

## 一、口腔溃疡的注意事项

病发口腔溃疡时吃东西会出现疼痛感，是不是什么食物都不能吃？口腔溃疡期间应避免食用辛辣刺激、温度过高的食物，口腔系统出现问题时，食用这些食物属于火上浇油。除此之外，西红柿、橘子等含酸量较高的水果也会对口腔溃疡伤口产生刺激性，加重疼痛感。因此，口腔溃疡期间不应吃带有刺激性的食物。在大多数人的心中有这样一个疑问，口腔溃疡能不能自我痊愈？需要吃药吗？大部分人认为口腔溃疡能够治愈，无需去医院就诊。中医学将口腔溃疡成为口疮，认为都是口腔溃疡的主要原因是身体内有火，如果身体内有实火，应吃黄连上清片和牛黄解毒片，还可以服用西瓜霜。如果口腔溃疡患病时间超出预期范围或者出现但是溃疡的情况得不到缓解，应及时就医，寻找专家使用针对性药物进行治疗。口腔溃疡经常会在固定的地方反复发作，如果没有新的口腔创伤，口腔溃疡就算是不进行治疗，在两周内基本上会自我痊愈，如果口腔溃疡在同一位置，患病时常超过三个星期症状得不到改善，有很大可能是口腔癌的信号，应该立即就医进行排除治疗，以免错过最合适的治疗阶段。有口腔溃疡患者提出用盐水漱口会不会加重口腔溃疡病情。实际上，不管是否患有口腔溃疡这一疾病，在饭后漱口是一个良好的习惯，患口腔疾病时应该多漱口，这样一来能够清除口腔内的食物残渣，减少细菌滋养，缩小溃疡面积。在日常生活中，我们应该通过科学合理的方式有效预防口腔溃疡，养成良好的卫生习惯，早晚刷牙，保持口腔卫生，降低口腔溃疡病发机率。部分人认为刷牙这一事情无关紧要。实际上，刷牙是最简单的预防口腔溃疡的方式，每日早晚刷牙各一次，每次刷牙时长三分钟。除此之外，还可以用茶水漱口，茶水能够促进伤口愈合，达到平肝降火的作用。

## 二、预防口腔溃疡的水果

当前生活节奏加快，加上人们的饮食作息不规律。因此，口腔溃疡病发机率显著升高。口腔溃疡这一疾病使人烦恼，增加疼痛感，对生活质量产生影响。如何通过轻松简单的方式对这一疾病进行预防，成为了人们关注的重点。能够预防口腔溃疡并发的水果有苹果、桃子、西瓜、杏、梨。梨很有丰富的维生素 B，吃梨对身体健康有极大益处，口腔患者多食用梨，能够促进病情恢复。苹果含有丰富的维 C，维 C 是口腔患者应该补充的营养元素，多

吃苹果能够使口腔溃疡症状得以缓解，并满足机体营养需求。桃子含有丰富的维 B，口腔患者多吃桃子，不光能够使溃疡症状得以缓解，还能够达到延缓衰老的效果，但从胃肠视角出发，口腔溃疡不应该多吃桃子，在患病期间适量的摄入可以达到缓解病症的效果。西瓜中含有大量维生素，口腔溃疡患者多生西瓜，能够促进病情恢复，但是吃多容易上火，加重病情。因此，西瓜的摄入量应适当。杏对人体有极大的益处，多吃些能够缓解口腔溃疡症状。

## 三、口腔溃疡患者的禁忌食物和治疗小妙招

口腔溃疡患者禁忌食用葱、姜、辣椒、醋等刺激性调味品，上述食物会加重疼痛感，对溃疡部位产生刺激性，从而扩大溃疡面积。口腔溃疡患者禁忌食用坚果、油炸食品等坚硬的食物，这些粗糙的食物摩擦溃疡面积会导致病情加重。口腔溃疡患者禁忌食用油炸、烧烤、咖啡、烟酒、巧克力等食物，这些食物会加重口腔溃疡。口腔溃疡患者禁忌食用开水烫过的食物，开水烫过的食物不光达不到杀菌的效果，还会刺激溃疡，应等温度过高的食物冷却之后再食用。

口腔溃疡患者可以用以下小妙招治疗。第一，可以使用西瓜霜治疗，西瓜霜具有消肿止痛清热解毒的作用，被一些中医视为治疗口腔病症的最佳药物。口腔溃疡患者去药店便可购买，按说明使用即可。第二，可以含冰糖治疗口腔溃疡，病发时患者可以在口腔内含冰糖促进溃疡部位康复。第三，应保持早睡早起的良好习惯，大多数口腔患者的致病因素是因为上火、压力过大，这时应养成良好的作息习惯非常重要。第四，可以用蜂蜜水漱口，将含量为 10% 的蜂蜜水漱口能够达到止痛消炎的目的，还能够促进口腔溃疡范围缩小。患者应先将口腔冲洗干净之后，用消毒棉签将蜂蜜涂在溃疡处，停留 15 分钟，连同蜂蜜水一起咽下，连续涂抹几天便能够见到显著的效果。第五，口腔溃疡患者可以将维 C 或维 B2 压碎，敷在溃疡处促进伤口愈合，在日常生活中可以适当补充维生素。

通过上面的叙述，相信大家大致的对口腔溃疡这一病情有所了解，知道了预防口腔溃疡的小妙招，和口腔溃疡患者可以吃的水果。合理的预防和有效的治疗对口腔溃疡患者病情恢复有重要的作用。极易发生口腔溃疡这一病症的人群应在日常生活中养成良好的作息习惯，注意口腔卫生，防患于未然。

# 浅析卫生院外科清创缝合患者的相关注意事项

苏利平

成都市双流区西航港社区卫生服务中心外科 四川成都 610000

〔中图分类号〕R473.6

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 05-079-02

对外科工作方面来讲门诊清创缝合属于一项非常基本的工作，通过这种方法治愈的患者都是由于外伤造成伤病的学生，这些外伤都是在没有任何准备的情况下造成的，若相对这种病症进行有效治理，那么就要通过清创缝合的方式进行，大部分患者在预防创伤问题之后都具有恐惧心理，在受伤之后还会出现紧张的状态，这种情况对于伤口处理也造成了严重的影响，对于外伤治疗的日常治疗而言也造成了严重影响，所以若想对这种情况进行解决，那么就要针对外科清创缝合进行研究和完善，这样才能降低实际的影响，通过这种方式也可以看出有着非常重要的作用。

## 一、分析的主要原因

在急诊过程中需要进行清创手术，大部分患者都会产生恶心呕吐、血压降低以及头晕等情况，这些情况对临床治疗都会造成

严重影响。大部分外伤患者都出现多处外伤的情况，所以需要通过对消毒的方式对伤口进行清洁，在进行清理过程中大部分患者也说经常会出现痛苦难忍等情况，若是疼痛一直无法消除，那么就会造成昏厥状态。在情绪方面的影响也会造成外伤情况，而且很多患者也会出现拒绝治疗的情况，在进行手术过程中医护人员也会消耗大量的体力，患者由于情绪过于激动所以在缝合过程中也可能出现昏厥情况。在对大部分患者进行的清创缝合过程中，需要在准备阶段使用盐酸利多卡因实施具备麻醉，这样可以帮助患者减轻疼痛。在治疗进行过程中患者需要始终保持平卧状态，对于伤口先要进行消毒处理，之后使用生理盐水以及碘伏对伤口进行处理，这两种溶液对于伤口没有较大的刺激，同时还能降低患者的疼痛感，对于预防感染也有着很大帮助，在这种情况下也能帮

助伤口快速愈合。在进行窗口处理过程中一定要注意伤口清晰和缝合质量，之后就可以进行缝合处理。

## 二、外科清创缝合相关的注意事项

### （一）心理方面

在开始阶段需要对患者进行心理辅导，让患者时刻具有良好的心理状态，这种情况也可以叫做心理护理。进行清创处理的基本都是外伤，所以大部分的手术过程中患者都有着清醒的意识。在这种情况下患者若是没有良好的心理状态和准备，在生理方面也会有所体现，这种情况也会让医护人员具有紧张的状态，同时也会引发多种意外情况。在对患者接待过程中，医护人员需要时刻保持良好的状态和热情的态度，对于患者的反映也要进行细心地观察，通过简单的语言方式为患者讲解手术过程中以及注意事项，通过这种方式可以降低患者精神方面的压力，同时也为伤口清创缝合提供了稳定基础，在进行手术之前细致的讲解有着非常重要的必要，对于患者的疑问进行解答可以解决多种实际问题。在进行清创缝合时可以让患者将眼睛闭上，不要出现视觉方面的问题，降低实际的刺激感。还可以让患者适当握紧自己的双手，通过这种方法对患者进行关怀，利用这种方法也能和患者之间建立良好的信任关系。

### （二）对于患者的生命特征需要实际进行观察

在进行清创缝合过程中，疼痛是非常重要的影响因素，在一般的情况下开放性伤口有着较深和较大的特点，在进行过程中一定要预防出现感染等情况，所以在进行过程中不光需要实施异物清理，而且还要对患者的神经功能以及血管功能实施检查。另外，还需要考虑局部麻醉的效果，因为麻醉的时间有限，所以若是麻醉效果消失，那么由于严重的疼痛也会造成昏厥等情况发生。在

进行手术过程中护理人员一定要时刻观察患者的体貌特征以及呼吸情况，若是在处理过程中出现了异常情况，那么就要及时通知医生进行处理。之后需要通过转移注意力的方法让患者从伤痛的气氛中逃脱，若是患者过于紧张还可能造成胰岛素迅速增加的情况，在这种情况下影响下颤抖、心悸、低血糖以及冷汗等表面特征都会逐渐产生。在进行清创缝合之前需要让患者服用适量温水，为了预防出现低血糖情况还需要服用适量葡萄糖，在特定的情况下还需要注射葡萄糖和进行氧气持续供给治疗。若是外部创伤非常深，由于出血量的影响也会导致血液循环状态逐渐降低等情况发生，也会逐渐出现脉搏和面色苍白等方面的问题。通过以上介绍可以看出做好相应的止血工作有着非常重要的意义。在进行止血包扎过程中需要询问患者是否出现不舒服的情况。对于患者的肤色变化也要十分注意，另外还要重视情绪和神经末梢方面的改变。在出现了血性休克状态的情况下需要及时对伤口进行处理，建立良好的静脉通道，之后还需要实施良好的输血治疗，在进行过程中一定要对患者呼吸的实际情况进行检查。

### （三）健康方面的指导

大部分的清创缝合手术之后都需要留院观察，所以在医疗治疗阶段医护人员需要进行心理指导，在回到家中之后家人也需要进行积极开导。在心理指导方面主要包含了健康教育方式、手术之后的健康饮食、休息时间和用药指导等部分，通过这种方式可以让患者对于伤口更加的重视，从而提升伤口愈合的效率。应用健康教育路径，通过与患者进行交流，进行讲解和示范，告知患者清创时间、目的、途径以及效果。在患者出院期间进行信息反馈，有效的落实健康指导工作。总而言之，做好患者急诊清创缝合术方面的工作，是保证手术顺利实施的关键。

# 如何制定正确的正畸治疗方案

司红瑞

四川省凉山州会东县人民医院口腔科 615200

〔中图分类号〕R783.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 05-080-02

正畸治疗主要通过各种矫正装置来对人体的面部骨骼、牙齿及颌面部的神经及肌肉之间的协调性进行调整，最终达到颌面系统的平衡。因年龄、口腔情况、矫正方式的不同，最终的矫正结果也不相同。一般情况下，年龄小、身体健康、口腔条件好的人群治疗效果较好。为保证正畸治疗的安全，需要制定正确的正畸治疗方案。

## 一、正畸治疗适用人群

牙齿拥挤或牙间隙过大者；龅牙牙齿、排列不齐、牙齿歪者；前牙反颌、后牙反颌、影响咀嚼功能的患者；因双合前突而导致唇部前突，嘴唇用力才能闭合患者。

## 二、禁忌人群

牙周病患者口腔卫生习惯较差，且易发龋齿的患者，不宜应用正畸治疗。若患者患有慢性消耗性疾病，比如血液病、营养不良。当患者患有精神疾病、心理素质不稳定时，也不应用正畸治疗。当患者对治疗效果抱有不切实际的幻想时，也不应用正畸治疗。女性经期、妊娠期、哺乳期不能利用正畸治疗，无法保证女性的安全。

## 三、正确的正畸治疗方案的制定

### 1. 正确诊断

对患者的口腔情况进行诊断，需要以问题为导向，利用问卷

或者面谈的方式了解患者的需求，进一步掌握患者的口腔情况以及全身病史情况。在临床检查的过程中，对患者的口腔健康、咬合功能、面貌以及牙列情况进行评价，利用影像学检查方法，为正畸前的诊断提供重要的图像支持。

### 2. 矫治计划

医生在全面了解患者的基本情况之后，需要将患者的错牙和畸形的表现及问题进行列表，对患者的口腔实际情况进行评估，同时也对患者所适用的矫正方法进行预测，并将具体矫正计划与患者沟通，确保患者的知情权。患者在了解之后需要签知情同意书，由此能够减少医疗纠纷。矫正设计流程包括问诊、牙合面检查、x线检查、生长发育分析。在矫正设计时应思考的问题，首先需要对患者存在的病理性问题进行处理。其次，针对特殊病例的患者，制定个性化的矫正方案。由此才能保证患者的牙齿矫正方案的安全性。

### 3. 制定正畸计划的具体步骤

第一步，按照检查顺序，分类列出患者存在的问题，并按照优先顺序对患者的病理性与结构性问题进行处理。比如和牙周、龋病等，应先解决病理问题，才能进一步对结构性问题进行矫正。

第二步，尊重患者的自我意识与要求。医生在了解患者的实际情况之后，会制定矫正目标。但矫正目标应与患者的实际情况