

预防儿童龋齿的措施有哪些

□史淑君

龋齿是口腔科常见病,由细菌感染破坏牙体组织导致,患者对冷热酸甜等刺激会感到疼痛感,且牙齿上会产生龋齿。

什么是龋齿

龋齿也可称之为蛀牙,是一种在多因素作用下,导致的牙体硬组织发生破坏。如果没有及时采取有效措施治疗,容易引发多种并发症,如牙髓炎、根尖周炎等。

龋齿的易感人群主要有以下几类。

饮食习惯不良者 喜欢吃含糖量较多的食物,如甜点、饮料等。

口腔卫生欠佳者 平常没有养成良好的刷牙、漱口习惯者。

抗龋齿能力较差者 比如,牙齿不整齐、唾液分泌少的人员。

龋齿的分类

根据病变进展速度可以分为以下几类。

急性龋齿 儿童是发病率较高的群体,其病程发展速度比较快,病变组织的质地较软,颜色为浅黄色,比较容易去除。

慢性龋齿 也可称为干性龋齿,病程发展相对比较缓慢,病变组织质地干硬,颜色为黑褐色。

静止龋齿 龋病在进展过程中由于发病因素的变化,龋损停止于某个阶段不再继续发展的状态。

龋齿的预防

1岁前的预防 儿童在1岁前

就应该到口腔医院检查牙齿,并通过针对性的口腔健康指导,使家长与儿童的口腔健康意识得以增强;还能对儿童牙齿的萌出情况进行判断,对其患龋病的风险进行评估,如果发现龋病,可以尽早采取有效方法治疗,如果发现儿童出现口腔疾病,如牙列畸形、牙龈炎等,也能及时采取有效方法治疗。

学龄前(4岁~6岁)的预防 对于这一阶段的儿童,应该要让其养成良好的口腔清洁习惯,并对乳牙龋病及时采取有效治疗。如果儿童出现不良口腔习惯,如吮指、咬下唇等,会导致上前牙突、牙弓狭窄等口腔畸形的问题,

因此,家长要及时引导孩子及时戒除不良口腔习惯,或者到医院口腔科诊治,通过有效的方法矫正。乳牙龋病会导致孩子出现牙痛、面部肿胀等症状,如果没有及时采取有效方法治疗,将对恒牙胚的发育带来不良影响,严重的情况下可能对儿童颌面部的发育带来影响。

学龄儿童(6岁~12岁)的预防 换牙是学龄儿童口腔最大的变化,通常是乳牙先出现松动脱落,然后再萌出恒牙,如果乳牙没有掉就萌出恒牙,容易导致恒牙排列不齐。对于这一阶段的孩子,尤其要防止牙外伤,如果出现牙龈出血、牙齿松动等问题,应及时到医院就诊,降低牙齿外伤概率。

青少年时期(12岁~18岁)的预防

青春期的孩子容易出现牙龈炎,主要是由于性激素水平变化,加上堆积了很多牙菌斑所致。因此,需要引导孩子采用正确的刷牙方法,将牙菌斑清除。如果出现牙龈出血的现象,需要及时进行口腔科进行处理,防止牙龈炎更加严重。

综上所述,要想保障儿童口腔健康,就要采取有效的预防措施,定期到医院检查,并养成良好的口腔卫生习惯,降低口腔疾病的发生率。

(作者供职于青岛市即墨区龙山卫生院口腔科)

如何护理女性的“第二张脸”

□谭立凤

女人其实有两张脸,一张是照镜子时看到的面貌,大多数女性都比较关注。而妇科医生在意的则是女性的“第二张脸”——子宫。女性一旦得了子宫癌,会对身体健康产生极大影响。

子宫位于阴道的顶端,在子宫和阴道之间,属于女性的内生殖器官,所以大多数女性没见过自己的“第二张脸”。

子宫平时会受到很多伤害,如月经、生育、流产、刮宫、同房、炎症、病毒、包皮垢等,都会刺激到它。这些慢性刺激短时间内

对身体没有太大影响,但是常年如此就会引发各种各样的问题,如急性炎症、囊肿、息肉、内膜异位、宫颈肌瘤、增生、癌前期病变、癌症等。同时,宫颈表面缺乏痛觉神经,甚至对切割针刺都不敏感。由于看不见、摸不着,又没感觉,因此,健康问题自然而然就被忽略了。

宫颈腺管属于女性的内生殖器官,但是妇科医生在为患者检查时是可以看到和摸到的,这就给宫颈疾病的筛查和早期发现带来了希望。

妇科医生普遍认为,子宫

癌是一种非常善良的癌症,因为它的病因已经找到,宫颈癌发展与人类乳头瘤病毒(HPV)感染存在明确的因果关系,并且宫颈癌进展非常缓慢,从人类乳头瘤病毒感染发展到宫颈癌的癌前期病变再发展到子宫浸润癌大约需要5年~10年的时间,这就给我们医生和患者带来了足够的时间来发现它、干预它。

目前,医学上已经有非常成熟的、能够早期发现宫颈癌前期病变的三阶梯诊断程序:宫颈筛查(TCT+HPV)+阴道镜检查+

组织病理学检查。

宫颈筛查对于广大女性来说非常关键的,因为宫颈癌前期病变没有异常特征,普通的妇科检查也看不出什么。

因此,定期进行宫颈癌专项检查非常关键。成年女性需要在健康的情况下,到医院做宫颈癌的专项检查,医生会将其纳入定期筛查人群,或者让其进入三阶梯诊断程序,把宫颈癌病变扼杀在萌芽状态。

美国国立综合癌症网络发布的宫颈癌筛查规范是:女性开

始筛查的时间是性生活开始后3年左右,不晚于21岁,终止时间是70岁以后,要求10年内有3次及以上宫颈筛查。

可以这么说,成年女性只要每1年~2年进行一次宫颈筛查,基本可以避免宫颈癌。

女性朋友要关注自己的健康问题,从饮食、锻炼、心理健康等方面入手,全面提高自己的身体素质。同时,要定期进行体检和妇科检查,及时发现和处理健康问题。

(作者供职于淄博市妇幼保健院妇科)

儿童水痘疫苗接种知识

□周燕燕

水痘是一种常见传染病,其病毒可以通过呼吸道飞沫传播,引起发热、皮疹及其他不适症状,严重时可能导致并发症甚至危及生命。

水痘的基本特点及传播途径

病原体及发病机制 水痘的病原体是水痘-带状疱疹病毒。该病毒主要通过呼吸道飞沫传播,也可以通过直接接触破损皮肤传播。感染水痘病毒后,病毒逐渐扩散至全身,引起发热、皮疹等临床表现。

传播途径 水痘主要通过患者的呼吸道分泌物或疱疹液中的病毒颗粒传播。患者在发病前2天至出现皮疹后5天内均具有传染性。未感染的人接触到患者的

呼吸道飞沫或直接接触患者的皮疹,均可感染水痘。

水痘疫苗的原理和类型

减毒原理 水痘疫苗通过引入减毒的或灭活的带状疱疹病毒,激活人体免疫系统产生免疫力,从而预防水痘。当人体感染水痘病毒时,免疫系统能够更快、更有效地抵御病毒,减轻疾病的症状和严重程度。

疫苗类型 目前,市面上主要有两种水痘疫苗:单剂疫苗和双剂疫苗。

单剂疫苗是通过注射减毒的水痘病毒来诱导免疫反应,通常能够提供7年~10年的持续免疫力。

双剂疫苗则是将水痘疫苗

与带状疱疹疫苗组合在一起,可以同时预防水痘和带状疱疹。双剂疫苗一般在儿童接种疫苗2个月~3个月后再接种一剂,以达到增强免疫力。

水痘疫苗的接种策略

接种疫苗人群 根据世界卫生组织(WHO)的建议,以下人群应接种水痘疫苗。

1. 没有水痘病史的儿童;
2. 未感染水痘病毒的青少年和成人;
3. 未接种过水痘疫苗的人群。

接种疫苗时间和剂次 水痘疫苗通常在儿童出生后12个月~15个月龄时接种。对于未接种疫苗的儿童和青少年,可以

补种水痘疫苗。对于特殊人群,如免疫缺陷者和肿瘤患者,应在医生指导下进行接种疫苗。

不良反应和禁忌证 水痘疫苗一般是安全和有效的,少数人会出现轻微疫苗反应,如注射部位红肿和体温升高等。对于存在过敏史的人群、某些免疫缺陷患者和孕妇等,不宜接种水痘疫苗。

水痘疫苗的优势和局限性

优势 水痘疫苗接种能够有效预防水痘,减轻疾病的严重程度和并发症。

接种疫苗可提供持久的免疫力,减少感染水痘病毒的概率和传播风险。

局限性 水痘疫苗并不是100%有效,少数个体可能在接种疫苗后仍然感染水痘病毒,但症状一般较轻。

水痘疫苗无法预防已经感染的水痘病毒,对于已感染的个体仍需要隔离和护理。

水痘疫苗是预防水痘的重要手段之一,通过激活人体免疫系统产生免疫力,有效预防水痘。尽管水痘疫苗有一定的局限性,但其优势远大于不足之处。我们应积极宣传推广水痘疫苗,提高公众对水痘的认识和预防意识,为人民的健康保驾护航。

(作者供职于商丘市第三人民医院感染性疾病科)

产后坐月子子的传统误区

□吴海浩

坐月子是指孕妇产后用一个月的时间进行休养。在此期间,产妇们因为体虚,稍不注意就会落下病根,因此,了解科学的产后调养知识,对于产妇身体的恢复,是非常重要的。

产后第一天就进补猪蹄汤、鲫鱼汤类下奶物

人体是很精密的“机器”,婴儿需求多少奶量,母亲产多少奶量,一般是处于供需平衡的状态。新生儿胃部犹如玻璃弹珠大小,吃奶量并不大,同时新生儿在母体内已经储备了足够的水分和营养物质,出生后可以维持

两三天的正常发育。如果产妇产后第一天就开始进补催奶食物,奶水增加新生儿却吃不完,很容易导致胸部胀痛、堵奶,甚至堵塞乳腺管,严重时可引发急性乳腺炎;同时,乳汁里脂肪含量过高,也容易诱发新生儿腹泻、消化不良等疾病。因此,产妇生产后头几天饮食宜清淡,后期随着孩子身体的逐步发育,再将食物多样化,补充充足的营养。

坐月子期间不能洗头、刷牙、洗澡等

尤其是在夏天坐月子期间,长时间不洗头、不洗澡会导致头

发油腻,皮肤瘙痒,不但容易滋生细菌,还可能出现许多不良后果。有报道称,有的产妇生产后一个月都不刷牙,就诊口腔科时发现已经出现严重口腔问题,如牙龈萎缩、牙齿松动、口气熏人。现代经济生活条件明显提高,但是要注意以下细节,如不可使用凉水洗头、洗澡,刷牙也尽量使用温水,洗澡、洗头结束后不可吹风,防止寒邪侵袭。

产后不宜活动,应该整日静卧

顺产当天、剖宫产第二天,医生查房时就鼓励产妇下床适度活

动,因为生孩子过程中身体为了避免过量出血,释放了很多凝血因子,但这也容易形成血栓。因此,产妇早点下床活动,可避免形成血栓。此外,产妇产长期卧床不活动,容易造成产后肥胖;适度运动可以促进肠胃蠕动,提高食欲。总之,应该结合产妇身体状况,在不同时期适度进行锻炼,如舒缓拉伸、饭后散步、简单家务均可,动作要量力而行,避免剧烈峻猛。

产后哺乳影响身材形体

有的产妇认为产后哺乳会让乳房变小,或者认为会让乳房一个大一个小,影响美观。中医认

为乳汁乃血液所化,哺乳不但不会影响产妇身材形体,还会让其达到减肥的效果;至于一个乳房大,一个乳房小,那是在哺乳时长期让宝宝吮吸一侧乳房造成的,只要两边同样吮吸,是完全可以避免的。同时,母乳喂养不但可以增强婴儿抵抗力,免疫力,对于产妇的身体健康也大有好处,可以减少乳腺癌、卵巢癌的发病概率,另外婴儿的吮吸可促进子宫收缩,使产妇产后子宫早日恢复至正常状态。

(作者供职于郑州大学第三附属医院中医科)

子宫内膜癌的成因和预防

□闫密

在女性的生殖健康中,子宫内膜癌是一种需要引起重视的恶性肿瘤。与许多普通妇科疾病相比,子宫内膜癌的早期症状相对不明显,容易被忽视或误解。因此,了解子宫内膜癌的早期症状以及与普通妇科疾病的区别非常重要。

什么是子宫内膜癌

子宫内膜癌是一种恶性肿瘤,起源于子宫内膜组织的恶性细胞。以下是一些常见的子宫内膜癌早期症状。

异常阴道出血 较常见的症状是异常的阴道出血,如不规律的月经周期、间歇性出血、经期过

长或过量出血等。特别是在更年期后仍有月经出血应引起警惕。

异常白带 会出现异常的阴道分泌物,如黏稠的、血性的或恶臭的白带。

盆腔疼痛 部分患者会出现盆腔疼痛或下腹部不适感。

子宫内膜癌的成因有哪些 子宫内膜癌的成因尚未完全明确,根据当前研究结果表明,子宫内膜癌的成因主要在于子宫内(子宫内的衬膜)中细胞的DNA(脱氧核糖核酸)发生了突变。此外,子宫内膜癌通常与雌激素水平的异常增高有关。长期

暴露在高雌激素环境中,如不孕症治疗中使用的雌激素药物、激素替代疗法和肥胖等,都增加了子宫内膜癌的风险。随着年龄的增长,子宫内膜癌的发率率也会增加,更年期后的女性更容易患上子宫内膜癌。如果女性无排卵、黄体功能不良导致的功能性子宫出血以及卵巢不排卵引起的不育,都会对子宫内膜产生影响。如果是绝经后的肥胖,绝经年龄大于52岁,这些是导致子宫内膜癌的常见危险因素。

如何预防子宫内膜癌 保持合理的体重 肥胖是子

宫内膜癌的危险因素之一。通过保持健康的体重,可以降低患病风险。建议采取均衡饮食和适度的体育锻炼来维持体重。

积极的生活方式 均衡饮食、定期运动和戒烟等有助于维持身体健康和免疫系统功能。选择高纤维食物、新鲜蔬菜和水果,减少饮酒,有益于减少患病风险。

控制雌激素药物使用 长期使用雌激素类药物会增加子宫内膜癌的风险。如果需要使用激素替代疗法或其他药物,请遵循医生建议,并定期接受医学检查。

定期妇科检查 定期进行妇

科常规检查,包括宫颈抹片和宫腔镜检查。这有助于早期发现异常,包括子宫内膜癌。

了解家族史 如果家族中有子宫内癌病例,告知医生,并根据医生建议进行必要的筛查。

子宫内膜癌的早期发现对治疗和康复非常重要。通过了解并警惕早期症状,我们可以更好地地区分子宫内膜癌和普通妇科疾病的差异,避免将其误解为常见病症。

通过定期的妇科检查,积极地生活方式和医生指导,我们可以降低患病风险,保护自己的健康。

(作者供职于平度市人民医院)

合理膳食和科学的保健措施不仅有助于孕妇健康,还对胎儿发育和未来的健康产生深远影响。那么,处于妊娠期女性如何才能保证充足的营养呢?

基本营养需求

妊娠期是一个特殊的时期,孕妇需要额外的营养来满足胎儿和自身的需求。水、碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素、膳食纤维,这七大营养素必不可少。碳水化合物是能量的主要来源,谷薯类是不错的选择;蛋白质是胎儿生长的基石,可以从瘦肉、鱼类、豆类等食物中获取;脂肪有助于胎儿的神经系统和器官发育,但要选择健康的脂肪来源,如橄榄油、坚果和鱼类。

关键营养素

叶酸 叶酸在妊娠早期尤为重要,有助于预防胎儿神经管缺陷。可以从绿叶蔬菜、豆类和全谷类食物中获得。

铁元素 孕妇容易出现贫血。因此,铁的摄入很关键。红肉如猪肉、牛肉、羊肉、动物肝脏都是良好的铁来源。

钙和维生素D 钙有助于胎儿骨骼的发育,而维生素D有助于钙的吸收。乳制品、鸡蛋等富含钙和维生素D。

维生素B 服用维生素B,有利于减轻早孕反应导致的恶心呕吐症状。富含维生素B的食物有:香蕉、黄豆、胡萝卜、鸡肉、鸡蛋,鱼等。食谱推荐:糖醋白菜、干烧冬笋、干煸芹菜、鱼肉水饺、蛋花汤等。

合理体重增长和锻炼

适当的体重增长对母婴健康非常重要。过度肥胖或过度瘦弱都可能导致并发症。合理膳食、适量运动可以帮助控制体重。孕期适合的锻炼形式包括散步、练习孕妇瑜伽等。

补充营养的注意事项

补充营养是一个看似简单却充满细节的过程,尤其需要注意剂量、时间等因素。关注它可以帮助孕妇更安全、更有效地补充营养。

不推荐随意使用营养补品,它不能替代均衡饮食,全面、多样的食物摄入是获取必需营养的最佳途径。

增加必需营养素的摄入量,但过量摄入某些维生素和矿物质会导致不良反应或与某些药物发生相互作用,如维生素A过量摄入会导致胎儿畸形、影响神经系统发育等问题。

铁、钙、碘、维生素A、维生素D及叶酸等微量营养素缺乏也可对妊娠期孕妇正常生理功能造成影响,如缺铁性贫血、子痫前期、产后出血等。

孕妇在补充营养时应特别谨慎,应咨询专业医生的建议。

定期产检是确保母婴安全的重要手段。医生可以根据孕妇个人情况提供针对性的膳食和保健,帮助她度过一个健康的妊娠期。妊娠期的膳食和保健知识是保障母婴健康的重要环节。通过了解合理的膳食需求、关键营养素、适当的体重控制以及医学指导的重要性,孕妇可以为自己和胎儿创造一个良好的营养环境。

记住,每位孕妇的情况都是独特的,最佳的做法是在医生指导下制订个性化的膳食和保健计划,为即将到来的新生命奠定健康的基础。

(作者供职于运城市中心医院产科)

不孕症 你了解多少

□王敏

据统计,在不孕不育症群体中,需要医疗助孕的人已占8%~10%。本文将从助孕技术的研究和应用,以及如何在日常生活中预防不孕症,进行分析。

不孕症是如何造成的

不孕即怀不上孕,怀不上孕的原因可能在于男女双方,也可能在于男女任何一方,需要查明病因。从女性角度来看,可能存在输卵管异常、子宫肌瘤等;从男性角度来看,有精液异常、免疫功能受损等。此外,还会有其他原因,如潜在的卵母细胞异常、受精障碍、胚胎着床失败、遗传缺陷等,都会造成不孕。具体表现为一年以上未采取任何避孕措施,性生活正常而没有成功妊娠。

对于女性而言,患有慢性盆腔炎的患者,会导致不孕,会有慢性的腹痛、盆腔痛这些症状;子宫内腺异位症的患者,还会有痛经情况。

对男性而言,激素水平比较低、精子活力比较差为常见不孕症状。

有哪些助孕技术 常见的助孕技术,包括人工授精和体外受精胚胎移植术两种。

人工授精是一种简单的辅助生殖技术,它是将处理后的男方精子通过医疗器械注射到女性生殖道中,让卵子和精子自由结合授精,从而帮助不孕不育夫妻成功怀孕。

针对男性不育症患者,根据精子来源的不同,可以将其分为夫精人工授精、供精人工授精技术;而根据精

液放置的位置不同,分为后穹窿内人工授精、宫腔内人工授精,可以帮助不孕症患者恢复生育能力。

针对女性不孕症患者,从不孕症妇女体内取出卵子,主要以体外受精胚胎移植手术干预,通过在体外与精子受精以后,培养成为早期的胚胎,然后移植回女性子宫,使其继续发育、着床,成长为胎儿,是目前应用较为广泛的一项辅助生殖技术,适用于女方因素导致的输卵管不孕、排卵障碍、子宫内腺异位症以及男方的少、弱精子症等,帮助不孕症患者生育。

如何预防不孕症 在日常生活中,首先要保持良好的生活习惯,不要熬夜以及过量食用辛辣或寒凉的食物,这是因过度熬夜会影响下丘脑-垂体-性腺轴的功能,该功能一旦紊乱,会影响到生殖系统,导致排卵不好或者出现不排卵,就会导致不孕症。另外,减少人工流产、流产药物的使用,避免影响卵巢功能。同时,避免频繁的不洁性生活,避免多个性伴侣,一旦感染盆腔炎症,就会影响到输卵管的功能,导致输卵管不通畅,也会引发不孕症。

综上所述,针对不孕症,需要从日常生活中做好预防措施,并于必要时借助人工授精以及体外受精胚胎移植术两种助孕技术,能够更好地帮助不孕症患者生育。

(作者供职于聊城市妇幼保健院)

女性妊娠期的膳食保健

□杨玉红