

种植牙的保养方法

□韦肖新

种植牙因能高度模拟自然牙齿,成为了众多缺牙患者首选的修复方式。与真牙一样,种植牙也需要细心呵护,以确保其长期稳定与功能。

种植牙的基础知识

种植牙是一种通过外科手术将人工牙根(通常由钛合金等生物相容性材料制成)植入颌骨中,待其与骨组织紧密结合后,再在其上安装牙冠的修复技术。这一过程被称为骨整合,是种植牙成功的关键。种植牙不仅能够恢复咀嚼功能,还能有效防止邻近牙齿移位和颌骨萎缩。

种植牙的保养原则

定期复查 种植牙后,患者应定期到医院进行复查,以便医生及时了解种植牙的情况,发现并处理可能存在的问题。
正确清洁 保持良好的口腔

卫生是种植牙保养的基础。患者应掌握正确的刷牙方法,使用软毛牙刷和适合口腔的牙膏,定期使用牙线和漱口水,彻底清除口腔内的食物残渣和细菌。

合理饮食 避免过硬、过粘、过甜的食物,以免对种植牙造成损伤。同时,多食用富含维生素和钙质的食物,有助于牙齿的健康。

避免外力损伤 注意保护种植牙,避免碰撞、摔倒等外力损伤。在进行剧烈运动时,可以佩戴护齿套进行保护。

种植牙的具体保养方法

刷牙 建议使用软毛牙刷,避免对种植牙和周围牙龈造成刺激。采用巴氏刷牙法,将牙刷的刷毛与牙齿呈45度角,轻轻按压牙龈和牙齿交界处,以画圆圈的方式进行刷牙。每个牙面都要刷到,每次刷牙时间不少于两

分钟。刷牙后,可以使用牙线清除牙缝中的食物残渣和细菌。然后,使用漱口水进行漱口,进一步清洁口腔。

饮食 避免过硬食物,比如坚果、骨头等,以免对种植牙造成损伤。少吃过粘食物,比如糯米饭、年糕等,以免粘附在种植牙上不易清洁。甜食容易滋生细菌,影响口腔健康,应尽量减少甜食的摄入量,并在食用后及时清洁口腔。多食用富含维生素和钙的食物,比如牛奶、鸡蛋、鱼类等,有助于牙齿的健康和坚固。

定期复查 种植牙手术后,患者应按照医生的要求进行复查,了解种植牙的生长情况和愈合情况。患者应每半年至一年到医院进行一次口腔检查,了解种植牙和口腔的健康状况。医生会根据患者的具体情况给出

相应的建议和治疗方案。如发现种植牙松动、疼痛或周围牙龈红肿等问题,应及时就医。不要拖延时间,以免问题加重影响种植牙的使用寿命。

避免损伤 避免碰撞、摔倒等外力损伤种植牙。种植牙虽然功能强大,但也需要适当休息。不要过度使用种植牙咬硬物或进行过度的咀嚼动作,以免对种植牙造成损伤。

种植牙保养的误区

认为种植牙可以一劳永逸 种植牙虽然功能强大,但也需要正确地保养和维护。只有定期进行口腔检查和清洁,才能延长其使用寿命。

过度依赖漱口水 漱口水只能起到辅助清洁的作用,不能代替刷牙和牙线。过度依赖漱口水可能导致口腔菌群失衡和口腔黏膜刺激等问题。

忽视日常饮食的影响 不良的饮食会影响种植牙的使用寿命。患者应避免食用过硬、过粘、过甜的食物,多食用富含维生素和钙的食物。

常见问题应对

轻微出血或敏感 术后短期内可能出现,属正常现象,若持续或加重,应及时咨询医生。

牙龈炎或种植体周围炎 如果出现牙龈红肿、出血或溢脓,需及时就诊。

种植体松动 极为少见,一旦发现种植体有晃动感,应立即就医。

种植牙是一种先进的牙齿修复技术,能够为患者带来更好的口腔健康和生活质量。正确的保养和维护对于延长种植牙的使用寿命至关重要。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市方诺贝尔口腔门诊部)

如何护理感染性发热患者

□阮 郁

感染性发热是一种常见病症,通常是由细菌、病毒或其他病原体引起的感染导致的。感染性发热患者需要得到及时而有效的护理,以促进康复和防止病情恶化。

隔离和保持洁净环境

感染性发热患者需要被隔离,以避免病原体的传播和交叉感染。对患者进行护理时,应穿戴隔离衣物和口罩,严格执行手卫生和消毒措施。保持患者居住环境的清洁和通风,定期消毒器械和用品,防止细菌滋生和传播。同时,护理人员还要关注患者的个人卫生,协助其进行口腔护理、皮肤清洁等,以减少感染风险。

监测体温和病情变化

感染性发热患者的体温通常较高,护理人员应定期测量患者的体温,并准确记录。同时,还要密切观察患者的病情变化,包括呼吸频率、心率、血压等生命体征。如果出现脱水、电解质紊乱等异常情况,应及时告知医生并采取相应的干预措施。

合理饮食和适当休息

食欲不振、消化吸收功能减弱会导致患者营养状况下降。护理人员应根据患者的实际情况,制定合理的饮食方案,提供营养丰富、易消化的食物,保证患者的营养摄入。对于不能自行进食的患者,护理人员还需协助



资料图片

其进食或采取其他途径补充营养。同时,要让患者有充足的休息和睡眠,以帮助身体恢复。

药物管理和疼痛控制

感染性发热患者可能需要使用抗生素或其他药物治疗感染。护理人员应准确记录患者的用药情况,注意药物的剂量和给药途径。要注意患者的用药反应,出现过敏反应、胃肠道不适时,应及时报告医生并采取相应的处理措施。同时,还要关注患者的疼痛情况,及时给予有效的疼痛控制措施,比如使用镇痛药物或冷敷等。

心理支持和交流

因身体不适、病情反复等原因,感

染性发热患者容易产生焦虑、恐惧等负面情绪。护理人员应给予患者充分的关心和支持,与患者进行交流,倾听他们的需求和问题。护理人员还可以为患者提供心理咨询,帮助患者缓解焦虑和恢复信心。

预防并发症和复发

在康复过程中,感染性发热患者可能会遇到并发症或复发风险。护理人员应密切监测患者的病情变化,及时发现和处理并发症或复发征兆。同时,要加强患者的教育和宣传,提醒他们注意个人卫生,避免再次感染。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

尿石症护理攻略

□陆慕珍

尿石症是泌尿外科的常见疾病,其形成与多种因素有关,包括遗传因素、饮食习惯、生活方式等。常见的尿路结石类型有草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石等。在尿路中移动时,这些结石可能会刺激尿路黏膜,引起疼痛、血尿等症状。如果结石阻塞了尿路,还可能引起肾积水、肾功能损害等严重后果。尿石症的护理攻略如下:

保持足够的水分摄入 水是尿路最好的清洁剂。多喝水可以增加尿量,稀释尿液中的矿物质和盐类,有助于减少结石的形成,也有利于结石排出。建议每天至少喝2升~3升水,或者根据自己的体重和活动量来调整饮水量。此外,可以适当饮用一些具有利尿作用的饮品,比如绿茶、菊花茶等。

调整饮食习惯 患者应避免摄入过多的高嘌呤食物,比如肝脏、红肉、海鲜等。因为这些食物会增加尿液中尿酸含量,增加尿酸结石复发的风险。同时,应控制钠和蛋白质的摄入量,以减少尿液中钙的排出量。在饮食选择上,应以清淡、易消化、富含纤维的食物为主,比如新鲜的蔬菜、水果、全谷类食物等。此外,应尽量避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品。

预防感染 尿路感染是尿石症常见的并发症之一。为了预防感染的发生,应保持尿路的清洁卫生,避免过度清洗和刺激尿道。在排尿时,应尽量排空膀胱,避免尿液在膀胱内长时间停留。出现尿频、尿急、尿痛等尿路感染症状时,应及时就医。

适当运动 适当运动可以促进血

液循环和新陈代谢,有利于结石排出。建议选择一些适合自己的运动方式,比如散步、慢跑、游泳等。但是需要注意的是,在结石未排出之前,应避免进行剧烈运动和重体力劳动,以免结石移动造成尿道损伤。

疼痛管理 结石引起的疼痛往往突然且剧烈。当这种疼痛难以忍受时,可以遵医嘱服用,按照规定的剂量,合理服用止痛药,从而有效缓解疼痛。

定期复查 尿石症是一种容易复发的疾病。因此,在治愈后,患者应定期到医院进行复查,以监测结石的排出情况和尿路的健康状况。出现异常症状或结石复发时,应及时就医。

(作者供职于广东省佛山市第五人民医院)

重症患者的呼吸支持

□刘洪波

呼吸机是一种将气体送入呼吸道的机械装置,为无法自主呼吸或呼吸功能不全的患者提供氧气和排出二氧化碳,从而满足身体对氧气的需求,维持正常的生命活动。在重症患者的救治过程中,呼吸机发挥着至关重要的作用。

呼吸机的适应证

呼吸机适用于因疾病所致出现严重呼吸衰竭或严重缺氧的患者,比如急性呼吸窘迫综合征、神经肌肉疾患、胸部创伤、多发性肋骨骨折、连枷胸等,呼吸机能够提供必要的呼吸支持,帮助患者恢复正常的呼吸功能,避免病情进一步恶化。

对于接受大型手术,特别是在全身麻醉下的患者,呼吸机能够确保患者在手术过程中的呼吸稳定,避免患者因呼吸功能不全而对生命产生危害。

对于神经肌肉疾病或胸廓畸形导致的呼吸肌无力或功能障碍患者,呼吸机能够辅助或替代患者的呼吸功能,帮助他们维持正常的通气,提高生活质量。

呼吸机的禁忌证

呼吸机的禁忌证并非绝对,而是根据患者的具体情况和临床需求来确定的。以下是一些常见的禁用呼吸机的情况:

大咯血 在支气管和肺内有大量血液积聚时,使用呼吸机可能会将血液吹向远端,加重低氧血症。在使用呼吸机前,应充分清除残留在气管、支气管内的血液。

张力性气胸 在这种情况下,呼吸机的使用可能会加重病情,需要先进行相应的处理,比如气胸的闭式引流,再考虑使用呼吸机。

呼吸机的工作流程

检查与准备 医护人员会检查呼吸机及其相关设备,确保它们处于正常工作状态,然后根据患者的病情,设置呼吸机参数。

连接呼吸机与患者 医护人员会使用合适的管道和接口(比如气管插管或面罩)将呼吸机与患者连接起来。要确保连接紧密无漏气,以保证呼吸机能够有效地向患者输送气体。

启动呼吸机 在确认所有连接无误后,按下呼吸机启动按钮,开始通气。呼吸机将根据之前设置的参数进行工作,为患者提供所需的呼吸支持。

结束治疗与清洁 当治疗结束或患者需要暂时脱离呼吸机时,医护人员会按照正确的流程关闭呼吸机。同时,医护人员会对呼吸机及其相关设备进行清洁和消毒,以备下次使用。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心)

手术室护理:守护患者安全

□张全泉

在医院,手术室无疑是最紧张、最关键的区域之一。在这个舞台上,除了技艺精湛的医生和先进的医疗设备外,还有一支默默无闻但至关重要的队伍——手术室护理团队。他们用专业的技能和无私的奉献,守护着每一位手术患者的生命健康。

重要性

手术室护理是围绕手术患者展开的全方位、多层次的护理服务。从术前准备到术中监护再到术后恢复,每一个环节都离不开护理团队的精心照料。他们不仅要确保手术过程的顺利进行,还要关注患者的心理需求和情感支持。手术室护理的重要性在于,它直接关系到手术的成功与否和患者的

生命安全。

角色与职责

手术室护理团队通常由手术室护士、麻醉医师、手术技师等组成。他们各自扮演着不可或缺的角色,共同承担着保障患者安全的重任。

手术室护士是手术室护理团队的核心力量。在术前,他们负责患者的心理安抚、手术区域的清洁和消毒、手术器械和设备的检查等工作。在术中,他们需要密切配合医生进行手术操作,确保手术顺利进行。在术后,他们还要关注患者的恢复情况,提供必要的康复指导和心理支持。

麻醉医师是确保患者在手术过程中处于安全、舒适状态

的关键人物。在术前,他们需要评估患者的身体状况和麻醉风险,为患者制定个体化的麻醉方案。在术中,他们需要密切监测患者的生命体征和麻醉深度,确保患者的安全。

手术技师是手术室中的“幕后英雄”。他们负责手术器械的消毒、准备和维修工作,确保手术器械的完好无损和无菌状态。他们的辛勤付出为手术的顺利进行提供了有力保障。

关键环节

手术室护理包括术前准备、术中监护和术后恢复三个阶段。

术前准备 这个阶段是手术室护理的起点。护士需要详细了解患者的病情和手术方案,为患者制定个体化的护理计

划。同时,他们还要进行手术区域的清洁和消毒工作,确保手术环境的安全和卫生。此外,护士还要与患者进行心理沟通,缓解患者的紧张情绪和恐惧心理。

术中监护 这个阶段是手术室护理的重点。护士需要密切关注患者的生命体征和手术进展情况,及时发现并处理各种异常情况。他们要与医生保持紧密的沟通和协作,确保手术的顺利进行。同时,他们还要关注患者的心理需求,给予患者必要的心理支持和安慰。

术后恢复 这个阶段是手术室护理的延续。护士需要继续关注患者的恢复情况,包括伤口愈合、疼痛控制、并发症预防

等。他们要为患者提供必要的康复指导和心理支持,帮助患者尽快恢复健康。

如何提升质量

要提升手术室护理质量需要从多个方面入手。首先,要加强护理团队的专业培训和教育,提高护理人员的专业素质和技能水平。其次,要完善手术室护理制度和流程,规范护理行为,减少人为因素导致的差错和事故。再次,还要加强团队协作和沟通,形成合力,共同应对各种挑战和困难。最后,要引入先进的医疗技术和设备,提高手术室护理的效率和准确性。

(作者供职于山东省菏泽市成武县人民医院)

心血管疾病的预防与护理

□姜丽娜

心血管疾病是威胁人类健康的一大杀手,其发病率和死亡率居高不下。许多人对于如何有效预防 and 护理心血管疾病知之甚少,事实上,通过调整日常生活中的一些小细节,我们就能在很大程度上降低心血管疾病的风险。

健康饮食,守护心血管

控制食盐摄入 高盐饮食是导致高血压的重要因素之一。因此,减少食盐摄入是预防心血管疾病的重要措施。建议每天食盐摄入量不超过5克,尽量使用香料、醋等调味品替代盐,以增加食物的口感。

多吃富含纤维的食物 蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物有助于降低胆固醇水平,减少心血管疾病的风险。建议每天摄入足够的纤维,保持肠道健康。

选择健康脂肪 避免过多摄入饱和脂肪和反式脂肪,选择富含不饱和脂肪的食物,比如橄榄油、鱼、坚果等。这些食物有助于降低胆固醇水平,保护心血管健康。

适量摄入蛋白质 要适量摄入优质蛋白质,比如瘦肉、鱼、豆类等,有助于维持身体的正常功能,降低心血管疾病的风险。但过量摄入蛋白质可能增加肾脏负担,要适量控制。

适度运动,强健心血管

定期锻炼 要定期进行有氧运动,比如快走、慢跑、游泳等,有助于增强心肺功能,降低血压和胆固醇水平,减少心血管疾病的风险。建议每周至少进行150分钟的中等强度的有氧运动。

力量训练 适当进行力量训练,比如举重、俯卧撑等,有助于增强肌肉力量,改善身体代谢,降低心血管疾病的风险。但力量训练时要注意适度,避免过度运动导致肌肉拉伤等伤害。

逐渐增加运动量 根据自己的身体状况和兴趣选择适合的运动项目,要逐渐增加运动量,避免突然增加运动强度导致身体不适。

良好的生活习惯,守护心血管健康

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒是导致心血管疾病的重要因素。因此,戒烟限酒是预防心血管疾病的重要措施。建议不吸烟,少饮酒或不饮酒。

控制体重 肥胖是心血管疾病的重要危险因素之一。因此,控制体重是预防心血管疾病的关键。建议通过合理饮食和适量运动来控制体重,保持健康的体重范围。

规律作息 保持规律的作息有助于维持身体正常的生物钟,降低心血管疾病的风险。建议每晚保持7小时~8小时的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

定期体检 定期体检有助于及时发现心血管疾病的风险因素,并采取相应的预防和治疗措施。建议每年至少进行一次全面的身体检查,包括血压、血糖、血脂等指标的检查。

保持良好的心态 良好的心态有助于降低心血管疾病的风险。建议保持积极乐观的心态,避免过度压力和焦虑情绪的影响。同时,可以通过心理咨询、社交活动等方式来缓解压力和焦虑情绪。

(作者供职于河南省禹州市中医院)

透析治疗知多少

□李咏梅

肾病学是一个专门研究肾脏疾病的学科,涉及多种复杂且严重的疾病,比如尿毒症、急性肾衰竭等。在这些疾病的治疗过程中,血液净化技术,尤其是透析治疗,发挥着至关重要的作用。

透析治疗

透析治疗是一种通过人工方法替代或辅助肾脏功能的治疗方法。它利用半透膜原理,将患者的血液和透析液同时引入透析器中,经过滤、清洁和平衡处理后再返回体内。根据治疗方式和原理的不同,透析治疗可分为血液透析、腹膜透析和结肠透析等多种类型。

血液净化 血液净化是指所有连续或间断清除体内水分和溶质的治疗方式的总称。它不仅包括透析治疗,还包括血液灌流-吸附、血液滤过、血浆置换等多种方式。血液净化的原理是利用半透膜或其他特殊材料,通过弥散、对流、吸附和置换等方式清除体内过多的水分和代谢废物。

血液透析 血液透析是透析治疗中最常见的一种方法。它利用人工肾(血液透析器)作为半透膜,将患者的血液和透析液同时引入透析器中。在透析器内,通过结缔组织膜吸附出体内各种毒素并及时排出。结肠透析主要用于治疗尿毒症等肾脏疾病,具有操作简单、费用较低等优点。

腹膜透析 腹膜透析是利用腹膜作为半透膜进行透析治疗的一种方法。在腹膜透析过程中,配制好的透析液经导管灌入患者的腹腔,通过腹膜两侧的

浓度梯度差和渗透压作用,使血液中的废物和多余水分移出体外。腹膜透析具有操作简便、对患者日常生活影响小等优点,但也可能引起腹膜炎、腹膜纤维化等并发症。

结肠透析 结肠透析是通过向人体结肠注入过滤水进行清洁洗肠的一种透析方法。在清洁洗肠后,再注入专用药液和特殊中药制剂,通过结肠黏膜吸附出体内各种毒素并及时排出。结肠透析主要用于治疗尿毒症等肾脏疾病,具有操作简单、费用较低等优点。

血液净化的适应证 广泛,包括肾脏疾病(比如尿毒症)、中毒、肝衰竭、自身免疫性疾病等。在肾脏疾病的治疗中,血液净化技术可以替代或辅助肾脏功能,去除体内废物和液体,平衡电解质和酸碱平衡,从而有效缓解患者症状并延长生存时间。

(作者供职于山东省淄博市沂源县中医医院)