状，统称为综合征，而 非单纯的一种疾病，这种综合征可通过 直接接触黏膜组织的口腔、生殖器、肛 门等或带有病毒的血液、精液、阴道分 泌液、乳汁而传染。艾滋病是一种攻击 人体免疫系统的疾病，艾滋病病毒在 进入人体后，会和人体的免疫系统展开 漫长又持久的对战。直到战胜人体的免 疫系统，人体就会随着免疫系统的崩溃， 患上其他更多的并发症，比如肺结核、 肝炎等。

艾滋病患者随着病情的严重可能会出 现各种并发症，比如脑膜炎、肺结核、 肝炎等。在外形上的表现更是令人惊 骇，大部分患者的体重会出现急速下降， 眼睛深陷、呼吸困难、皮肤瘙痒，甚至 出现痴呆，临死前犹如一架披着皮的骨 骸。

艾滋病的三大传播途径

一个健康的人体感染艾滋病后通常 会出现三个阶段：

第一阶段 称为艾滋病急性感染期， 感染后，少部分患者会出现发热、咽 炎、皮疹等症状，类似于流行性感冒。

第二阶段 被称为无症状期，这个时 期患者被称为艾滋病病毒携带者，他们 看起来与正常人无异，表面上看似健康， 实则患者体内的免疫系统正在与病毒进 行着

激烈地斗争。感染者的无症状期限可能 和自身的体质有关，持续时间有长有短， 短的有 2 年，长的多达到 20 年。

艾滋病的传播方式相信很多人都耳 熟能详了，但是在某些健康意识落后的 地区，对艾滋病的相关知识确实了解甚 少，以下介绍的是艾滋病的传播方式。

性交传播 性交传播是艾滋病病毒传 播最常见的方式。艾滋病病毒携带者分 泌出的体液含有大量的病毒，通过阴道 性交会将病毒传播给对方，一般来说口 交的传播病毒的可能性较小，但是如果 对方有口腔溃疡或者口腔黏膜出现破损 的情况，病毒同样会感染对方。在性交 的方式中，最容易感染艾滋病病毒的就 是肛交，肛交的摩擦可能会导致肛部部 位的皮肤黏膜出现破损，从而让艾滋病 病毒有机可乘。

血液传播 血液传播相对于其他传播 方式而言有着比较小的发生概率，一旦 艾滋病病毒通过血液传播，那么接受血 液者的患病概率是一定的。目前，发展 中国家与发达国家在控制艾滋病的血液 传播方面还是非常严格的，所以大大降 低了血液传播艾滋病病毒传播的缺点。 共用针具的传播。不知道大家是否看过 一部电影叫《许三观卖血记》，其中的 主人公许三观就是在卖血途中，接触了 带有艾滋病病毒的针头被感染。所以对 注射器、针灸针、拔牙工具等进行消毒 处理是必须的工作流程。

母婴传播 母婴传播通常是指通过母 乳等喂养等造成艾滋病的传播。如果孕 妇患有艾滋病，在孕期坚持服用抗艾滋 病病毒的药物，那么出生的孩子有可能 是健康的。但是需要注意的是，艾滋病 患者不可给孩子喂养母乳，这样会导致 直接传染。

如何预防艾滋病是每个人都应该必修 的一门功课。首先应该认识艾滋病的三 大传播途径，其次健康的性生活可以阻 挡这种传染。