

拔牙前后不能忽视这些细节

▲ 河南省人民医院口腔科门诊 李文凤

俗话说得好，“牙好胃口好，吃嘛嘛香，身体倍儿棒”。拥有一口健康完整的牙齿，是每个人梦寐以求的愿望。但是，有些人由于牙齿龋坏或其它原因，造成有的牙齿无法保留，迫不得已只好忍痛拔牙。

拔牙，是口腔门诊最常见的小手术，但如果不重视也会存在一定的安全隐患，甚至会有生命危险。现在就和大家聊一聊，在拔牙前后一定要注意的这事儿。

拔牙前

拔牙前不能熬夜，注意休息，调整好心态，避免焦虑紧张。空腹拔牙容易发生虚脱或晕厥现象，拔牙前一定要适当进食，但是也不可过饱。

患有高血压、糖尿病的患者，需要将病情控制稳定。一般血压要控制在140/90 mmHg以下，空腹血糖要控制在8.88 mmol/L以下，方可拔牙。

心脏病患者，近期有心绞痛发作或心梗发作的患者，不能拔牙。

女性在月经期间拔牙容易引起出血过多，应暂缓拔牙。一般在月经过后5~7天，再进行拔牙。

心脑血管患者，服用阿司匹林等抗凝药物期间不能拔牙，需在停药后



来源/千库网

3~5天后方可拔牙。

妊娠期妇女，在妊娠期的前3个月和后3个月拔牙容易引起流产和早产，不能拔牙；在妊娠期的4~6个月胎儿发育比较稳定，可以拔牙。

血液病患者，如急性白血病、再生障碍性贫血等患者，由于凝血机制障碍，拔牙时容易造成大出血危及生命，禁止拔牙。

患有急性肝炎、肾炎时，会使参与凝血的凝血酶原和纤维蛋白含量减少，拔牙时易造成出血不止，拔牙前要补一些维生素K。

拔牙后

拔牙后创口压迫止血的敷料，应在30 min至1 h后方可吐出，不能太早，但也不能太迟。提前会使血凝块未形成，出血不止；延后则会导致血凝块与辅料凝结，取出敷料时一起带出，

再次出血。

拔牙2 h后方可进食，食物以柔软为主的流食或半流食，比如面汤、面条等。饮食宜清淡，禁食辛辣刺激的食物。拔牙当日不要用手侧咀嚼。24 h内给予冰敷，以减少创口出血和局部肿胀。

拔牙术后，不要反复吐唾及吮吸伤口，也不要用舌尖舔伤口或者手指触碰伤口。24 h内不能漱口、刷牙，以保护拔牙创口的血凝块，有利于创口的愈合，防止术后出血。

手术后当日或者次日，唾液内含有少量的血丝或唾液呈淡红色属于正常现象；如果出血较多，应及时就诊。术后当日应适当休息，不宜做剧烈活动。

一般拔牙术后不需用药，如果手术时间较长创伤大、或炎症期拔牙，以及全身抵抗力较差者，可视情况给予抗生素、镇痛及止血药物，必要时可给予输液等治疗。

拔牙创口的缝线，一般术后7~10天可以拆除。除了智齿和多生牙外，其他牙齿一般应在拔牙后2~3个月左右镶牙，以避免缺失牙的两侧牙齿向缺牙部位倾斜以及对侧牙齿伸长等。

帮您“看懂”血常规

▲ 河南省罗山县人民医院 张新

现在生活中大部分人都会定期地去体检，基本上每次体检都会抽血检查血常规的情况。很多人拿到报告单都会疑惑万分，里面的内容代表什么？又比如红细胞不正常是怎么回事？很多人不了解报告的内容。今天这篇文章就让我帮您“看懂”血常规。

血常规是指什么

血常规是一种通过人体静脉取血的方式检测、观察血细胞的状态和数量，从而判断血液的状态和是否有疾病的筛查。血常规中最具有医生临床参考价值的是红细胞计数、白细胞计数、血红蛋白和血小板计数。作为最常见的一种检查方式，血常规的检查结果有很准确的临床意义，当患者不明原因生病，血常规检查是可以辅助诊断病情。

血常规的基础计数

白细胞 我们正常的成人白细胞计数范围是 $(4.0\sim 10.0)\times 10^9/L$ ，如检查显示数值低于正常值即白细胞低，这时人体抵御病毒、细菌的能力会降低，自身免疫力也会下降，极易发生感染性疾病。检查数值

高于正常计数值即白细胞高，如轻微偏高，可能与生理因素有关，一般不会造成明显的危害，随时关注即可。如出现白细胞明显地增加，要注意患者是否本身有急性感染症状或者是否有近期服用药物等原因，病理性增多可能患有白血病、尿毒症等。

红细胞 正常成年男性的红细胞计数范围 $(4.0\sim 5.5)\times 10^{12}/L$ ，成人女性 $(3.5\sim 5.0)\times 10^{12}/L$ ，红细胞是人体主要进行机体内氧气与二氧化碳的交换功能。对人体也是非常重要的。正常生理性增多可能是由于兴奋、惊慌等精神因素导致；病理性增多可能是肺气肿、大面积的烧伤等因素导致的。生理性降低常见于妊娠；病理性减少极少部分可能白血病、贫血等因素导致。

血红蛋白 血红蛋白正常男性范围120~165 g/L，女性110~150 g/L。血红蛋白是红细胞的重要组成部分，主要承担的是氧气运输，二氧化碳运输的功能。血红蛋白可以有效地反映贫血程度。如检测结果低于正常计数范围，可能存在贫血状态；如检测结果高于正常计数范围，可能会存在血栓的可能。

血小板 血小板在人体中主要功能是

凝血止血、营养毛细血管。正常的计数范围 $(100\sim 300)\times 10^9/L$ ，当血小板计数 $> 400\times 10^9/L$ ，则为血小板增多，生理性常见于女性经期后、运动后等；病理性增多可能为慢粒白血病等。当血小板计数 $< 100\times 10^9/L$ ，则为血小板减少，生理性增多常见于经期前、分娩后等；病理性增多常见于急性白血病等。

对临床具有重要参考价值的就是上面4种，所有化验单上面都是会有每项指标正常的相关数值，只要计数范围在标准范围内，都是属于正常的，如低于或高于都是属于不正常的情况。

血常规检查的注意事项

剧烈运动后不可以血常规检测，因为运动时血液流动速度加快，会在检测数据时对临床有干扰作用，检测结果不一定准确。

不要在大量饮水后进行血常规检查，比较容易造成血细胞数值降低的假象，对临床造成误导。

不要在就餐洗浴后马上检查，会使外周血内的白细胞数值增高。检测结果不准。

如何预防胃溃疡

▲ 四川省宜宾市第一人民医院 李元香

胃溃疡在生活中也是比较常见的一种疾病，常见于中老年患者，患者一旦发病，就会出现胃部疼痛、食欲不振等情况，更有甚者可能会出现胃出血、胃穿孔等更严重的症状。因此，在日常生活中加强对胃溃疡的预防尤为重要。

什么是胃溃疡

胃溃疡是一种消化性溃疡疾病，是指人体发生在胃内壁的溃疡。是我国最常见的多发病之一。胃的内壁它有一层保护胃部的黏膜叫胃黏膜，当胃黏膜出现破损时，就容易在该处发生溃疡，即形成胃溃疡。胃溃疡是人们常见的一种消化疾病，全球10%左右的人都会患有胃溃疡。常见的患者在年龄在40~60岁之间，而且男性患者要多于女性。患者会有伴随症状如：胃痛胃胀、出现恶心想吐、饭后消化不良、食欲明显减退、不明原因体重减轻、甚至呕血便血等。

胃溃疡的诱发因素

经常吃辛辣刺激食物 如辣椒、洋葱、韭菜、烧烤、火锅等。大量长期的饮酒，酒精对人体的胃黏膜刺激是非常大的，经常性的饮酒会造成胃黏膜处在长期充血的状态，可能发生糜烂。人们出现长期的精神紧张、情绪波动。生活中遭受巨大创伤等情况。

幽门螺杆菌感染 幽门螺旋杆菌会分泌出破坏胃腺的有毒因子且定植在胃壁上，如长期不治疗，会有概率发展成胃溃疡。

口服大量的药物服用 例如对乙酰氨基酚、阿司匹林等。

如何预防胃溃疡

戒烟戒酒 吸烟会破坏胃黏膜，饮酒会造成胃黏膜长期充血，破坏胃黏膜，长此以往会造成胃溃疡。

注意保暖 注意季节性变化，特别秋末冬初，冬末春初。根据气候变化增减衣物，睡觉盖好被子，避免着凉。

加强体育锻炼 增强身体素质，中老年选择比较温柔的运动，比如慢走、太极等运动。可以增强腹部胸部的肌肉运动，有利于消化系统的调整和胃肠道血液循环的改善。

注意要养成良好的饮食习惯 老年人尽量少食多餐，食物不要干硬，可以促进消化减轻肠胃负担；每顿饮食不需要太多，定时定量地去饮食，可以使胃酸的分泌规律化。避免食用刺激性的食物，如辣椒、浓茶、酸性饮料、烧烤、咖啡等，这样会使胃酸增多。

要保持乐观积极 不要过度精神紧张，养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠。如老年人患有胃溃疡病状，用正确的心态去看待疾病，积极配合治疗。

一旦出现胃部有灼烧疼痛、腹痛、恶心、腹胀、消化不良、不明原因体重下降等症状，需要早日就医，提前诊断提前治疗。胃镜检查是现在确诊胃溃疡的主要检查方法，医生在内镜下可以直观地看到患者胃内的情况，明确胃溃疡在胃部的位置和大小。胃镜检查分为无痛和常规胃镜，具体使用哪种方法因人而异，要医生对患者进行评估后决定。因为幽门螺杆菌是引起胃溃疡的主因之一，所以大部分医生会让患者去检测幽门螺杆菌，检测中最常用的方法就是碳呼气测试。