

# 带孩子看“虫牙”，不要闻“麻”色变

随着生活水平提高，饮食结构的改变，儿童龋病（俗称“虫牙”）发病率不断上升，因龋齿就诊的孩子可算得上是儿童口腔门诊的“主力军”。龋齿如果不及时治疗，将会发展到牙髓或根尖组织，继而影响儿童颌面发育，给儿童的身心健康带来影响。

龋齿早期，病原菌仅累及浅层牙釉质时，可通过正确刷牙方式、纠正不良习惯、调整饮食、局部用氟等措施延缓或阻断龋齿的发展。但如果侵蚀到深部的龋齿，就需要进行充填甚至牙髓治疗了。治疗的过程不可避免地伴随疼痛，儿童由于年龄、认知能力、语言能力发展的限制，对疼痛的耐受程度差，在进行龋齿治疗时经常会出现恐惧心理，对治疗感到紧张和害怕。为避免孩子因疼痛不适导致紧张恐惧心理而逃避治疗、抗拒就诊。必要时，医生会视情况注射局麻药物以减轻单颗牙齿疼痛；当疼痛引起孩子过度紧张或恐惧时，镇静可以避免孩子挣扎或哭闹引起误伤及误吸；若龋坏波及多个牙齿而孩子完全不愿配合时，可考虑全身麻醉下进行口内龋

齿的一次性治疗。

有些家长听到“麻醉”两个字，就开始有顾虑：“打麻药会影响智力吗？”“补牙又不痛，有必要镇静吗？”“全麻会不会影响生长发育？”，甚至宁愿让孩子忍受疼痛也不接受麻醉。这样的态度，也正反映了当下大多数家长对儿童口腔麻醉的误解。

局部麻醉，仅在引起疼痛的牙齿附近或牙髓腔内注射少量局麻药物，目的是为了缓解疼痛，使孩子能接受对牙齿进一步的磨钻、牙髓去除等操作，让治疗过程变得舒适无痛苦。这一过程中使用的麻药剂量非常小，麻醉效果也会在数分钟至数小时后消退。

镇静则是通过药物或行为诱导达到精神放松或睡眠状态，从而配合口腔内的诊疗操作。在负面情绪控制下，孩子经常会表现出哭喊、肢体挣扎或拒不合作的态度，这时强行进行治疗，很容易发生呛水、误伤，

甚至给孩子带来心理阴影从而产生“牙科畏惧症”。镇静可以舒缓或消除孩子的紧张情绪和恐惧心理，让诊疗操作变得安全高效，同时改善孩子对“看牙”的反感。

全身麻醉，适用于患儿不配合，龋齿较多，常规治疗需要反复就诊的情况。龋坏严重的情况多发生在4~6岁的孩子，全麻下的龋齿治疗一般2~3小时内能完成。麻醉过程中，有专业的麻醉医师会对孩子的各项生理指标进行全程实时的监测，随时调整药物使用，以保证治疗的高质量及安全性。

口腔健康，全身健康。如果看到孩子因为虫牙疼痛而哭闹不休、不吃不喝、在床上翻来覆去无法入睡，请不要一味地对口腔麻醉说“不”。

湖南省儿童医院口腔科 彭程伟



## 慢阻肺患者，夏季如何养肺？

慢性阻塞性肺病，俗称COPD，此病气流受限不完全可逆、呈进行性发展，主要累及肺脏，可有气促、咳嗽、咳痰等症状，也可引起全身（或称肺外）的不良效应。秋冬季节气温变化大和空气污染是其暴发的诱因。病情恶化会进展为自发性气胸、慢性肺源性心脏病、慢性呼吸衰竭、肺性脑病。

慢阻肺患者在夏天进入了相对稳定期，中医提倡“冬病夏治”，此时，我们依然要坚持治疗，对肺部进行保养。通过治疗可以减缓心肺功能的持续性减退，预防和减轻并发症，提高日常的活动能力。如何在炎炎夏日，保养我们的重要门户“肺脏”呢？主要从以下几个方面加以重视和管理。

**戒烟** 首先要戒烟，这是控制慢阻肺的关键。尽量避免吸二手烟，避开过敏原，远离厨房做饭时产生的油烟，防止刺激呼吸道引起疾病发作，从而加重咳嗽、气喘等症状。

**防暑** 夏季预防中暑，应减少外出，少暴晒，保持皮肤清洁，合理使用空调。空调温度控制在26℃以上，定期清洗空调，每日三次开窗通风，加强空气对流。每天饮水量保持在1500~2000毫升，也可以喝绿豆汤消暑，注意不能喝冰水，以减少对气道的刺激。

**注意饮食** 慢阻肺患者由于长期消耗，常合并有营养不良，胃肠功能相对较弱的症状，高温季节尤其要注意饮食调理，可进食高蛋白、易消化、低碳水化合物，避免辛辣、刺激性食物，多吃富含维生素C的蔬菜水果，增强机体免疫力。

**氧疗** 长期氧疗，时间每天大于15小时，一般采用鼻导管吸氧，流量1~2升/分钟，目标是氧饱和度在90%以上，氧分压在60毫米汞柱以上。对存在Ⅱ型呼吸衰竭的患者，家中最好备一台无创呼吸机，辅助患者通气，有效缓解呼吸肌负荷。

**药物治疗** 坚持药物治疗，支气管扩张剂是慢阻肺的基础一线治疗药物，主要有β2受体激动剂、抗胆碱能药物及茶碱类药物，短效的β2受体激动剂如特布他林、沙丁胺醇等，起效快，用于急性发作；长效制剂有福莫特罗等，特点是作用时间长，能更好地持续扩张小气道，改善肺功能。不推荐单用吸入糖皮质激素治疗，特别是慢阻肺稳定期患者。另外，根据患者情况，使用抗感染药物及止咳化痰药物。同时练习吹气球，坚持缩唇呼吸、腹式呼吸等功能锻炼，以改善肺通气功能。

**心理指导** 给予心理指导，让患者及家属了解本病发生、发展的过程和治疗知识，以积极的心态对待疾病，分散注意力，缓解焦虑、紧张的精神状态。

最后，向患者告知需复查的项目，如血气分析、胸片、心电图、肺功能检查等。如果发生以下情况，需立即就医：

- 1.指甲或嘴唇呈蓝色或灰色；
- 2.呼吸困难或不能说话；
- 3.精神萎靡、失眠、性格改变、烦躁不安等；
- 4.出现心跳加速等症状。

湖南省永州市江华瑶族自治县人民医院 盘黎

## 肾病综合征怎么治疗？

肾病综合征属于肾脏的慢性疾病，通过目前已有的治疗方法尚不能完全治愈，但是可以达到临床缓解和临床治愈。很多人对肾病存在偏见，认为这方面一出现问题，基本就没治了，其实这种想法是错误的，正确的做法是及时到医院进行系统性检查，确定病症特征，配合治疗，调整错误的生活习惯，如此才能最大程度地降低疾病对我们身体的损害。以下我们就肾病综合征的相关知识进行简单的科普，希望能帮到有需要的朋友。

### 肾病综合征是什么病？

肾病综合征是多种因素引发的慢性肾脏病，诊断标准为尿蛋白大于3.5克/天，血浆白蛋白小于30克/升，水肿和高脂血症，具备前两项即可做出诊断。临床上常见水肿、血尿、蛋白质尿、高血压等症状，并会逐步损伤肾脏，最终导致肾衰竭。目前来说，各项相关研究指出肾病综合征可能是由遗传、自身免疫性疾病、药物毒性、感染等引发的，病

因不同，症状亦会有所不同，不及时进行干预性治疗，会加重病情。

### 肾病综合征怎么治疗？

#### 1.药物治疗

一般来说，肾病综合征需要长期服药来控制病情。结合患者实际情况，对症选药很关键，包括以下用药类型：

糖皮质激素 用于抗炎、减轻炎症反应，比如泼尼松，正确使用方法是足量服用、缓慢减药，注意长期服用可能出现的骨质疏松、糖尿病等不良反应。

细胞毒性药物 如盐酸氮芥、环磷酰胺等，在激素治疗起不到效果时，可辅助治疗，但大量使用可能诱发肝脏损伤、肿瘤等，应在医生指导下科学用药。

环孢素 以上各类药物起不到作用时，再选择该类药物，考虑到其可能带来的高尿酸血症、高血压、肝肾毒性等，不建议经常用。

在出现感染、血栓栓塞、急性肾损伤、蛋白质及脂肪代谢紊乱等并发症时，亦需要针

对性地选择药物，以感染为例，主要是因尿液中丢失的免疫球蛋白、补体让患者免疫力降低，增加感染风险，需使用抗生素治疗。

#### 2.饮食治疗

调整饮食，适当给予优质蛋白饮食，最好不吃植物蛋白；提倡低盐饮食，每天摄盐量以不超过3克为宜，一些含盐份较多的食物，尽量少吃，比如咸鱼、香肠、午餐肉等；不吃油腻、辛辣、生冷食物，比如火锅、烧烤、生鱼片等，让身体素质慢慢提升。

#### 3.常规治疗

在患者情况不是很严重时，可通过日常生活调整来加以治疗，比如注意休息，避免加班、熬夜，留出足够的时间用于睡眠；此外，肾病综合征一般不建议运动，但在身体慢慢恢复后，可以进行简单的有氧运动，从最常见的慢跑、爬山、骑车开始，控制运动量，最好有人陪同，以防意外。

湖南省永州湘南中西医结合医院 左志远