

不可忽视的口腔疾病信号



■ 杜晓红¹ 倪鑫²

生活中处处离不开科学，科学不仅能给我们指引正确的方向、为我们提供可靠的答案、更新我们的观念、破除迷信，还能让我们从科学的角度认识疾病、预防疾病、治疗疾病，从而提高我们的生活质量。

俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，不知你有过这样的经历吗？一口洁白健康的牙齿，不仅可以完成咀嚼和辅助发音的功能，还能为我们的美丽加分。可总会有那么一部分人不重视口腔健康，刷牙太过随意，甚至敷衍了事只用清水漱口，长此以往口腔便会发出“求救的信号。”

一、口腔异味

由于不重视口腔卫生，口腔内食物残留长期积存发酵腐败、龋齿、牙龈发炎、残根残冠等口腔问题，引起的口腔异味比比皆是。出现口腔异味，需要明确病因有针对性地治疗。通常病因去除后，口腔异味也会逐渐缓解消失。需要注意的是：日常的漱口只能起到辅助清洁的作用，并不能代替刷牙。

二、龋齿

龋齿是危害口腔健康常见的疾病之一，也就是老百姓说的虫牙、蛀牙。有些人认为牙齿表面有了小黑点只要不疼就可以置之不理，殊不知牙齿并没有我们想象中那么坚强。在细菌的作用下，就如同一颗被虫子啃坏的苹果，会慢慢从变色到缺损。如果一直放任不理，龋坏会逐渐扩大，小洞变大洞进而侵犯到牙神经。龋齿的发生不仅会影响咀嚼功能，还会影响到美观，甚至有的人不敢露出牙齿展现自信的笑容，“笑不露齿”因而也成了一种无奈之选。

三、牙龈出血

口腔中有数百种细菌的存在，形成了复杂的口腔微生态环境。这些细菌的存在发挥着重要的生理和病理作用。当我们忽略口腔清洁卫生时，它们就会紧密“抱团”，形成一层膜粘附在牙齿表面，这个膜我们称为牙菌斑。牙菌斑不能被水冲掉或

漱掉，粘附于牙齿表面会引起牙龈组织的急慢性炎症。表现是牙龈出血、红肿、疼痛、口腔异味等。多是由于不良生活习惯、口腔卫生不佳所导致。

刷牙是保持口腔清洁，控制牙菌斑形成最有效的方法。它可以清除牙齿表面的软垢、食物残渣，减少口腔内有害细菌和其他有害物质，防止牙菌斑的形成。需要注意的是：牙菌斑是很难对付的“敌人”，一旦形成未及时清除，则会钙化形成牙结石。牙结石形成后，单靠刷牙是不能去除的，这时应该到正规的医院进行洗牙治疗，洗牙最大的意义是对口腔进行了一次彻底的清洁。但是很多人担心洗牙后牙缝会变大、牙齿会松动，其实这是错误的想法，当牙结石形成没有及时治疗，长期刺激牙龈就会导致牙龈萎缩，牙缝变大。而通过洗牙，牙结石、牙垢被清理掉后，是更直观地看到了牙齿之间已经变大的牙缝，而不是洗牙所导致的。

四、牙根外露，牙齿松动

牙周炎的发生简单说就是牙龈发炎时，未及时进行有效治疗，炎症扩散到牙周膜、牙槽骨、牙骨质，而引起的一种慢性炎症。这时会出现口腔异味、牙龈红肿、牙周袋溢脓、牙根外露，甚至牙齿松动等症状。就如同大树的土壤遭到破坏，大树就会慢慢发生倾斜、倒塌。

牙周炎的治疗从消除病因、减轻症状入手。首先需要进行洗牙，通过超声波的震动去除牙齿表面上的菌斑、结石，改善牙龈出血等症状。对于已经侵犯到牙龈下方的菌斑、结石，需要再通过龈下刮治术的方法，用专业器械将菌斑、结石等刺激物去除。需要注意的是：牙周炎经过治疗后，大部分患者牙龈的红肿、出血可以得到恢复。但仍然会有部分患者，因为牙槽骨吸收破坏严重，已经退缩的牙龈很难再恢复到原有的状态，只能通过日常的维护、良好的生活习惯，有效预防牙周炎的进一步发展。

五、楔状缺损

楔状缺损是牙齿颈部硬组织的慢性缺损。最常见的原因之一是不正确的刷牙方法，导致牙颈部楔形的缺损。牙颈部早期出现凹陷时，首先要改掉不良的刷牙习惯，避免凹陷的进一步发展。如果凹陷发展到一定的深度，则需要进行牙体的修复。

消毒供应中心是如何工作的

■ 赵霞 岳爱琳

在当今社会，消毒供应中心不仅是保障公共卫生的重要环节，也是确保医疗设施的卫生标准的关键支持者。但是，对于大多数人来说，消毒供应中心的工作流程和运作机制往往是未知的领域。本文将带领读者深入了解消毒供应中心是如何工作的。

1. 什么是消毒供应中心

消毒供应中心(CSSD)是承担各科室所有重复使用的诊疗器械、器具和物品清洗消毒、灭菌及无菌物品供应的部门，是医院消毒灭菌系统中的核心科室，是重复使用的无菌物品供应周转的物流中心，是临床医疗服务的重要保障部门。

2. 消毒供应中心的工作流程

2.1 回收医疗器械

使用者应将重复使用的诊疗器械、器具和物品与一次性使用物品分开放置；重复使用的诊疗器械、器具和物品直接置于封闭的容器中，精密器械应采用保护措施，由CSSD集中回收处理；被朊病毒、气性坏疽及突发原因不明的传染病病原体污染的诊疗器械、器具和物品，使用者应双层封闭包装并标明感染性疾病名称，由CSSD单独回收处理。

使用者应在使用后及时去除诊疗器械、器具和物品上的明显污物，根据需要做保湿处理。不应在诊疗场所对污染的诊疗器械、器具和物品进行清点，应采用封闭方式回收，避免反复装卸。

回收工具

回收工具每次使用后应清洗、消毒，干燥备用。

2.2 分类

应在CSSD的去污区进行诊疗器械、器具和物品的清点、核查。应根据器械物品材质、精密程度等进行分类

处理。

2.3 清洗

清洗方法包括：机械清洗、手工清洗。机械清洗适用于大部分常规器械的清洗。手工清洗适用于精密、复杂器械的清洗和有机物污染较重器械的初步处理。

清洗步骤包括冲洗、洗涤、漂洗、终末漂洗。精密器械的清洗，应遵循生产厂家提供的使用说明或指导手册。

2.4 消毒

清洗后的器械、器具和物品应进行消毒处理。方法首选机械湿热消毒，也可采用75%乙醇、酸性氧化电位水或其他消毒剂进行消毒。

2.5 器械检查与保养

应采用目测或使用带光源放大镜对干燥后的每件器械、器具和物品进行检查。器械表面及其关节、齿牙处应光洁，无血渍、污渍、水垢等残留物质和锈斑；功能完好，无损毁。

清洗质量不合格的，应重新处理；器械功能损毁或锈蚀严重，应及时维修或报废。

应使用医用润滑剂进行器械保养。不应使用石蜡油等非水溶性的产品作为润滑剂。

2.6 包装

包装包括装配、包装、封包、注明标识等步骤。器械与敷料应分室包装。

包装前应依据器械装配的技术规程或图示，核对器械的种类、规格和数量。

手术器械应摆放在篮筐或有孔的托盘中进行配套包装。

手术所用盘、盆、碗等器皿，宜与手术器械分开包装。

剪刀和血管钳等轴节类器械不应完全锁扣。有盖的器皿应开盖，摆放的器皿间应用吸湿布、

纱布或医用吸水纸隔开，包内容器开口朝向一致；管腔类物品应盘绕放置，保持管腔通畅；精细器械、锐器等应采取保护措施。

2.7 灭菌

应使用专用架或篮筐装载灭菌物品，灭菌包之间应留间隙。宜将同类材质的器械、器具和物品，置于同一批次进行灭菌；材质不同时，纺织类物品应放置于上层、竖放，金属器械类放置于下层；手术器械包，硬质容器应平放；盆、盘、碗类物品应斜放，玻璃瓶等底部无孔的器皿类物品应倒立或侧放；纸袋、纸塑包装物品应侧放；利于蒸汽进入和冷空气排出。

2.8 储存

消毒供应中心在贮存灭菌产品时通常会采取一定的方法和措施。灭菌后物品应分类、分架存放在无菌物品存放区。物品存放架或柜应距地面高度≥20cm、距离墙≥5cm、距天花板≥50cm。物品放置应固定位置、设置标识。接触无菌物品前应洗手或手消毒。

2.9 发放

消毒供应中心在发放灭菌产品时通常会遵循一定的程序和流程，应遵循先进先出的原则。发放时应确认无菌物品的有效性和包装完好性。应记录无菌物品发放日期、名称、数量、物品领用科室、灭菌日期等。运送无菌物品的器具使用后，应清洁处理，干燥存放。

3. 结语

总而言之，通过本文的介绍，我们对消毒供应中心的工作流程和运作机制有了更深入的了解。希望本文能够帮助读者更好地了解消毒供应中心的工作流程，增强公众对卫生安全的认识。

(作者单位：新疆乌鲁木齐经济技术开发区(头屯河区)第二人民医院)

问题，所以给予心力衰竭患者提供心理支持和心理疏导是非常有必要的。(3)中药治疗：中医认为心衰病位在心，和五脏相关，心衰必须调补五脏之气血阴阳。通过益气扶正、健脾补肾、活血化瘀等方法来帮助心力衰竭患者调整整体的气血阴阳平衡，增强体质，减轻症状，预防心衰复发。同时中药能减少西药的毒副作用，减轻患者除水肿、气促、心悸之外的一些伴随症状，如纳差、乏力、出汗、失眠等，改善患者生存质量，降低患者死亡率，常见的药物有人参、黄芪、丹参、川芎等。(4)西医治疗：西医治疗，主要分为药物治疗与手术治疗。近年来，西医治疗心衰从传统的扩冠、利尿、扩血管到现在比较推荐的心衰新三联，都是为了利用药物减轻心脏负担，改善心脏功能，其中常见的药物有呋塞米、美托洛尔、沙库巴曲缬沙坦、螺内酯、达格列净等药物。针对一些特定的心力衰竭患者，如严重瓣膜病变或心律失常，则需要进行心脏手术或介入治疗，如心脏瓣膜置换手术、心脏起搏器植入等。

总之，心衰的中西医结合治疗效果明显。在治疗过程中，根据病人的具体病情状况，给予针对性、全面性的中西医结合治疗，能提高临床效果的同时，减少不良反应的发生，对于病人的预后效果提升有着重要作用。(作者单位：四川省雅安市中医医院)

你不能不知道的小儿肺炎知识

■ 邓宇红

小儿肺炎是一种常见儿童呼吸道疾病，其影响范围广泛，病情从轻微到致命不等。不仅可能导致持续的咳嗽、呼吸困难、体温升高和其他全身症状，还可能引发一系列并发症，如心力衰竭、脑炎、胃肠功能障碍等，甚至可能对生命造成威胁。因此，作为孩子们的主要照顾者和引导者，每一位家长都必须充分认识到小儿肺炎的严重性，并深入理解与小儿肺炎防治相关的重要知识。

1. 小儿肺炎概念

小儿肺炎，又称儿童肺炎，是一种常见且多发的下呼吸道感染性疾病。该病的发病原因多种多样，主要包括细菌、病毒、支原体、衣原体以及其他病原体等。由于儿童的免疫系统尚未完全发育成熟，其抵抗力相对较弱，因此相较于成年人，儿童更容易受到病原体的感染，从而引发肺炎。特别是在发展中国家，由于卫生条件相对较差、疫苗接种覆盖率不够理想以及其他公共卫生资源有限等因素，小儿肺炎的发病率和死亡率往往较高。因此，家长和照顾者掌握小儿肺炎的基本知识，包括疾病的症状表现、可能的病因以及危害性等，对于早期发现、及时干预和治疗至关重要。

2. 小儿肺炎的症状

小儿肺炎的症状多样，早期可能表现为发热、咳嗽、流鼻涕等上呼吸道感染症状。但随着病情的发展，可能出现以下症状：(1)咳嗽加重：是小儿肺炎的典型症状之一，往往从最初的干咳开始，随着病情的进展，会逐渐转变为湿性咳嗽咳出的痰液可能为黄色或绿色；(2)呼吸困难：小儿肺炎患儿可能出现呼吸急促、气喘、鼻翼煽动等现象，严重时甚至会呈现端坐呼吸的姿态，即必须坐起来才能顺利呼吸。同时，由于患儿肺部功能受损，血液中的氧气无法得到充分交换，可能导致身体缺氧，表现为嘴唇发紫、脸色苍白、出汗过多等缺氧症状；(3)胸痛：小儿肺炎患儿还可能会由于肺部和胸腔的炎症刺激胸膜导致胸痛，且胸痛可能会在深呼吸、咳嗽或躺下时加重，影响患儿的正常活动；(4)食欲下降：

由于身体不适，患儿还可能出现食欲减退、恶心、呕吐等症状。

3. 小儿肺炎的预防

小儿肺炎是一种常见的儿童呼吸道疾病，预防其关键在于增强儿童的免疫力、减少病原体暴露和避免接触感染源。家长和照顾者可以采取一系列措施，帮助孩子保护身体健康。首先，家长需要保证孩子摄入充足的营养，多吃蔬菜水果，适当补充肉类、蛋奶等富含蛋白质的食物，增强孩子免疫力；其次，家长需要教育孩子养成良好的卫生习惯，如勤洗手、不随地吐痰等。同时，引导孩子保持室内通风良好，定期消毒玩具和餐具；再次，在疾病高发期，家长应尽量避免带孩子去拥挤的公共场所，以减少病原体暴露的风险。如必须外出，可考虑佩戴口罩。此外，家长还需要按照医生建议，为孩子接种肺炎疫苗，以预防由特定病原体引起的肺炎。同时，定期接种其他疫苗，如流感疫苗等，以增强孩子的免疫力，预防相关疾病。

4. 小儿肺炎的治疗

小儿肺炎的治疗方法通常包括两个主要方面：抗生素治疗和对症治疗。(1) 抗生素是通过抑制或杀死病原微生物，达到消除肺部炎症目的的方法。这些药物能够有效地缓解孩子的不适感，改善生活质量。但在使用这些药物时，家长和照顾者需严格遵循医生的建议和用药指导，确保用药安全和有效。(2) 对症治疗则是通过针对孩子的具体症状进行缓解的方法，如使用止咳药来减轻咳嗽，退热药来降低体温，或是使用化痰药帮助排痰等。不论哪种治疗方法，家长和照顾者应密切关注孩子的病情变化。如果孩子的症状持续加重，或者出现新的症状，如呼吸困难、持续高热、精神状态恶化等，应及时就医，避免其他并发症的发生。

总之，了解小儿肺炎的基本知识对于家长和照顾者来说至关重要。通过预防和治疗的措施的有效实施，我们可以有效降低小儿肺炎的发病率和死亡率。而只有及时积极治疗，才能有效防止病情加重，保障儿童的健康成长。(作者单位：广元市妇幼保健院儿科)

结核病患者如何科学调养

■ 郭晓晓

结核病，属于一种慢性传染病，是因为结核分枝杆菌感染而造成的，以呼吸道传播为主要传播途径的疾病。该病主要以肺部感染为主，可累及多处器官和组织。大多数结核病感染者，在疾病初期并不会有明显的症状表现，通常情况下，这类病人都属于潜在感染者。在潜在感染者中，大约有10%的感染者会病变为活动性疾病，也就是出现了明显的临床症状。大多数结核病患者通过有效的抗结核治疗都可以被治愈，但如果患病后不及时进行治疗，或者治疗后不按照医嘱要求用药，可能会导致病情复发或者产生耐药性，情况严重时甚至会造成病人出现死亡的情况发生。

根据结核分枝杆菌侵犯的器官或系统的不同，患者可有不同的局部症状，少数患者无明显症状，只有通过体检才能够发现。但大多数情况下，结核病患者都会出现体重减轻、夜间盗汗、乏力、低热等症状，女性患者还会出现月经不調等症。

在临床上，结核病一般分为以下几种类型：(1) 结核分枝杆菌潜伏感染者。简单说，就是感染结核分枝杆菌，但是并没有出现症状，同时借助细菌学或影像学检查，也不会发现出现活动性结核。(2) 活动性结核病。就是出现相关症状的结核病，同时借助相关检查，能发现活动性结核的情况。活动性结核病，又分为肺结核与肺外结核。肺结核，主要包括原发性肺结核、血行播散性肺结核、继发性肺结核、气管及支气管结核、结核性胸膜炎等；肺外结核，主要包括胸外淋巴系统、骨和关节、泌尿生殖系统、

消化系统、中枢神经系统等在肺以外的部位。(3) 非活动性结核病。没有活动性结核的症状，经过细菌学检查阴性，但影像学检查具有结核表现。在临床治疗中，结核病的基础治疗，且也是最重要的治疗方式就是化学治疗。在结核病的治疗过程中，遵循早期、联合、适量、规律、全程的治疗原则，其治疗目标就是杀菌、防止耐药性的产生、防止和杜绝复发。此外，在治疗结核病的时候，还可以辅助其他治疗，进行联合干预，如对症治疗、手术治疗等辅助治疗，能大大

提高临床治疗的整体效果。除了接受治疗以外，科学的调养对于病情的控制以及患者身体的恢复有着重要作用。

那么，结核病患者在治疗期间，要如何科学的进行调养呢？

首先，在治疗期间，应遵医嘱选择饮食或禁食，日常饮食中患者应加强营养，以高热量、高蛋白、富含维生素、易消化的食物为主，同时减少牛奶及奶制品的摄入。

其次，饮食上要做好荤素搭配，以增进食欲、提高机体抵抗力，补充身体所需营养为主。如病人可多吃一些豆类、鸡蛋、鱼、肉、猪肝、蛋黄、鱼肝油等食物，再搭配一些新鲜的水果蔬菜，尤其是一些富含维生素A、维生素C的食物，如胡萝卜、韭菜、杏、大枣、柚子、番茄、青椒等。饮食口味上，要以清淡为主，少吃甜食和咸的食物，像腌肉、咸鱼、咸菜、冰激凌等，尽量少吃，最好不吃。还有一些辛辣的食物以及咖啡、浓茶，建议不要食用。在每日饮食中，要限制牛奶及奶制品的摄入，每日多喝水，补充机体水分，一般建议每日饮水量不低于1500ml，这样有助于稀释痰液，保持气管通畅。如果结核病患者出现腹胀情况，则不要食用像碳酸饮料等产气食品。

最后，要定期随诊复查，报告用药后的反应，及时和医生进行沟通，方便医生能够根据病人当前的实际情况调整用药方案。在治疗期间，病人要戒烟、戒酒。治疗期间，要确保身体营养补充充足，要保持良好的心情状态，病人自身要给自己加油打气，建立治疗信心。

除此之外，在治疗期间，为了增强自身的抵抗力和免疫力，促进身体更快恢复，要坚持运动，做一些锻炼身体运动项目，如慢跑、打太极、做健身操等，具体的运动量可根据自身的身体状况，逐步增加，避免出现过度劳累的情况。同时，日常要做好个人卫生以及消毒工作，如在烈日下暴晒4-6小时的被褥，餐具用沸水消毒10-15分钟等。如果自身出现发热、咳嗽、咳痰、食欲缺乏等不适，要第一时间就医。

(作者单位：柳州市人民医院)

慢性心力衰竭的中西医结合治疗科普小知识

■ 朱双

心力衰竭，简称“心衰”，并不是一个独立的疾病，其是心脏疾病发展的终末阶段，在临床上是指由于心脏的收缩功能或舒张功能发生障碍，不能将静脉回心血量充分排出心脏，导致静脉系统血液淤积，动脉系统血液灌注不足，从而引起心脏循环障碍症状。出现心力衰竭后，患者的体力会严重下降，甚至是稍微活动一下，也会出现喘憋、憋气、胸闷等症，这就导致心衰患者的日常生活，相较于正常人而言，会受到明显的限制。

造成心力衰竭的原因较多，其中冠心病、高血压已成为慢性心力衰竭的主要病因。此外，心肌功能损坏，如心肌梗死、心肌炎等；心脏瓣膜损坏，如先天性心脏病、心内膜炎、风湿性心脏病等；心包疾病、严重贫血、甲状腺功能亢进等因素，同样会造成心力衰竭。

心衰的诱因很多，包括：感染、心律失常、钠盐摄入过多，静脉液体输注过多过快，过度体力消耗或情绪激动，不恰当的医疗措施、原有心脏疾病加重或合并其他疾病如甲亢、贫血等。

当患者出现心衰时，主要会出现肺淤血、心排量降低、体循环淤血等症状，主要表现为：体力下降、胸闷、气喘、阵发性呼吸困难、端坐呼吸、心悸失常、头晕、少尿、下肢浮肿、食欲减退、咳粉红色泡沫痰等。

中医和西医在心力衰竭治疗中，各有优势，且

两者具有一定的互补性，具体体现在以下几点：(1) 西医注重药物治疗和手术干预，包括利尿剂(比如呋塞米)、β受体阻滞剂(比如美托洛尔)、肾素—血管紧张素抑制剂(比如沙库巴曲缬沙坦)、醛固酮受体拮抗剂(比如螺内酯)、SGLT2i(比如达格列净)等药物，以及心脏起搏器、心脏移植等手术措施。(2) 中医强调整体观念，重视调理身体的阴阳平衡和气血畅通，在心力衰竭的治疗中，有中医药、针灸、推拿等治疗方式，能改善心脏功能、增强机体抗氧化能力、调节免疫系统。(3) 中西医结合治疗心力衰竭，既可以从病因、病理等方面入手，减轻心脏负担、提高心脏功能，又可以用中医药治疗方式，调理气血、增强免疫功能、改善心脏供血，从而提高患者的治疗效果和预后。

中西医结合的具体治疗方法：(1) 调整饮食方式和生活方式：心力衰竭患者的管理最重要的就是饮食管理和运动休息管理，在治疗过程中，应遵循心脏友好的饮食原则，如增加膳食纤维的摄入、控制液体的摄入量、限制钠盐的摄入等；运动休息上，应适当地进行有氧运动，增强心肺功能，提高体力和耐力，但要注意避免过度疲劳，所以，需要根据自身的具体情况，制定科学且有针对性的运动方案。(2) 心理支持和心理疏导：心理因素对心力衰竭的发展和管理有着重要影响，大多数心力衰竭患者时常会出现心理压力、负面心理状况等