



颈椎病的科学护理方法

▲四川绵阳四〇四医院 文智娴

颈椎病是由于颈椎间盘退行性改变，由于长时间的劳累或是受到外邪侵袭，使得这种退变更加严重。通常而言，患者的颈部软组织以及椎体动、静粒的平衡能力失调，椎间盘会出现膨出或是脱出现象，导致一系列颈椎问题的发生，从而对颈部肌肉、神经根、脊髓和血管等产生刺激和压迫，通常多发于40岁以上的中老年患者中，现如今的患病趋势逐渐年轻化。

颈椎病的常见类型

颈椎病的分类多样，主要能够分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病以及交感神经型颈椎病五种。

颈型颈椎病 也称之为局部颈椎病，在临床中较为常见，是最早期的颈椎病之一，大部分患者都是由于外伤、工作姿势不当以及慢性劳损等情况患病，临床症状较为明显，颈部酸胀、疼痛以及发僵等，严重者甚至有活动受限的情况，活动颈部有声响，受到风

寒后症状更为明显。

神经根型颈椎病 主要是单侧或是双侧脊神经根受到压迫、刺激所导致，在临床中也较为常见，并且临床会由于神经根受压的情况而导致症状轻重不一，患者的颈部症状较轻，但长期发展会导致患者的局部感觉逐渐退化。

脊髓型颈椎病 分为单纯脊髓型和脊髓神经根混合型。无论是那种类型，患者都不可避免的会出现上肢麻木、头晕头痛等情况。

椎动脉型颈椎病 该类型主要是对椎动脉供血造成影响，引起典型的颈椎病临床表现，如头晕、恶心、耳鸣等。

交感神经型颈椎病 其特点在于患者主诉症状较多但客观体征较少，症状多样，头部、眼鼻喉、胃肠道甚至是心血管均可能出现不适症状。

颈椎病的护理措施

依据不同的发病情况，临床会对患者进

行护理评估，依据评估结果开展护理工作。并依据护理评估，对不同类型的颈椎病患者开展具有针对性的护理措施。

颈型护理 应着重注意对患者进行局部保暖，并使用中药洗剂外敷1~2次，中药汤剂适宜偏温或是温服，饮食方面应避免寒凉辛辣的刺激食物。

神经根型 依据神经根型颈椎病的临床症状，为患者开展护理干预措施。护理过程中可以帮助患者佩戴颈圈，从而避免颈部过度后伸或是前屈情况的发生。如果患者存在上肢疼痛的情况，可为患者进行热疗，同时应避免患者的肩颈部分直接暴露在冷风下。

脊髓型 当患者出现神经症症状时，如四肢不灵活的情况应引起注意，严重的患者可能还会出现大小便失禁或尿滞留的情况，对于出现上述情况的患者应及时给予治疗以及护理，首先应确保患者能够多休息，并在日常生活活动的过程中能够获得帮助，走路不稳的情况下可以采用拐杖进行辅助。上厕

所时寻求护理人员或是家属陪同，并对室内地面卫生进行及时有效地处理，避免地面湿滑或是闲置物品等影响患者行走。四肢完全无法用力的患者应为患者进行肌肉、关节的按摩，避免出现肌肉萎缩的情况。

椎动脉型 由于患者会出现眩晕、头痛、恶心、呕吐等情况，因此对于临床的护理工作，主要是以静养、健康作息以及清淡饮食护理为主，患者在疾病发作时应及时进行卧床休息，避免颈部牵引等情况，为患者间荆楚进行热敷，饮食则应以富含维生素和膳食纤维的食物为主，避免辛辣油腻的食物，减少含糖量较高的饮食习惯。

交感神经型 交感神经型颈椎病平时的症状较轻，因此可以在日常便开始着手护理工作，在工作之余进行头部以及上肢的前屈、后伸以及旋转等运动，既能够缓解疲劳，又能够加强肩颈部韧性，并注意肩颈部保暖，加强对患者生命体征的巡视，避免意外发生，饮食应保持清淡。

PMTC 治疗龋齿及牙周病的优点

▲德阳市第二人民医院 韩梅

PMTC 的治疗原则和效果

PMTC 的治疗原则 在使用 PMTC 治疗的时候，患者切记不可急躁，需要拥有耐心，由于使用 PMTC 需要对患者口腔的所有牙齿进行清洁，因此治疗的时间会较长，同时在治疗中，医生要注意尽量避免患者齿面和齿周的损伤，并且尽可能的减轻患者的疼痛感。

PMTC 的治疗效果 对于牙周病的治疗，当患者的牙周病较为严重时，通过 PMTC 的治疗可以抑制牙周病的病情发展，同时对龋齿的也有一定的预防性，通过口腔护理，从而提高了患者的口腔自我保健意识，通过龋齿的治疗，将患者牙齿沉淀的色素清除后，还可以起到矫正牙齿的效果。

PMTC 有哪些优点

使用 PMTC 具有清洁的优点，使用 PMTC 可以将牙齿中的齿垢清洁干净，确保牙齿的清洁健康，从而有效的预防牙齿的气体疾病发生。使用 PMTC 具有美观的优点，通过 PMTC，牙齿上的各种色素以及黄垢会被全部清除，确保了牙齿的美观性，给患者一口健康美白的牙齿。

PMTC 具有预防的作用，通过 PMTC，患者的牙齿被打磨光滑，从而可以有效的防治菌斑的积累，有利于日常生活中对牙齿的保护。

使用 PMTC 具有健康的优点，据报道显示，如果坚持使用 PMTC，可有效的降低蛀牙率，坚持六年使用 PMTC，可将蛀牙发生率降低至1.4%左右，可见坚持使用 PMTC 是非常有利于防止蛀牙的发生。

PMTC 具有舒适的优点，当患者通过 PMTC 后，口腔会变得清新无比，通过对牙龈的按摩，有助于牙齿的健康，使患者拥有一口好牙。

由于 PMTC 的操作简单且效果良好，因此在口腔治疗上非常受欢迎，对于龋齿和牙周病的痛苦，通过 PMTC 的操作治疗，从而提高了人类的口腔健康。当然，牙齿的健康还需要平时科学的刷牙，PMTC 并不能代替平时的刷牙。

哮喘的症状及危害

▲三台县人民医院 廖晓斌

哮喘也被称为支气管哮喘，属于慢性气道疾病，对身体健康会产生危害。当病情发作时，会表现为呼吸急促、咳嗽等症状，在患者稍作休息后，症状会得到缓解。受到自然环境和生活方式的影响，越来越多的人患上了哮喘，患病率呈逐年上升趋势。哮喘的基本病因是遗传因素和环境因素，如果一个家族中有人患有哮喘，子女和亲戚患病概率会更高。空气污染、吸烟、肥胖等因素也会引发哮喘。

此外，气候因素、运动因素、呼吸道感染、精神因素、药物因素等也是诱发哮喘的原因。大部分人认为哮喘并不是什么大病，所以不予重视，其实不然，当病情比较严重时甚至会有生命危险，因此，一旦出现相关症状就要到医院检查、治疗，避免病情加重。

哮喘的常见症状

先驱症状 在哮喘发生之前会有明显先兆，当患者出现眼睛痒、内心感到恐惧的情况，说明哮喘很有可能会发生，因此要高度重视。

咳嗽 这是哮喘最常见症状之一，在病情发作之前会干咳，当哮喘发作的时候，症状会有所减轻。当哮喘慢慢结束时，咳嗽又会变得严重。咳嗽具有间断性和不定性的特点，时间和次数也是不确定的。长时间咳嗽会让患者感到非常难受，因此要有效应对，降低对身体健康的危害程度。

呼吸困难 哮喘发作时患者会突然喘息，之后出现呼吸困难症状，当患者会用力吸气时，会发现很难呼气，血气分析一般是呼吸性碱中毒。

胸闷 当病情发作时，患者会感觉到胸部被压迫，呼吸变得非常困难，可以吸进氧气但是呼不出去，服用药物后会得到有效缓解。

过敏性鼻炎 研究表明，大部分哮喘患者都是敏感体质，病情发作时会伴有流涕、鼻塞等症状。

哮喘的危害

症状危害 哮喘病情发作时，引发的症

状会对正常生活、工作、学习产生不利影响。如在工作时，病情的影响很难继续工作。

病理危害 如果哮喘没有及时治疗，随着时间推移病情会变得更加严重，哮喘反复发作会产生气道不可逆狭窄和气道重塑，对肺功能产生损害。发生过一次呼吸骤停的患者，后期会继续发生，所以要引起特别注意。当病情进入到后期，会发生呼吸衰竭，这时病情已经非常严重，应该送往医院去治疗，否则会有生命危险。

哮喘会经常出现误诊的情况，患者被诊断为慢性支气管炎、咽炎等，在这种情况下无法及时进行治疗，给身体健康带来严重危害，当发现时病情已经比较严重，治疗难度会有所增加。哮喘会影响到生活各个方面，导致生活质量下降。

哮喘的注意事项

为了配合哮喘治疗，患者在日常生活中要进行科学护理，保证自身健康。哮喘会反复发作，所以患者要学会照顾自己，实现病情的稳定控制。当处于室内时，要定期开窗通风，勤换勤洗床单，避免细菌滋生。辛辣刺激的食物会引发哮喘，所以在饮食方面要多加注意，尽量避免食用。要根据自身情况制定健康饮食计划，补充身体所需营养成分，实现身体的早日康复。

如果哮喘患者吸入冷空气，可能会导致病情加重，秋冬季节温度比较低，应该减少在户外的停留时间，并且做好自身保暖措施。哮喘患者应避免抽烟，需要保持在干净的空气环境中进行呼吸。

在日常生活中要加强体育锻炼，太极就是一项很好的运动，有利于增强体质，对于病情恢复非常有利。需要注意的是，患者不能剧烈运动，否则会引起哮喘发作。运动时要控制好运动量和运动时间，当感觉到劳累时要及时休息，避免对身体造成更大危害。在治疗过程中做好病情监测，当发生异常情况时要及时接受治疗，实现对疾病的控制，对于治疗是很有利的。