

根管治疗的过程是啥样的？

虫牙(龋病)是一种古老的疾病，我国最早关于龋病的记载可以追溯到三千年以前的殷墟甲骨文中。2017年发布的调查资料显示，龋病导致的牙髓疾病和根尖周疾病越来越多，龋病引发了一系列问题。根管治疗是目前治疗牙髓病和根尖周病最常用和最有效的方法，也是拯救牙齿的最后一道防线。接下来，我们将带你一起了解根管治疗的整个过程。

根管治疗的概念与目的

根管治疗是一种用于治疗因蛀牙、外伤导致的牙髓病和根尖周病的治疗方法，它采用专业器械、方法对牙齿的根管进行清理、消毒，然后进行根管充填，达到控制感染、促进根尖周病的愈合或者防止根尖周病发生的目的。

1. 消除感染 根管治疗的首要目标是清除根管内受感染的牙髓和坏死组织，以消除病菌引起的炎症和感染。

2. 防止感染扩散 根管治疗目标不仅在于清除根管内部感染，更重要的是封堵根管，防止病菌再次进入及根管内残余的细菌复苏，阻止感染扩散到周围组织。

3. 保留牙齿结构 根管治疗可以挽救牙齿，避免不必要的拔除。保留自然牙齿的结构对于咀嚼功能和口腔美容都至关重要。

4. 缓解疼痛 患牙常伴有剧烈的疼痛，影响患者的生活质量。根管治疗通过清除引起疼痛

的源头缓解疼痛感。

5. 改善口腔健康 患牙危害口腔健康，及时进行根管治疗可以有效清除细菌，并且预防感染对邻近牙齿、牙龈和颌骨造成的进一步损害。

根管治疗的过程

1. 诊断和准备 医生进行口内检查、拍摄X光片等来确定是否需要根管治疗，并评估根管数量、形态及难度。

2. 麻醉和隔离 在治疗开始前，医生局部麻醉患牙，减轻患者治疗时的疼痛。同时，用橡皮障等材料进行牙齿周围的隔离，隔绝污染。

3. 清理根管 打开髓腔并暴露所有的根管口，去尽根管内感染物，并且使用根管锉清除部分感染的牙本质及根管壁的细菌，形成有利于充填的锥形后，用药物清洗根管内的细菌、牙本质碎屑和无机物，溶解有机物，最后



根管内用消毒药物彻底消毒根管系统。

4. 根管填充 将消毒并干燥的根管被填充生物相容材料严密封闭根管系统，防止微生物及液体渗漏，促进根尖的愈合并防止感染再次发生。

5. 修复牙齿 在根管治疗完成后，X线光片显示根管充填完好行暂时或者永久修复体保护牙齿。

根管治疗的注意事项

1. 治疗时间 根管治疗的时间因个人情况不同而有所差异，一般需要两到三次就诊才能完成。

2. 后期护理 根管治疗后，要注意口腔卫生，定期刷牙、使用牙线进行清洁，并定期复诊，如有不适及时就诊。

张家界市永定区永定街道社区卫生服务中心 唐国旗

变应性鼻炎怎样诊断和治疗？

变应性鼻炎是一种常见的过敏性疾病，给很多人带来了不适和困扰。许多人在春天或秋天，当花粉飞扬或季节变化时，会感到鼻子充血、流涕、打喷嚏和鼻塞等症状。如果你也经历了这些问题，那么很可能你正在与变应性鼻炎作斗争。在本文中，我们将介绍变应性鼻炎的诊断和治疗方法，帮助大家更好地了解如何应对这一常见的过敏性疾病。

变应性鼻炎的诊断

1. 病史询问 医生会仔细询问患者的症状、病程和过敏原接触情况。特别是询问频繁出现的鼻部异常症状并了解这些症状的发作时间、持续时间以及与过敏原接触的关系。

2. 体格检查 医生会进行详细的鼻部、咽喉和肺部的体格检查，以寻找鼻腔充血、鼻黏膜水肿、鼻分泌物或过敏性鼻炎等体征。

3. 过敏原检测 过敏原检测有多种方法。变应原皮肤点刺实验是最常用的方法之一，通过在皮肤上滴加过敏原予以点刺进行观察，来评估患者对过敏原的过敏反应。

4. 鼻咽镜检查 鼻咽镜检查是通过使用柔软的纤维镜或硬性内窥镜观察鼻腔和咽喉的内部结构，以评估鼻黏膜的状况和发现可能存在的病变，如鼻息肉等。

变应性鼻炎的治疗

1. 避免过敏原 避免暴露于主要过敏原是预防和控制变应性鼻炎最有效的方法。例如，在花粉季节里尽量减少户外活动、保持室内清洁、使用过滤空气的设备等。

2. 药物治疗 抗组胺药、糖皮质激素鼻喷剂、抗胆碱药、肥大细胞稳定剂、抗白三烯药等等，均能缓解症状。

3. 免疫疗法 对于尘螨导致的变应性鼻炎，免疫疗法是一个选择。该疗法包括通过定期给予过敏原物质来减少患者对过敏原的过敏反应。这种疗法需要在专业医生的指导下进行。

4. 空气质量管理 保持室内空气清洁，尽量避免接触有强烈异味的化学品或其他刺激性物质。

5. 鼻腔清洁 使用温盐水清洗鼻腔，可以帮助清除过敏原和减少鼻塞感。

6. 增强免疫力 通过均衡饮食、适当运动和良好的睡眠习惯来增强免疫系统功能，可能有助于减少变应性鼻炎发作的频率和严重程度。

7. 外科治疗 经药物或免疫治疗效果差，可考虑翼管神经高选择性分支切断术；下鼻甲肥大影响通气可予以消融术，合并鼻息肉予以手术切除鼻窦开放术等。

总之，通过综合运用药物治疗、避免过敏原和采取适当的生活方式管理，大多数变应性鼻炎患者能够很好地控制症状，并提高生活质量。然而，如果症状无法缓解或严重影响日常生活，务必及时咨询医生以获得进一步的治疗建议。

常德市第一人民医院耳鼻喉科 刘复平

认识妊娠期糖尿病 让“甜蜜”不再成为负担

随着生活水平的提高、生育政策的调整，高龄孕妇逐年增加，妊娠期糖尿病的发生率也越来越高。妊娠期糖尿病属于高危妊娠，严重危及母婴健康。得了妊娠期糖尿病不要慌，一起了解妊娠期糖尿病的相关知识，合理控糖，让“甜蜜”不再成为负担。

妊娠期糖尿病是如何诊断的？

首先，孕妈肯定会困惑，平时身体健康，咋就会患上妊娠期糖尿病呢？这就要从糖代谢说起了，正常情况下，人体血糖的高低由胰岛素调节，保持在一个比较稳定的水平。妊娠后，随着孕周增加，胎盘产生拮抗胰岛素样物质增加，胰岛素的需求量相应增加，如果孕妈存在胰岛素分泌受限，则会使血糖升高。妊娠期糖尿病诊断标准是依据75克葡萄糖耐量试验，血糖达到或超过标准即可确诊。

妊娠期糖尿病到底有哪些危害？

妊娠期糖尿病会增加流产或早产、妊娠期高血压、感染、胎儿

巨大儿、肩难产等疾病的风险，导致手术难产率增加。胎儿心血管、代谢性疾病的发生率也会明显增加。

妊娠期糖尿病的防控策略

饮食篇 营养治疗是治疗妊娠期糖尿病最重要的方法，也就是要管住嘴。总的原则是均衡营养，合理控制孕妇及胎儿的体重增长。具体如下：根据孕前体重决定每日总热量，选择升糖指数低的主食，如粗粮，减少精制米、面的摄入；选择鱼、禽、蛋、奶、豆类优质蛋白质；烹调选用植物油，增加富含膳食纤维的食物如燕麦片、荞麦、新鲜蔬菜摄入，有助于预防便秘，延缓血糖升高；合理安排餐次，少量多餐，进餐时间30分钟为宜，尤其强调睡前加餐，利于维持血糖平稳。

运动篇 管住嘴还要迈开腿，规律的运动有助于降低血糖，控制体重合理增加。无运动禁忌的孕妈，结合自身身体条件，科学进行有氧运动，如瑜伽、散步、

孕妇操等，强度以能够耐受为原则，进餐30分钟后运动，每周至少5天、每次30分钟的连续有氧运动。外出建议携带糖尿病识别卡及糖果，以防发生低血糖。

药物篇 如果经过饮食和运动疗法后1周，孕妇血糖仍高出控制目标，医生会建议选用胰岛素治疗，外源性胰岛素不会通过胎盘进入胎儿体内，其安全性是可靠的，不必过于担心。

监测篇 自我血糖监测很重要，血糖控制的目标是：空腹及餐后血糖值分别≤5.3毫摩尔/升和≤6.7毫摩尔/升，夜间血糖不低于3.3毫摩尔/升。

妊娠期糖尿病是常见的妊娠期合并症，对母体及胎儿影响极大，其程度取决于糖尿病病情及血糖控制水平，诊断为妊娠期糖尿病的孕妈要守住“吃、动、测”的三大关卡，配合医生勤产检，做好自我监护，同时保持愉悦的心情，安然度过孕产期，远离“甜蜜”的负担。

湘潭市妇幼保健院 苏浪