

牙痛的治疗方法

▲ 锦江济敏口腔诊所 杨敏

随着人们生活水平的日益提高，平时摄入的食物多样化，容易导致牙齿出现问题。牙痛为口腔疾患中常见的症状之一，牙齿疼痛问题成了困扰很多人的大难题，本文主要分析了压痛的现象，并提出了相关的解决策略。

牙疼的常见类型

龋齿所引起的牙痛 牙痛治疗并不能立即生效，所以一旦出现牙痛的情况，可以先进行疼痛缓解，想要有效缓解疼痛，必须要知道引起牙痛的原因。常见引起牙痛的得病因有：龋齿（就是我们常说的蛀牙）、牙齿敏感、牙外伤、牙髓炎等。其中龋齿引发的疼痛是最常见的，龋齿也是常说的蛀牙，蛀牙初期，没有太多感觉，当龋齿范围变大，吃东西时遇到冷、热、酸、甜等刺激类的东西影响到牙齿就会开始疼痛。

牙齿敏感引发疼痛 牙齿敏感也是常见的牙齿疾病，该引起的疼痛原因一般是刺

激性食物或者咀嚼坚硬的食物。患者只要一吃这类食物就会有酸痛感，但由于这种疼痛绝大情况不会影响生活，很多患者是拖了很长时间才去治疗。牙敏感不是一种独立的口腔疾病，而是各种牙齿疾病都有出现的症状。

牙髓炎引发牙疼 在了解牙髓炎前，我们要知道牙髓是什么东西，牙髓组织位于牙齿内部的牙髓腔内，牙髓组织主要包含神经、血管，淋巴和结缔组织，还有排列在牙髓外周的造牙本质细胞，其作用是造牙本质。

牙痛的缓解措施

明确牙痛的原因 如果出现牙痛的时候，可以采用相关措施进行缓解，但一定要明确牙痛引发的原因，如果在刺激类东西消散后，牙痛就会停止，而当在此进食后又在此触发疼痛感。这通常是因为牙齿敏感或是龋齿而引起的，如果出现龋齿特别严重的情

况，连喝水都会引起疼痛，所以一旦出现龋齿一旦要及时去正规牙科门诊进行治疗。牙敏感通常是因为食物刺激所引起的，在察觉牙齿不适的时候，一定要减少刺激性食物的进食，尽量清淡饮食，生冷食物或是碳酸类食物都要少食或是禁食。

牙缺损的治疗方法 牙缺损也会引发疼痛，引起牙缺损一般都是由牙外伤引起的，所谓牙外伤，顾名思义这是牙齿受伤时引起的。在牙齿受到撞击会出现磕损，磕裂，断裂的情况时，就会出现牙缺损的情况，如果出现磕损情况，只是在牙齿出现磕损部分外围，并未触及牙齿内部的，在不影响生活和美观的前提下，可以忽略其危害，也个人可以视情况而定；如果出现磕裂、断裂等高强度损害一定要去及时正规牙科诊所治疗。如果前期不重视压痛的现象，后期可能会造成更加严重的危害，所以出现牙痛的情况，一定要及时治疗。

牙髓炎的治疗方法 牙髓炎是引发牙痛

的主要原因之一，而牙髓炎主要的发病原因就是感染，出现感染型病因，后期会引发其他的并发症，这种情况在牙髓炎发展成型之后，是不能自行消除的。如果不及时治疗，还会使病情更加严重，要采取及时、有针对性的有效治疗，必须把感染部位的牙髓摘除才能去除牙髓内的感染。所以这种情况下的牙痛只能忍痛去就医，不能有任何侥幸。

牙痛的预防措施 引发牙痛的多数原因是牙齿疾病，但是也有一部分原因是因为生活中不良习惯所引起的。所以在日常生活中，一定要做牙齿疾病的预防措施，定期进行牙齿检查，定期去医院清洗牙齿。只靠日常刷牙，是很难做到真正清洁的，要定期去医院洗牙，一方面是可以清楚牙垢和牙结石，另一方面是可以及时发现牙齿疾病，保护牙齿的健康。

牙痛会引起一系列的危害，为了减少其危害，在平时要做好牙齿的保护工作。

眩晕的急症处理

▲ 四川省人民医院·成都青城山医院 李德新

眩晕是指自身或周围物体旋转、倾斜引起的失衡感觉，是一种运动错觉，常见于各种疾病中，也可出现与自身旋转娱乐运动（如玩过山车、大摆钟等娱乐项目）以及乘坐交通工具时出现。眩晕的发生会造成平衡失调，诱发跌倒事件，因此在眩晕发生之后需要快速进行处理，预防意外事件的发生。值得注意的是，眩晕是中老年人常见的症状，各种全身疾病会引起眩晕，如高血压、低血压、贫血、内分泌系统疾病、慢性肝病、慢性肾病等。

眩晕的类型与特点

在临床上，眩晕常分为以下两类：

周围性眩晕 周围性眩晕主要是由于内耳迷路、前厅部分、前庭神经颅外段病变引起的眩晕症状，其主要特点为：（1）剧烈旋转性晕眩，持续时间短，在改变头位或体位时症状明显加重；（2）眼球震颤通常与眩晕症状同时出现，且多为水平震颤，数小时或数天后震颤消失；（3）平衡障碍：站立不稳或自发倾倒，保持直立状态时会向眼震方向倾倒；（4）恶心呕吐、面色发白、盗汗等症状；（5）伴随耳鸣、视力障碍等表现。

中枢性眩晕 中枢性眩晕是指由于前庭神经核、脑干、小脑、大脑颞叶病变引起的眩晕症状，其主要特点为：（1）眩晕症状相对较轻且持续时间相对更长，闭眼后症状可减轻，头位体位该病时眩晕症状无明显变化；（2）眼球震颤症状严重且持续存在，静态直立时倾倒方向与震颤方向不一致；（3）站立不稳；（4）无听觉障碍症状；（5）伴随肢体瘫痪、面瘫、高频压等脑功能损伤。

眩晕的急症处理方法

常见病因 （1）耳科检查：耳科检查能够帮助患者筛查眩晕发生的病因，主要检查项目为外耳道检查、前庭功能检查、眼震点图等；（2）神经系统检查：主要对前庭系统

功能进行检查，从而筛查前庭功能病变，主要包括眼底检查、视力检查、偏指试验等；（3）疑为内科疾病引起的眩晕，还需要进行全身性检查，例如血压血糖、脉搏等；（4）影像学检查：头颅X线、头颅CT、CT血管造影、头颅MRI、数字性减影血管造影检查等能够筛查头颅相关疾病；（5）神经电生理检查：心电图、EEG等检查能够帮助筛查病因；（6）血液检查：血常规、血生化检查是目前临床筛查各种疾病的常用检查方法。

临床治疗 目前对于眩晕的临床治疗主要是采取一般干预措施、对症干预措施以及病因治疗。（1）一般干预措施：加强患者的心理干预，多数患者在眩晕发生之后出现焦虑不安的情绪，通过有效的心理干预能够缓解患者的负面情绪，叮嘱患者卧床静养并减少声光刺激，对于食欲不振的患者可以给予静脉输注葡萄糖注射液补充能量，纠正水电解质紊乱的情况。（2）对症干预措施：对于过度焦虑的患者可以给予安定剂治疗，常用药物为地西泮、苯巴比妥等；对于恶心呕吐的患者可以给予止吐药，如舒必利、氯苯甲嗪等；对于晕车晕车的患者可以给予抗组胺前庭抑制剂，例如苯海拉明、异丙嗪等；对于合并梅尼埃综合征、血管性头痛患者可以给予改善内耳循环的药物，例如倍他司汀、地巴唑；对于高血压、偏头痛引起的眩晕患者，可以给予改善血循环药物，例如尼莫地平、硝苯地平；对于高颅内压引起的眩晕症患者，可以给予利尿剂干预，如甘露醇；对于炎性脱髓鞘疾病引起的眩晕症患者，可以给予激素类药物干预，常用药物为地塞米松。（3）病因治疗：为了避免眩晕的再次发生，需要根据患者的病因采取个性化的治疗方法，脑肿瘤患者需要尽早进行手术治疗，晕车晕船患者需要提前服用晕车药，高血压患者则要规律服用降压药，内耳病变患者则需要尽早进行手术治疗，血管性疾病引起的眩晕患者则要遵医嘱服用改善血循环药物。

偏瘫的日常护理

▲雅安市第四人民医院 袁永丽

偏瘫是脑卒中患者中比较常见的一种后遗症，当前脑卒发生率逐渐增加的同时，偏瘫患者也在不断增加。偏瘫患者的基本情况是在平常的生活中没有自理能力，且运动功能有一定障碍，对患者的生活质量造成非常严重的威胁。因此对偏瘫患者进行日常护理至关重要，常见的护理方法有以下几类：

饮食护理 按照患者体质和症状的不同，在患者治疗过程中的饮食方面给予不一样的指导。加强患者的营养摄入，保证对患者蛋白质、维生素、纤维素以及电解质的供给，食用一些清淡为主的流食，切不可食用辛辣油腻生冷等食物。对于进食有困难的患者，也运用喂食或者鼻饲。在鼻饲之前，先抽出胃液再灌注食物，预防食物进入到气管。长期通过鼻饲进食的患者，要保证按时更换胃管对鼻和口腔及时进行清洁。

心理护理 偏瘫病人因为恢复速度慢、且活动受限非常容易产生悲观失望、精神忧郁等心理，所以护士应积极与患者交流，及时掌握患者的心理健康情况，积极的引导患者保持好的心态，对患者进行心理疏导，使患者鼓起生活的勇气，促进患者积极的配合医生治疗。给予患者足够的关心和安慰。

生活起居护理 由于偏瘫患者的自理能力是非常薄弱的，所以护理人员要重视患者的个人卫生问题，帮助患者每日清洁口腔，定时擦身，给患者更换衣物、晾晒被褥，保持室内空气的流动性和室内环境的杆进行。此外针对病情不是特别严重的患者，指导其完成力所能及的日常生活，比如：自己脱衣服、自己洗脸、自己吃饭等。

协助患者翻身 每天要按时为患者翻身，最好是2小时左右为患者翻身一次，对患者进行翻身至少需要两人，可以借助护理床的侧翻功能。在协助患者翻身之后，护理人员可以协助患者对侧睡的

姿势进行调整，也可以按时整体翻身。对于促进患者的血液循环非常有帮助，尽量避免身体局部长期受到压迫，而滋生褥疮的现象。患者肢体勿用冰水袋和热水袋，避免冻伤和烫伤。

护理大小便失禁的偏瘫患者 护理人员要管理好患者的尿便，共给患者足够的水分，食用富含纤维素的食物，养成按时排便的习惯。而有一些偏瘫患者大小便失禁，护理人员必须要及时的对患者的大小便进行处理，并帮助患者处理干净身体部位。也可以与护理床的助便功能相配合，将电动便盆开启，配合使用起背，曲腿功能，可有效的实现人体坐立式的大小便，在患者方便之后，做好清理工作，此外对于垫布也要经常更换，保持局部的清洁。

预防泌尿系统感染 因为偏瘫卧床病人的抵抗力比较差，护理人员必须要注意患者其他并发症的发生，比如避免泌尿系统感染。

首先护理人员定时清洗患者的会阴部及肛门；其次协助患者早期下床，促使患者排空膀胱残余尿液；然后尿留留时，必须要在无菌的操作下，进行导尿，有必要的情况下，留置导尿管或者膀胱进行冲洗。最后对于长期留置导尿管的患者，可以进行膀胱冲洗，对尿常规进行定期检查，有效的运用抗生素，鼓励患者多喝水。

按摩护理 针对上肢偏瘫患者的按摩取穴如下：肩井、肩贞、手三里穴位；针对头面部瘫痪患者，主要的按摩取穴如下：地仓、太阳、下关穴等。针对下肢瘫痪的患者，按摩取穴如下：绝骨、环跳、风市穴。要注意的是每一个穴位按摩三到五分钟，每天按摩3次，可以通过运用拿捏法、捶拍法等进行按摩。护理人员必须要保证动作由缓慢到家中，然后在缓慢。每次锻炼全身的时间为20分钟左右。每天进行数次。