

孕期牙疼 忍一忍还是看医生

□本报记者 王路欣 通讯员 杨丽莎

28岁的井女士从孕中期开始,左上方后牙就开始疼痛,之后疼痛感持续加重,影响了正常的生活。她来到潍坊市妇幼保健院口腔科就诊,检查后,主治医师李玲告知其左上第一颗恒磨牙有个洞,已形成牙髓炎,建议做根管治疗。手术后两天,井女士的牙齿无痛感,恢复正常生活。怀孕期间可以做口腔治疗吗?如何维护孕期口腔健康?李玲对这些问题进行了解答。

李玲表示,怀孕期间可以做口腔治疗。

女性在怀孕期间,受激素水平波动、饮食习惯改变等因素影响,牙周组织对牙菌斑的局部刺激变得更为敏感,从而增加了罹患各类口腔问题的风险。妊娠期妇女常见口腔疾病有龋齿、妊娠期牙龈炎、智齿冠周炎、牙髓炎、根尖炎等。

孕期口腔问题会引起孕妇的身心健康问题,需要引起重视。值得注意的是,孕期口腔问题应在产科医师评估后进行治疗。一般来说,孕早期和晚期可以接受口腔急诊治疗;孕中期,即孕14周至27

周,是进行牙病治疗和择期手术的较佳时期。大量文献指出,口腔X光对胎儿辐射极低,在确保佩戴好防护设备的情况下进行是安全的。

怀孕期间应如何保持口腔健康?

李玲建议,女性在备孕前六个月,建议进行一次全面的口腔检查,清理口腔的病灶,孕期就能少很多不必要的麻烦和担忧。

孕期注意保持好口腔卫生,认真刷牙,每次进食后漱口,使用牙线清除食物残渣和牙菌斑,必要时在医生指导下使用漱口水防治妊娠期牙龈炎。避免不良习惯,如张口呼吸、咀嚼偏侧、偏食等。

注意饮食均衡,多吃富含维生素C、维生素B群和钙的食物,多吃蔬菜水果,少吃高油高糖食物。

孕期定期进行口腔健康检查,保证早发现、早治疗,使病灶限于小范围。如果出现了严重的牙髓炎或根尖周疾病,且保守治疗无法缓解症状时,经过专业医生的评估和权衡利弊后可以进行针对性治疗。

要注意,孕妇应慎用药物,在使用任何药物前,应咨询医生并告知怀孕情况。

妇幼知识
一点通

做好预防措施 让儿童远离诺如病毒

□本报记者 王路欣

冬季是诺如病毒的高发季。这种病毒究竟有啥特点?儿童应该如何预防?潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)儿科负责人刘玮进行了解答。

刘玮表示,诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体之一,每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发期,学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染高发场所。常见症状有恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主,成人则以腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶、间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

诺如病毒感染属于自限性疾病,目前尚无特异

的抗病毒药物。病程通常较短,症状持续时间平均为2天-3天,可口服糖盐水或口服补盐液补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿和高龄老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

刘玮提醒,儿童预防诺如病毒,最重要的是让孩子养成良好的个人卫生习惯。饭前、便后应正确洗手。需要提醒的是,含酒精的消毒湿巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手;注意饮食卫生。提醒孩子不能饮用生水,平时的蔬菜瓜果要彻底洗净再给孩子食用;诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应隔离,尽量不要让孩子和他人近距离接触,避免共用毛巾、饮食用具等生活用品;做好环境清洁和消毒工作,定期开窗通风;让孩子保持健康生活方式,合理膳食、适量运动,增强身体对病毒的抵抗能力。



治疗乳腺增生 试试中医疗法

□本报记者 王路欣 通讯员 韩莎莎

门诊上,医生经常遇到被“气得胸疼”的患者,实际上,这很可能是乳腺增生的症状。什么是乳腺增生?中医对治疗乳腺增生有哪些妙招?记者日前采访了潍坊市妇幼保健院潍城院区中医外治门诊主治中医师万欢。

万欢表示,中医称乳腺增生为“乳癖”,是临床上最常见的乳房疾病。乳腺增生病的发病原因与多种因素有关,其中最主要的是性激素紊乱和内分泌激素失调。女性的乳腺组织在性激素的作用下会经历周期性的增生和复旧过程,如果这个过程出现紊乱,就可能导致乳腺增生病的发生。除了性激素紊乱和内分泌激素失调外,一些其他因素也可能对乳腺增生病的发生和发展产生影响。例如,长期精神压力过大、不良的生活习惯、环境污染等都可能对乳腺健康造成一定的影响。

乳腺增生的主要表现为乳房疼痛、单侧或双侧乳房触及单个或数个结节,与月经、情绪变化有关,部分患者还可有乳头溢液或瘙痒症状。

万欢告诉记者,针刺、中药、穴位贴敷、耳穴压豆等中医疗法对治疗乳腺增生有独到优势,能够明显缓解患者乳房疼痛等症状。在治疗过程中,中医强调调理肝、脾、肾经以及冲任两脉,通过整体调节来达到治疗乳腺增生的目的。

针刺疗法是通过对患者患侧乳腺进行针刺治疗,达到调和气血、通络止痛的作用,同时可配合背部相应腧穴刺络放血,从多方位缓解患者乳房胀痛的症状,减少反复发作。

贴敷疗法是根据患者病情选用中药,打粉后调制成糊状,贴在患侧乳腺,起到行气活血、散结消肿的作用。

耳穴压豆疗法是通过双耳交替压豆,达到疏肝止痛的目的。中药治疗需要对症下药。对于冲任失调证,可用圣愈汤加减治疗;肝郁气滞证多见于青年女性,以乳房胀痛、刺痛为主要症状,可用柴胡疏肝散加减治疗;痰瘀互结证多见于中年女性。乳房肿块形态多样,边界不清,质地较韧,多刺痛,且痛处固定不移,伴或不伴月经不调,舌质暗,苔白腻,脉弦滑,可用血府逐瘀汤加减治疗。

万欢提醒,乳腺增生常见于平时易于生闷气,或心情不舒畅的女性,因此,自我调理情绪是关键,要让自己开心起来,摆脱长期沉郁的心情。肝气舒畅则气血周流,阴浊不聚,肿块自消。

