

氟化泡沫预防龋齿 口腔健康的科学革命

龋齿（我们常说的虫牙）是全世界最普遍的口腔问题之一。无论是小孩子还是大人，几乎每个人都经历过它的“侵扰”。不过，好消息来了，现在有一种简单又有效的方法可以帮助我们预防龋齿——那就是氟化泡沫。想象一下，只需要几分钟的时间，就能让我们的牙齿变得更加坚固，抵御龋齿的侵袭，是不是很神奇呢？

龋齿主要是由于口腔中的细菌分解食物残渣产生酸性物质，这些酸性物质长期作用于牙齿表面，导致牙釉质脱矿、软化，最终形成龋洞。龋齿不仅影响美观，还会引起疼痛、感染，甚至导致牙齿丧失，严重影响人们的生活质量。

氟化泡沫的诞生

上世纪中叶，氟化物在预防龋齿方面的作用逐渐被发现并证实。氟是对人体有益的微量元素之一，适量摄入氟元素可以增强牙齿的抗龋能力。氟化物能够与牙齿表面的羟基磷灰石发生反应，形成更加稳定的氟磷灰石，从而增强牙釉质的硬度和抗酸性。

正是在这一科学发现的基

础上，氟化泡沫应运而生。氟化泡沫是一种含有氟化物的口腔护理产品，通常是每半年使用一次。这意味着在没有特殊情况下，每年使用氟化泡沫两次是比较常见的做法。然而，对于存在较高龋齿风险的个体，可以缩短使用氟化泡沫的时间，例如每三个月一次。

氟化泡沫的功效

1.增强牙齿抗龋能力 如前所述，氟化泡沫中的氟离子能够与牙齿表面的羟基磷灰石结合，形成更加稳定的氟磷灰石层，这层保护膜能够有效抵御酸性物质的侵蚀，增强牙齿的抗龋能力。

2.促进牙齿再矿化 对于已经发生轻微脱矿的牙齿表面，氟化泡沫中的氟离子还能促进牙齿的再矿化过程，即引导钙、磷等矿物质重新沉积到牙齿表面，修复受损的牙釉质。

3.减少牙菌斑形成 氟化泡沫中的氟离子还能抑制口腔中细菌的生长和代谢活动，减少牙菌斑的形成和堆积，从而降低龋齿和牙周病的发生风险。

4.操作简便易行 氟化泡沫的使用过程非常简便易行。在



专业医护的操作下，将适量的氟化泡沫挤入合适尺寸的托盘，随后轻轻放入患者上下牙列之间，保持托盘在口腔中大约3分钟。整个过程无需复杂操作，且舒适度较高，尤其适合儿童和老年人等难以配合传统口腔治疗的人群。

从氟化泡沫到全面口腔健康

氟化泡沫的出现和广泛应用不仅是对传统口腔预防手段的革新和升级，更是对口腔健康理念的一次深刻变革。它让我们认识到预防的重要性远远大于治疗。通过定期使用氟化泡沫等口腔护理产品，并结合良好的口腔卫生习惯（如早晚刷牙、饭后漱口、使用牙线等），我们可以有效地降低龋齿和牙周病的发生风险，保护我们的牙齿和口腔健康。

邵阳市中医医院 韦春桃

怎样护理 血液透析患者

血液透析作为肾脏替代治疗的重要手段，对于尿毒症患者而言，是维持生命的关键环节。然而，除了定期的医疗干预外，患者在日常生活中的自我管理和护理同样至关重要。以下将详细介绍如何全面护理血液透析患者，涵盖饮食、作息、心理等多个方面：

饮食管理

1.低盐、低脂、优质蛋白饮食 接受血液透析的病人需要严格限制盐分的摄入，每天的食盐摄入量应控制在4~6克之间，以防止进一步加剧水肿和心脏的负荷。同时，低脂饮食可以避免血管继续变硬并维持适当的体重。为了减轻肾脏的负担，蛋白质的摄入量应控制在每天1.0~1.2克/公斤体重范围内，主要以高质量的蛋白质，例如鸡蛋、牛奶和瘦肉等，同时减少植物性蛋白，如豆制品的摄入。

2.控制水分及电解质 鉴于血液透析病人可能会出现尿量减少或完全没有尿液的情况，因此需要严格控制水分摄入，防止体重过快地增加。通常推荐在透析期间内，体重增长不应超过干体重的5%。此外，我们还需要特别注意控制钾和磷的摄入量。例如，高钾的食物，如香蕉、橙子和坚果，应避免或少量摄入，而高磷的食物，如动物内脏、蛋黄和奶酪等，也应该受到限制。

3.合理的膳食搭配 在保证营养摄入的同时，应注重膳食的多样性，适量摄入富含维生素和膳食纤维的食物，如新鲜蔬菜（但需焯水去钾）、水果（低钾品种）、全谷物等，以促进消化、预防便秘。

作息和锻炼

1.培养良好的作息习惯 血液透析患者要保持定时作息，早睡早起，睡眠充足，帮助身体康复，增强免疫力。

2.适度的锻炼 在医生的指导下适当地做一些有氧运动，比如散步、慢跑、打太极拳等等，这些运动对增强体质、提高心肺功能都有一定的帮助，但也要避免过劳及剧烈活动。

心理护理

1.心理疏导 血液透析患者经常要面对因疾病而产生的心理压力与焦虑，其家属及医护人员应给予其以足够的关怀与支持，促使其抒发内心感受并进行必要的心理疏导与慰藉。

2.提升自信 通过成功案例介绍及出席病友交流会，帮助病友建立战胜病魔的自信心，主动地面对治疗与人生。

并发症的防治及护理

1.血压的管理 严格控制血压、定时监测和记录血压值、及时给予降压药等措施，以免血压过度波动给心脑血管带来危害。

2.贫血的管理 血液透析的病人常有贫血的表现，需要经常监测血红蛋白的含量，并按医嘱补充造血原料，如铁剂和叶酸，必要时输血。

对血液透析患者实施全面护理，是一项系统工程，需患者、家属及医护人员共同努力。通过科学饮食管理，规律作息及锻炼，有效心理护理，积极防治并发症等措施可明显提高生存质量，延长生存期。

湖南省张家界市桑植县人民医院
血透室 胡小芹

巧妙应对孕期里的“不速之客”：前置胎盘

在孕妈妈们诞生宝宝的奇妙旅程中，有时会遇到一些特殊情况，它们虽不请自来，但咱们得学会与它们和谐共处。今天，咱们就来聊聊孕期里的一位“不速之客”——前置胎盘，以及如何应对。

前置胎盘：孕期里的“特别邻居”

想象一下，你的子宫是个大宅院，宝宝是里面的小主人，而胎盘就像是给宝宝送饭送水的“服务员”。正常情况下，这位“服务员”会安分地待在子宫的上部，远离大门（宫颈口）。但有时候，它却“调皮”地跑到子宫的下部，甚至堵住了大门，这就是前置胎盘了。

前置胎盘的“小动作”

无痛性阴道流血 这是前置胎盘最常见的“打招呼”方式，孕妈妈可能会突然发现内裤上有血迹，但肚子却不疼不痒。别慌，这就像是邻居家的孩子不小心打翻了花盆，虽然有点吓人，但通常不会造成大麻烦。

腹部下坠感 由于胎盘位置较低，孕妈妈可能会感觉肚子

有点往下坠，好像宝宝急着要出来看看世界似的，这时候，记得给肚子一个温柔的拥抱，告诉它：“宝贝，咱们还没到时候呢！”

尿频、便秘 前置胎盘还可能压迫到膀胱和直肠，让孕妈妈频繁跑厕所，或者感觉排便不畅，这时候，不妨多喝水、多吃蔬果，保持肠道通畅，也给自己减减压。

应对前置胎盘的“和平共处策略”

1.静养为主，少动为妙 既然邻居有点“调皮”，咱们就尽量别惹它生气，孕妈妈要减少活动，尤其是避免剧烈运动和提重物。在家里多躺躺，享受一下“皇后”般的待遇，让身体得到充分的休息。

2.定期检查，密切监护 定期产检是了解前置胎盘情况的重要手段，医生会通过B超等检查手段，监测胎盘的位置和宝宝的发育情况。孕妈妈要积极配合，按时产检，确保母婴安全。

3.合理膳食，补充营养 孕期营养对母婴健康至关重要，

孕妈妈要注意均衡饮食，多吃富含蛋白质、铁质和钙质的食物，如瘦肉、鱼类、豆制品和绿叶蔬菜等。同时，要避免辛辣刺激性食物和烟酒等有害物质。

4.保持心态平和，乐观面对 面对前置胎盘这个“调皮邻居”，孕妈妈要保持乐观的心态，不要过分担心和焦虑，因为良好的情绪对母婴健康同样重要。可以和家人朋友聊聊天、听听音乐、看看书等，放松心情享受孕期时光。

5.及时就医，听从医生指导 如果孕妈妈出现反复性阴道流血、阴道流血增多、腹痛等异常情况时，要及时就医并听从医生的指导，医生会根据具体情况制定合适的治疗方案，确保母婴安全。

前置胎盘虽然是个“调皮邻居”，但只要咱们掌握了应对策略并积极配合医生的治疗和建议，就一定能够和它和平共处直到宝宝顺利降生。孕妈妈们加油哦！让我们一起用智慧和勇气迎接新生命的到来吧！

湖南省衡阳市耒阳市妇幼保健院
妇产科 钟春霞