

儿童牙齿的保护伞——窝沟封闭

▲ 河南省人民医院 李文凤

儿童的乳牙和新生的恒牙在刚长出来时牙齿咀嚼食物的咬合面有很多凹凸不平的部位，凹陷的部分就被称为窝沟。窝沟有碾碎食物的作用，如果窝沟太深食物残渣很容易聚集在此，刷牙漱口不容易清理掉，因此细菌会很容易聚集，长时间就会形成菌斑堆积，容易发生龋病。

窝沟封闭是预防窝沟龋病发生的一种有效方法。窝沟封闭是一种对人体无害合成的有机高分子树脂材料，主要的作用就是将牙齿表面容易隐藏细菌的窝、沟、点隙进行填充，就如同像一个保护的屏障，防止细菌以及食物的残渣进入其内，窝沟封闭保护了牙釉质不受到细菌以及其他代谢物的侵蚀，从而预防了窝沟龋的发生。

窝沟封闭并不会对牙体组织造成损伤，其是在牙冠咬合面涂窝沟封闭材料，并要在颊舌面的窝沟点隙涂封闭材料，使其能够流入且渗透到窝沟之后固化变硬，从而形成一层保护性屏障，在窝沟上覆盖，对于酸性代谢产物及致龋菌对于牙体的侵蚀具有阻止作用，从而起到预防窝沟龋的作用，这是一种无创、无痛的治疗方法，在临床上具有非常广泛的应用。

为什么要做窝沟封闭？

儿童年龄较小，对自身牙齿的保护意识较差。虽然儿童每天刷牙，但正确的刷牙方法很少知道，在刷牙时也不够仔细、敷衍了事，再加上儿童牙齿的钙化还不够，很容易被外界因素侵蚀使得牙齿龋坏。

相关的研究调查，儿童与青少年中90%的龋齿都是窝沟龋。大量的临床资料证明，没有做窝沟封闭的牙齿发生窝沟龋的可能性比窝沟封闭的牙齿要高3到4倍。因此预防窝沟龋的有效手段就是窝沟封闭。

窝沟封闭是指不去除咬合面牙体组织，在其上涂布一层高分子复合树脂材料，经光照后变得坚硬，从而保护牙釉质不受细菌及代谢产物侵蚀，能有效预防窝沟龋的发生。窝沟封闭的方法：清洁牙齿、酸蚀、冲洗干燥、涂布封闭剂、固化、复查等步骤。

什么情况需进行窝沟封闭？

很多家长认为：“乳牙迟早要换掉，有了龋齿不治也没关系，无需过多的关注，更别提是否需要窝沟封闭了。”这种观念显然是错误的，何种情况下需进行窝沟封闭？

首先是有深窝沟的牙齿，特别是可以插入或卡住探针的牙（包括可疑龋）；其次是对侧同名牙已经患龋或有患龋倾向的牙。

值得注意的是，窝沟封闭并不是适用于所有的龋齿治疗中，对于已经充填或者是患有龋病的牙齿并不能治疗，若是牙齿尚没有完全萌出，部分咬合面还被牙龈所覆盖，也不能应用窝沟封闭治疗。若咬合面没有深的窝沟点隙，且具有很好的自洁作用，也不适合开展窝沟封闭治疗。

窝沟封闭的最佳时机

窝沟封闭的最佳时机就是牙齿完全萌出，并且没有发生龋坏时。儿童牙齿萌出后

达到咬合平面就适合做窝沟封闭，一般是在萌出四年之内。做窝沟封闭的最佳年龄是乳磨牙的3~4岁、第一恒磨牙6~7岁、第二恒磨牙11~13岁。

窝沟封闭的注意事项

做完窝沟封闭后，应该定期到口腔科做及时的检查，对出现的问题进行及时处理。若是因为唾液、咀嚼习惯或要吃硬食的原因导致窝沟封闭出现脱落的现象，则需要家长及时注意观察窝沟封闭剂是否有脱落的现象，发现脱落时应及时复查处理。

窝沟封闭是预防窝沟龋坏的，如果儿童牙齿表面有轻微的龋坏，对牙齿进行清洁，酸蚀处理之后可以使用相关材料进行窝沟封闭治疗，但是如果龋坏的情况严重，则需要通过其他填补的方法来对龋齿进行治疗。

龋齿被认为是需要重点防治的慢性非传染性疾病之一，与恶性肿瘤、心脑血管病等列为同等重要的位置，因此实施窝沟封闭是预防龋齿简单、有效的方法。

你需要了解的小儿哮喘护理事项

▲ 河南省人民医院 李倩

小儿哮喘属于日常之中比较常见的一种小儿疾病，患儿发病较急，与很多因素之间相关，家长需要格外注意对于孩子的保护，尽量避免哮喘发作。

小儿哮喘概述

小儿哮喘就是小儿群体十分常见的一种肺部疾病，患儿症状为反复发作性的咳嗽、喘鸣以及呼吸困难，患儿还会伴随着气道高反应性的可逆性以及梗阻性呼吸道相关疾病。哮喘在很大程度上会威胁到小儿身体健康，整体发病率较高。

哮喘属于一种慢性病，在实际生活之中影响着患儿的日常生活、学习以及运动，对其成长发育具有很大影响。一部分哮喘患儿因为治疗不够及时或者是治疗不够恰当，而导致哮喘疾病迁延不愈，患儿肺部功能受到损害，一些患儿甚至会完全失去体力活动能力。

小儿哮喘发作如果没有给予及时治疗，严重时威胁生命。因此，在实际生活中，针对哮喘患儿需要给予更多关注和保护，尽量减少哮喘的发作。

小儿哮喘的护理事项

小儿哮喘整体护理事项需要关注的方面有：第一个方面，有效避免诱发因素。

什么是小儿哮喘疾病的诱发因素呢？其实就是导致患儿哮喘疾病发作的过敏原。比如，患儿对于灰尘、尘螨过敏，那么在哪些方面就要给予高度关注，保证患儿房间清洁，注重打扫，不要遗漏灰尘，针对患儿的床单、被套以及枕套，都要做出特殊性防护。还有一些孩子是因为饮食而出现过敏，比如吃坚果会出现过敏现象，那么花生以及腰果等食物就不要出现在孩子面前，在防护的过程之中，引导患儿不要食用致其发病的食物。反之，对这些物质不过敏的孩子，需要做到营养均衡，促进其成长和发育，家长不要过于紧张，不要

总是选择忌口，要注重饮食搭配与调节。只要对于过敏原敬而远之即可。影响小儿哮喘的因素很多，所以家长要确定小儿哮喘病因，及时对症治疗。

第二个方面，就是针对患儿的临床症状进行观察，患儿的临床症状就是其日常呼吸、活动以及玩耍等情况之下，其突然之间出现咳嗽、咳嗽加剧等，比如患儿在咳嗽的过程中，呼吸幅度也在跟着增加，这就是比较明显的症状，要仔细观察，家长需引起注意，必要情况下，及时用药或者就医。另外，患儿在白天咳嗽几下，在晚上入睡之后咳嗽变得更加频繁，甚至无法平卧睡觉时，家长要引起重视，需要马上到医院进行治疗，因此家长在护理的时候需要关注孩子的实际症状。

第三个方面，就是用药注意事项。家长要监督患儿长期服用药物，规范服用药物，注意服药方法，在用药之后也需要给予关注。如果没有做到坚持用药，将给小儿哮喘疾病的整体治疗会带来很大影响。

第四个方面，注重活动。哮喘患儿不能够过度运动，但是可以进行适当活动，比如散步等，但是出行要戴好口罩，避免灰尘入侵呼吸道，有效隔绝过敏原，经常活动可以增强身体免疫力，强身健体，帮助患儿减少哮喘的发作概率。

总而言之，小儿哮喘是一种慢性疾病，这种疾病能够达到完全控制的基本状态，也就是在患儿接触到过敏原、感冒发烧以及其他感染因素之后，均不发作，这就是最终所期望的治疗与控制目标。但是目前针对此仍然需要作出详细研究。

小儿哮喘疾病困扰着孩子未来的生活，必然会导致其生活出现自由缺失，希望每一位哮喘患儿都要勇敢和坚强，与疾病斗争，战胜它。在日常生活中做好过敏原的隔绝，按时服药，规律作息，适当活动，增强身体免疫力，在最大程度上减少哮喘发作几率，为患儿创造出美好生活。

子宫腺肌症如何采取保守治疗？

▲ 洛阳牡丹妇产医院 李爱玲

人工流产及剖宫产相关手术的增加导致子宫腺肌症的实际发病率也呈现出逐渐上升趋势，这种疾病变为育龄女性最为困扰和常见的问题，针对没有生育要求的子宫腺肌症患者，可以实施剖腹探查以及腹腔镜手术等途径，进行子宫全切手术有效缓解疾病症状。但对于有生育需求以及强烈保留子宫意愿的患者，可以选择保守治疗，并且对于患者而言十分关键。

当前，很多保守治疗能够实现保留生育能力，还可以有效改善患者的实际生活质量。所以，保守治疗受到子宫腺肌症患者的关注。在医疗技术的不断发展之下，对于子宫腺肌症实施保守治疗的途径将会获得进一步创新和发展。

什么是子宫腺肌症？

子宫腺肌症就是子宫内腺体侵入到肌层组织所形成的一种弥漫性疾病，整体发病率在20%~30%之间，一般都出现在20~50岁之间的女性。子宫腺肌症疾病的临床症状为，患者月经量变多，月经延长或者是出现进行性痛经，会在很大程度上影响到患者整体生活质量。

子宫腺肌症患者的怀孕几率会出现下降，甚至导致其不孕。主要患病原因尚不够明确，依照相关研究显示，子宫腺肌症患病可能与其宫腔类的手术之间相关，与生活习惯以及生育早晚之间也有一定关联。对这种疾病实施诊断的途径为，经阴道超声以及磁共振成像，并且结合患者的临床症状等因素，可以做出明确诊断。

当前，子宫腺肌症的诊断主要标准是实施病理学检查。对于这种疾病进行治疗，就是进行根治性子宫全切术，可以真正解决子宫异常出血以及疼痛等相关症状。但是，这种治疗方式只适合年龄较大的患者群体，比如绝经期以及不保留生育功能的女性。

针对年轻而且想要保留生育功能的女

性，需要通过保守方式实施治疗。而且，这种疾病向着年轻化趋势而不断发展，所以保留生育能力，实施保守治疗，成为广大患者十分迫切的治疗需求。

子宫腺肌症的保守治疗

子宫腺肌症的保守治疗主要就是为了有效缓解患者症状，比如针对痛经、减少月经量等症状，进行缓解，针对早期子宫腺肌症患者，没有更为典型的临床症状，可以对其进行暂时性观察。患者选择保守治疗可以选择口服高效孕激素，比如孕三烯酮，但这种治疗药物并不适合长期服用，在患者服药期间也要定期到医院观察自己的肝脏功能，这种治疗途径比较适合绝经之后的女性。或者会因为子宫过大，要在放置曼月乐环之前，可以促进子宫缩小，或者可以在做试管婴儿之前进行使用。

如果子宫不大，并且患者暂时没有生育需求，则可以选择放置宫内曼月乐环，有效缓解患者的痛经症状，还可以实施介入治疗，也就是子宫动脉栓塞。

因此，需要具体选择哪种方式进行治疗，需要依照患者实际情况而定。还可以通过保守性手术治疗实施干预，比如子宫内膜消融术。当患者进行药物治疗之后，不能够缓解痛经以及子宫异常出血的相应症状时，需要通过子宫内膜消融术进行加持性治疗。就是将高频振荡电流介入到子宫内膜，在不影响患者神经内分泌和系统功能基础之上，出现高热效应，使得内膜出现凝固变性，将坏死组织进行溶解和脱落，将子宫内膜进行永久性切除，最终可以达到治疗目的。

总而言之，近年来，经过相关调查显示，当前子宫腺肌症的患病年龄逐渐趋于年轻化，因此实施保守治疗是很多患者的首选。药物治疗、放置曼月乐环、介入治疗以及保守性手术治疗等都属于保守治疗，希望通过本文阐述能够对大家有一定帮助。