

热点关注



孕前口腔检查

你做了吗?

□广东省口腔医院 陈昔 魏碧红

“护士,我牙痛死了,可我怀孕7个月了……”牙痛让孕妇陈女士寝食难安,想吃牙痛得吃不下,忍着难受却又不敢轻易用药,一方面担心宝宝的营养不良,另一方面又害怕药物的副作用会导致胎儿畸形。

近来,在口腔门诊分诊和急诊工作中发现有很多孕妇的口腔疾病在孕期发作。他们备受牙痛的折磨,吃不能吃,睡不能睡,情绪大受影响,却又左右为难,不知道该不该看医生,该不该用药。

孕期牙龈为何容易出血

怀孕后准妈妈饮食习惯的改变,以及早孕反应的不适,让孕妇们常常疏忽了口腔卫生,食物残渣积留牙缝或牙面上,导致细菌滋生、繁殖加快,这是牙龈肿痛的重要诱因之一。

怀孕后孕妇的体内雌激素和黄体酮水平上升很高,会使牙龈中微血管扩张、扭曲、循环障碍,血管的通透性增强。此时的牙龈极为脆弱和敏感,

一旦口腔卫生不好,容易导致孕妇的牙龈出现红肿、出血,诱发牙龈炎,这被称为“妊娠期牙龈炎”。

而在孕前就患有牙龈炎或牙周炎的女性,在大量菌斑和牙石的刺激下,怀孕后炎症会更加严重,牙龈会出现反复肿痛,个别的牙龈会增生形成肿瘤状,极易出血,严重是还会妨碍进食,称为“妊娠期龈瘤”。

孕期口腔疾病影响宝宝健康

牙周病可致早产。研究发现,母亲如果是中、重度的牙周炎患者,牙周局部的细菌和毒素会通过破损的毛细血管进入全身血液,孕妇生出早产儿和低体重儿的机会也会大大增加。

母亲患有蛀牙(又称龋齿),出生的小宝宝患蛀牙的可能性也大大增加。有研究发现,婴儿口腔中变形链球菌(导致蛀牙的是主要细菌之一)最早来源于母亲。

此外,原有的口腔疾病,如蛀牙、残根、残冠和阻生智齿在孕期极可能加速发展。一旦爆发急性牙炎、根尖周炎或智齿冠周炎,不但会给孕妇带来难以忍受的痛苦,而且服药不慎也会给胎儿造成不利影响。

两性健康

不良生活小习惯会损伤男人性功能

□南方医科大学第三附属医院泌尿外科 刘存东

医学研究早就证明,很多疾病与个人的生活习惯密切相关,性健康也不例外。前列腺炎、早泄、性欲减退、勃起功能障碍、精子数减少、精子质量下降、不育等许多“性问题”都是因为不健康的生活习惯所致。

久坐不动很不好

首先,久坐会导致不育。睾丸中精子的生成和成熟需要较凉爽的温度,但是长期坐着会使睾丸温度过高,影响精子发生和成熟。同时久坐也会压迫阴囊,导致静脉回流不畅,影响精子的发育。其次,久坐会使男性容易患上前列腺炎。因为久坐会让血液循环变慢,进而导致前列腺腺管阻塞、腺液排泄不畅。最后,久坐还会增加生殖道感染发生的几率,因为这会令阴部长期处在潮湿闷热的环境下,容易产生病菌。

为了避免久坐对男性健康的影响,工作和生活中,男性要坐得时间长短适中,软硬合适,冷热适度。一是坐的时间不要过长,坐了40分钟后,要起身活动一下,这样可以减少对前列腺的压迫,避免血液的淤积,同时也可以给会阴部降温。二是坐的椅凳软硬要合适,臀部不能陷入座椅,但也不能太硬,让臀部觉得有压迫感。三是坐的位置温度要适度,不要坐在冰凉的椅子上。

冷热刺激均不利

睾丸是男性重要的生殖器官,负责产生精子和雄性激素等。阴囊有个特点,就是必须保持恒温状态。温度过高,阴囊低垂,保持散热加快;温度过低时,会自动收缩,保持体温。要保持温度较为恒定的状态,也是自身的要求。

在寒冷的环境中,男性的性功能会下降。寒冷时人处于应急状态,性欲会降低。阴茎、阴囊等器官会随着寒冷而收缩,触觉也会变得不敏感。寒冷还会诱发或加重前列腺炎疾病,引起早泄、射精痛等不适。所以,寒冷天气男性要注意防寒保暖,冬天

不同时期准妈妈的牙科治疗

怀孕1~3个月的胎儿发育的关键时期,口腔治疗一般仅限于处理急症,尽量避免X线照射,谨慎全身用药。

怀孕4~6个月的孕期治疗口腔疾病的最佳时期,口腔治疗最好在此阶段完成,但也应注意在保护措施下使用X线。

怀孕7~9个月尽可能避免口腔治疗,预防紧张、焦虑、疼痛诱发的早产。急症需治疗时,仍以局部对症处理、缓解疼痛为原则,产后才可进行彻底根治。

孕前口腔检查消除口腔隐患

预防远远胜于治疗!因此打算怀孕的妇女,怀孕前别忘了做口腔全面检查,有问题立刻解决,消除所有口腔隐患,包括牙龈炎、牙周炎、未充填龋洞,以及需要拔除的阻生齿和残根、残冠。

在妊娠期注意口腔卫生,坚持饭后漱口,早晚刷牙,避免食物残渣在口内发酵产酸,注意补充钙和营养。做好准备,以一个良好的健康的口腔环境,最佳的体魄和心境迎接宝宝的到来!

疾控驿站

编者按:每年暑假期间,人们都会从新闻报道看到、听到儿童溺水、摔伤、烫伤等等悲痛消息。当假期到来,儿童的主要看护中心转向家中,预防儿童受伤,避免悲剧的发生成为家长们关心的热点。针对儿童溺水、烧烫伤、交通事故等重点伤害,如何防患于未然?本报将在今后为您支招。

伤害!

是广东5~19岁少年儿童的首位死因

□广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

根据广东省第三次死因回顾性调查结果显示,我省5~19岁儿童的首位死因是伤害。不同年龄段的伤害死亡原因排名不同,0~14岁儿童伤害致死的首位原因是溺水,15~19岁儿童的第一位伤害死因则是交通事故。

数据发人深省

省疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制所副所长孟瑞琳介绍,我省0~19岁的儿童,每1万人中约有2人是因为伤害而死亡;其中0岁为20.3/10万,1~4岁为20.2/10万,5~14岁为15.9/10万,15~19岁为26.6/10万。

婴幼儿、学龄前儿童的前三位伤害致死原因



除了溺水和交通事故这两种儿童意外伤害中最常见的死因,跌落、烧烫伤和中毒也是威胁儿童生命的重要伤害类型。通过分析发现,婴幼儿、学龄前儿童的前三位伤害致死原因分别是“呼吸受到意外威胁(包括溺水)”,占45.6%;交通事故占28.9%;跌倒占10.3%。而在校学生的前三位伤害致死原因则有所不同,分别为交通事故占44.8%,呼吸受到意外威胁占21.5%,故意伤害占11.7%。

在校学生的前三位伤害致死原因



可以说,伤害是我省儿童第一大杀手,轻则影响孩子正常的上课,重则导致儿童死亡、残疾。孟瑞琳呼吁,家庭、学校、社会要携起手来,为儿童创建安全的环境,培养儿童良好的习惯,并认真看护和树立榜样。

做好环境建设

儿童在生活环境中经常从事学习、锻炼、玩耍以及其他集体活动等,应给孩子们创建一个安全环境。应加强安全区、安全校园等的建设,户外的池塘、小溪、沟渠等自然水体周围应安装围栏等。如此,才能使儿童在从事这些活动时避免置于危险之中。

对儿童加强看护

强化成年人的监护意识是预防儿童伤害的重要措施。调查结果表明,家长或看护人监管缺失或片刻疏忽是儿童伤害发生的重要原因。儿童一定要由成人监护,不能将5岁以下的儿童交给未成年人看护。由于儿童好探险、好动,身体的快速发育与认知能力的增长不相匹配,使得儿童处理和应对危险能力比较差,以及对周围危险不能很好的认知等而自己又认识不到这种不足,造成经常性主动脱离成年人的视线,导致意外发生。

健康优生

无痛,让分娩变轻松

□南方医科大学第三附属医院产科 万波

“十月怀胎,一朝分娩”。分娩的疼痛令很多准妈妈感到恐惧,使很多具备自然生产能力的孕妇由于对疼痛的恐惧而选择剖宫产。然而,剖宫产毕竟是一种手术,并非最完美、最安全的分娩方式,不能完全代替阴道分娩,而且自然分娩对宝宝大脑发育有一定的帮助。这让准妈妈陷入两难境地,是忍受疼痛还是忽略剖腹产可能带来的副作用?无痛分娩的推广或许可以使准妈妈得到解脱。

通常所说的“无痛分娩”,在医学上其实叫做“分娩镇痛”,是使用各种方法使分娩时的疼痛减轻甚至使之消失,有物理镇痛和药物镇痛等方式,其中“硬膜外麻醉”是现在用得较多的镇痛方法。医生给孕妇施以麻醉药物来减轻分娩的疼痛,帮助孕妇顺利度过分娩难关。

无痛分娩的有什么优点?

无痛分娩最大的优点即让准妈妈们在生产过程中不再经历疼痛的折磨,产妇不再感到分娩的恐惧,且能减少产后的疲倦。它让产妇在时间最长的第一产程得到休息,当宫口开全该用力时,因积攒了体力而有足够力量完成分娩。

无痛分娩使产妇充分得到医师及护理人员的照顾,整个过程产妇一直处于清醒的状态,有利于产妇与医生的沟通,当而母体或胎儿一旦出现不正常的反应时,可及早被发现、及时治疗。

此外,由于产妇严重疼痛时,体内会释放一种

叫儿茶酚胺的物质,新生儿的血液和氧气供应都可能因此受到影响,所以,采用无痛分娩会大大降低胎儿缺氧的危险。

一些特殊的产妇,如患有高血压或有心脏病的产妇,部分人可以使用无痛分娩技术,降低生产时心血管的负荷,避免发生不可测的后果。

有些孕妇担心采用硬膜外麻醉的无痛分娩时,药物会对胎儿造成不好的影响。其实,无痛分娩时用药剂量比较少,只是剖宫产手术的1/20~1/10,因此进入母体血液、通过胎盘的几率微乎其微,是相对安全的。

无痛分娩的适用哪些人群?

大多数产妇都适合于无痛分娩,但是如有妊娠并发心脏病、药物过敏、腰部有外伤史的产妇应向医生咨询,此外,有产科阴道分娩禁忌症(如骨盆异常、头盆不称、胎儿窘迫等),麻醉禁忌症(如脊柱畸形、产妇产前皮肤感染等),严重腰椎间盘突出、凝血功能障碍、严重高血压等,则不可以采取无痛分娩。选择无痛分娩的产妇需接受产科和麻醉科医生的检查、评估,由医生共同决定是否可采取无痛分娩。

有哪些注意事项?

如果产妇在生产过程中出现胎儿窘迫、相对头盆不称、产前置血等异常情况,需要紧急剖宫产。无痛分娩并不是在所有的医院都可以开展,还需要有资质的医院才可以进行。尤其是在麻醉的方面技术,对无痛分娩会有比较高的要求。

什么情况下选择无痛分娩?

自然产:宫口开大2+cm以上; 医师检查有阴道分娩的条件; 骨盆正常、胎儿低于4kg; 羊水清亮,排除胎儿缺氧; 无麻醉禁忌症。

宝宝常见损伤处理小技巧

□广东省妇幼保健院健康教育科 林惠芳

家有一小,处处得小心翼翼的,一个不留神,宝宝就摔破了膝盖或磕破了下巴,对于一个顽皮的小孩来说,各种擦伤、烫伤、刺伤等皮肤损伤成了威胁他们健康和安全的隐患。当孩子遭遇突如其来的伤害时,父母们在第一时间该如何镇定处理?平时家中的小药箱里又该常备哪些外用消毒药品?

擦伤

擦伤一般伤势比较轻微,通常只是表皮受伤。如果擦伤的面积较小、伤口较浅的话,一般用碘伏、酒精涂抹伤口周围的皮肤,然后涂上抗菌软膏,或暴露,或用干净的消毒纱布包扎好,也可贴上创可贴。如果擦伤的的面积比较大,敞开的伤口上还可以见到污染物时,则先用生理盐水清理伤口,没有生理盐水时,也可用流动的自来水代替,清洗干净伤口后,再涂上碘伏或酒精,最后涂上抗菌软膏。但如果受伤部位红肿的比较厉害,渗出液较多的话,则最好及时送往医院找外科医生处理。

砸伤

砸伤也是宝宝经常碰到的,如果宝宝被重物砸伤后,只出现轻度的皮肤红肿疼痛,并无破损,则可以先观察下,暂时不作处理;如果皮肤出现了轻度的破损,则可以按照擦伤的处理方式先帮宝宝处理下伤口;当出现皮肤淤血发紫、破裂厉害甚至疼痛剧烈时,则要及时到医院处理。

刺伤

当宝宝被玻璃、钉子等刺伤后,首先要看看是否有残留物留在伤口深处,如果是被一些生锈的钉子或脏的尖锐物刺伤后,为了避免感染破伤风,建议尽早到医院处理伤口,在送往医院前,家长也可以做一些简单的

处理:首先在确定伤口没有残留物时,则先挤压伤口,让伤口流出一些血液,再用生理盐水冲洗,然后涂上碘伏,再送往医院。

烫伤烧伤

如果小孩顽皮玩打打火机,被火烧伤,或者揭开热腾腾的锅盖被蒸汽烫伤,首先马上用流动的自来水冲洗伤口大概15~20分钟,以迅速降低皮肤表面的温度,如果有衣服粘在伤口上,则应泡湿衣服后,再小心将其除去,必要时可以用剪刀剪开衣服,或暂时保留粘连部分。尽量避免将水泡弄破,然后找干净的纱布盖在受伤部分,及时送往医院请医生处理,切勿自己擅自涂些药膏、酱油,这种处理方式不仅不利于伤口的愈合,而且还容易引起感染,并干扰医护人员的判断和作出及时的处理。

裂伤

裂伤主要包括割伤,皮肤全层裂开,伤势比擦伤要严重得多。如果只是小的裂伤,无明显出血,伤口干净,可以外涂碘伏,然后用消毒纱布包扎,或创可贴即可;若有明显出血的大裂伤,或是脸上的伤口,按上述方法初步处理后还应及时到医院外科门诊就诊,请外科医生尽早进行清创缝合,以减少感染发生的机会。



保持血管“年轻态”行动要趁早!

□广东省人民医院心内科 方成宏

何不适啊,但这种感觉是不靠谱的。当血管堵塞20%~30%时是没有任何症状的;当血管堵塞50%时,大部分人在大多数时间仍完全没有感觉,只有在特别激动或者特别劳累等诱发因素下,才可能出现心、脑的缺血,甚至直接诱发脑卒中或心肌梗死。

在生理性老化的基础上,有些人受某些疾病或不良生活方式的影响,血管会出现提前老化,这叫做病理性老化。血管的提前老化并不仅仅是检验报告上的数字那么抽象,而是非常直观、显而易见的。医生在为患者进行血管介入手术或冠脉造影时,可以非常直观地看到他们的血管情况。有些患者很年轻,三四十岁,可是血管已经像个七八十岁老人的血管了——血管造影可看到血管管壁疙疙瘩瘩,有的患者血管堵塞严重的只剩下一条缝了。这部分人群除了有遗传疾病的患者外,大多数都有共性,比如说工作压力大、吸烟、超重、肥胖,从不运动或少运动,经常熬夜,血压或血糖值超标或接近临界值。

是什么让你的血管提前老化?

餐餐大鱼大肉,血管容易堵。常在外面应酬,餐馆里的菜肴多用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来,导致血管里的脂肪越来越多,容易将血管堵塞。所以要清淡饮食,限油限盐,多吃有利血管健康的食物。

昼夜颠倒,打乱血管生物钟。三十岁以上的人大多是单位的中流砥柱,不可避免地成为“熬夜族”。从养生角度来说,晚上11点到凌晨4、5点钟,是保证肝脏代谢血液的时间。熬夜时,心脑血管的生物钟也会被打破,导致体内过多的分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓

很多人只相信自己的感觉,说我没感觉到任