彩色图解

家庭医学图书馆

中国疾病预防控制中心专家特别推荐

第五卷

护理与急救











朝華出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



护理与急救

第五卷

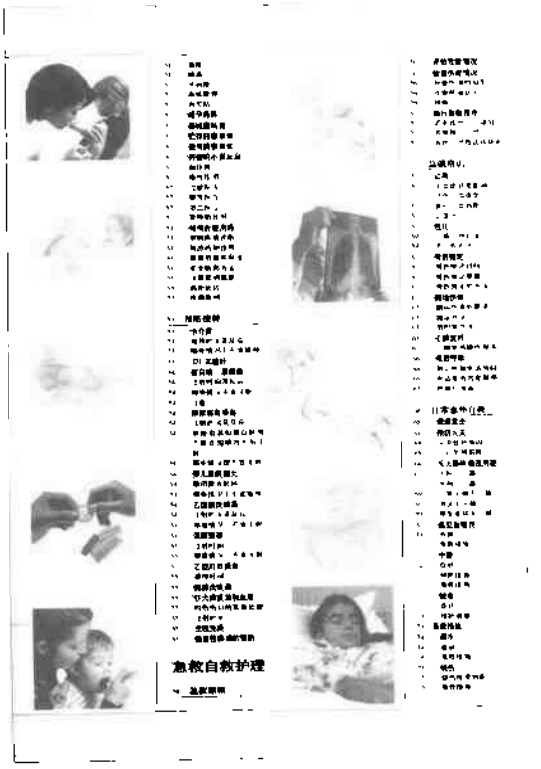


自我保健护理
家庭疾病护理
急救自救护理

朝华出版社

怎样使用本书

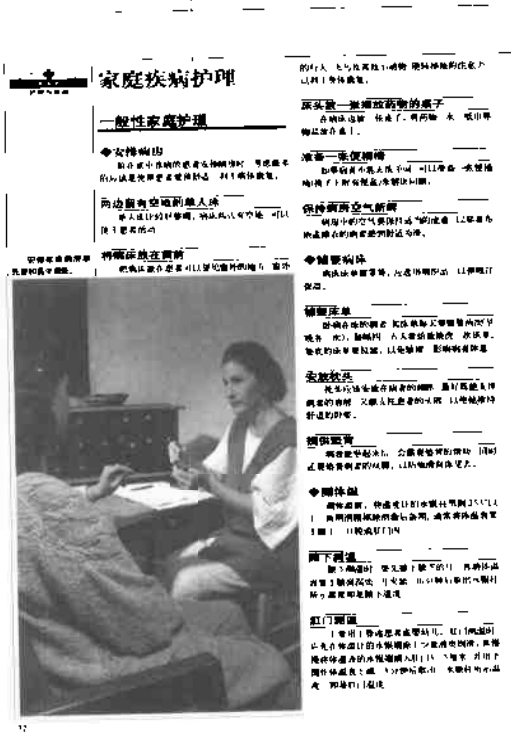
《家庭医学图书馆》是由《家庭医学图书馆》编委会编辑，中国疾病预控制中心特别推荐的一本健康医学知识读物，分5个单元6卷本进行介绍，即“健康生活”、“医疗保健”、“疾病防治”（三、四卷），“护理与急救”、“人类特殊问题”。每卷本的扉页重点突出该卷本的板块构成，然后是目录，详列各板块所要介绍的具体内容。内文以主题、图片、图片说明、图表、重点阐述的文字色块、医疗证方等连缀而成。图文并茂，涉及层面丰富，行文简洁明快，可以很方便、直观地检索和查阅。下面是对内文各栏目的指示说明。



和目录内容相关的章节图片

各板块的目录标题　　详尽的目录内容

板块标题　　主题内容阐述　　相关内容图片





简洁明了的图片解释

相关疾病的知识性图片



直观的图片显示

对急救方法的分步图解

有针对性的图片说明



疾病症状的直观图示

简洁明了的图片解释

需要全本请访问 www.ertongbook.com











目 录

自我保健护理

10 眼睛护理
10 **眼睛检查**
10 定期作视力检查
10 如何配眼镜
10 **色盲**
10 色盲的形成
10 色盲的影响
10 色盲患者的自我护理
10 **隐形眼镜**
10 不宜戴隐形眼镜的情况
11 选用隐形眼镜的基本原则
11 种类及优缺点

12 耳鼻护理
12 **鼻出血**
12 可能原因
12 自我护理
12 医院治疗
12 **擤鼻涕**
13 自我护理
13 **清除耳垢**
13 自我护理

13 口腔卫生
13 **牙齿护理**
13 补牙
13 拔牙
13 护齿用品
13 口腔保健操
14 **口腔溃疡**
14 **口臭**
14 原因
14 自我护理
14 **龋齿**
14 原因
14 预防方法

15 头发护理
15 **发质的识别**
15 中性发质
15 干性发质
15 油性发质
15 混合型发质
15 受损发质
15 **洗发的方法**
15 **头发的日常护理**
15 使用护发素
16 电吹风的正确使用
16 使用橄榄油膏焗油
16 **头发的梳理**
16 **头发常见病护理**
16 头发分叉











16 脱发
16 早白
16 斑秃
17 头皮屑

17 指甲护理
17 **指甲护理原则**
17 保持指甲湿润
17 按摩手和指甲
17 修剪指甲
19 **指甲与疾病**
19 蓝色的指甲
19 博氏线
19 凹痕

19 皮肤护理
19 **皮肤类型**
19 中性皮肤
19 干性皮肤
19 油性皮肤
19 混合性皮肤
19 **护肤原则**
19 护肤品要有取舍
19 揉搓皮肤要适当
19 温水冷水交替洗
19 **护肤技巧**
19 保证睡眠时间
19 科学饮水
19 清洁皮肤
20 选择好食物
20 注意防晒
20 **食物美容**
20 鸡蛋美容法
20 大米饭美容法
20 白萝卜美容
20 西瓜皮美容
20 丝瓜藤汁美容
20 黄瓜美容
21 苦瓜美容
21 **面部美容操**
21 面部肌肉训练
21 松弛面部轮廓
21 前额及太阳穴肌肉训练
21 眼睛与鼻子美容
21 面颊及口部美容
21 下巴及颈部美容
22 **除皱术**
22 除皱霜
22 抗皱润肤膏
22 化学脱皮法
22 **防晒策略**
22 防晒系数
22 涂防晒膏
23 戴上遮阳帽和太阳镜
23 穿颜色深的、织得密的衣服
23 户外活动尽量避开强光时

23 双手护理
23 **护理方法**
23 戴手套
23 手部润肤液









23 手部涂防晒霜
23 清洁手掌
23 做手部体操

23 **腿部护理**
23 **腿部健美原则**
23 改善大腿部橙皮组织按摩

24 **双脚护理**
24 **护理措施**
24 热水洗脚
24 除去脚跟死皮
24 按摩双脚
24 躺卧时双脚放高
24 如何美化脚踝

25 **颈部护理**
25 **护理措施**
25 运动颈椎
25 颈部皮肤保护
25 **颈部美容操**
25 **落枕的治疗**
25 解痛药
25 热水浴
25 冰敷

25 **体毛问题**
25 **剃除体毛**
25 剃阴毛
25 剃腋毛
25 **脱毛剂**

26 **体重问题**
26 **控制体重**
26 **适量体重**
26 体重计算方法
26 肥胖度的界定
26 **自我评估体重是否合适**
26 计算体重指数
26 **减肥疗法**

26 **睡眠问题**
26 **睡眠与做梦**
26 **睡眠与失眠**
26 失眠
27 睡眠的时间
27 预防失眠的方法
27 **睡眠与枕头**
27 **睡眠与床**
27 床的舒适度
27 床的宽窄度
27 床垫与床架配套

28 **健康自我观察**
28 **男性自我了解**
28 男性生殖器官
28 **自我保健和检查**
28 包皮过长
29 阴茎的长度













29 阴囊
29 睾丸未降
29 **女性自我了解**
29 女性生殖器官
29 外生殖器官
29 内生殖器官
30 **女性自我保健和检查**
30 **阴道窥镜检查**
30 检查器械
30 检查方法
30 阴道检查
30 发现异常症状

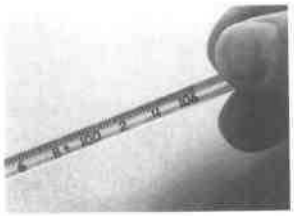
家庭疾病护理

32 **一般性家庭护理**
32 **安排病房**
32 两边留有空地的单人床
32 将病床放在窗前
32 床头放一张摆放药物的桌子
32 准备一张便桶椅
32 保持病房空气新鲜
32 **铺整病床**
32 铺整床单
32 安放枕头
32 提供垫首
32 **测体温**
32 腋下测温
32 肛门测温
33 口腔测温
33 正常人体温
33 **测量血压**
33 **数脉搏**
33 **观察呼吸**
33 **注射**
33 皮内注射
34 皮下注射
34 肌肉注射
34 静脉注射
34 静脉输液
34 **换药**
34 换药方法
35 换药须知
35 **热敷**
35 热敷方法
35 热敷须知
35 **冷敷**
35 冷敷方法
36 冷敷须知
36 **传染病的隔离与消毒**
36 传染病的隔离
36 传染病的消毒
36 **饮食**
37 特殊饮食
37 给患者喂食
37 **服药**
37 **给患者清洁**
37 给患者使用便盆及尿壶
37 给患者清理卫生
37 **防止褥疮**
37 褥疮的特点











37 如何预防
38 **善后处理**
38 呕吐
38 尿失禁
38 鼻塞

38 **特殊人群护理**
38 **病孩护理**
38 照顾孩子的活动
38 给孩子服药
38 处理发热
38 喂食病童
39 处理呕吐
39 **护理老人**
39 给患者饮食
39 应付精神错乱
39 **发热患者护理**
39 降温
39 给患者饮食
39 **昏迷患者护理**
40 特殊防护
40 清洁
40 观察病情变化
40 给患者饮食
40 预防并发症
40 **心肌梗塞患者护理**
40 保持精神愉快
40 急性期需绝对卧床休息
40 预防肢体血栓和便秘
41 清淡饮食
41 心肌梗塞发作时
41 注意隐性症状
41 **心力衰竭患者护理**
41 科学预防心衰
41 预防药物中毒
41 饮食
41 进行适当的体能活动
42 观察病情做好护理
42 **偏瘫患者护理**
42 功能锻炼有助康复
42 饮食
42 使患者心情愉悦、精神愉快
43 **截瘫患者护理**
43 帮助患者建立信心
43 勤清洁，防褥疮
43 预防便秘
43 防尿失禁后感染
43 进行功能锻炼
43 **腹部外科术后护理**
43 饮食
43 腹部癌手术应避免体力劳动
44 胃肠道术后要定期检查
44 学会使用人工肛门
44 **胸外科术后护理**
44 随时注意呼吸障碍
44 注意心跳情况
44 鼓励患者咳嗽排痰
44 注意饮食营养
44 注意锻炼身体













44 戒烟
44 **神经外科术后护理**
44 帮助患者进行心理矫正
45 观察药物的疗效及不良反应
45 注重运动及理疗效果
45 语言训练要早
45 饮食
45 注意日常生活护理
45 **泌尿外科术后护理**
45 一般护理
46 特殊护理
46 **膀胱肿瘤术后的特殊护理**
46 严密观察膀胱癌的复发倾向
46 尿道改道患者的护理
46 注意并发症
46 **肾脏术后的特殊护理**
46 肾肿瘤术后的护理
46 肾损伤修补术或肾部分切除术后的护理
46 作好肾结核切除术后的抗痨护理
46 **前列腺术后的特殊护理**
47 **包皮环切术后护理**
47 及时排尿
47 服镇静剂和乙烯雌酚
47 保持会阴部清洁
47 **骨折患者护理**
47 一般护理
47 特殊护理
48 **放、化疗期间患者护理**
48 什么是放、化疗
48 放、化疗期间的护理
49 **康复期患者护理**
49 一般性护理

50 **家庭小药箱**
50 **配备小药箱的原则及内容**
50 **内服药**
50 安定
50 氯海宁
50 扑热息痛
50 阿司匹林
50 咳必清
50 必嗽平
50 复方甘草合剂
50 氨茶碱
50 喘息定
50 雷尼替丁
50 山莨菪碱
51 多酶片
51 硝酸甘油
51 黄连素
51 复方新诺明
51 氟哌酸
51 六神丸
51 牛黄解毒片
51 云南白药
51 息斯敏
51 麻仁丸



51 外用药
51 酒精
51 碘酒
51 风油精
51 高锰酸钾
51 创可贴
51 **避孕药具**
51 **器械敷料类**
52 **贮存药物须知**
52 **使用药物须知**
52 **药物的不良反应**
52 副作用
52 毒性作用
52 过敏反应
52 继发反应
52 溶血反应
52 致畸胎作用
53 **如何合理用药**
53 明确疾病诊断
53 熟悉药物作用
53 掌握剂量和用法
53 安全给药方法
53 注意影响因素
53 药物反应
53 疾病影响



53 **预防接种**
53 **卡介苗**
53 接种时间及反应
53 哪些情况下不宜接种
53 OT试验针
54 **百白破三联疫苗**
54 注射时间及反应
54 哪些情况不宜注射
54 注意
54 **麻疹弱毒疫苗**
54 注射时间及反应
54 麻疹疫苗和蛋白制剂不能在短期内先后注射
54 哪些情况下不宜注射
54 **小儿麻痹糖丸**
54 服用糖丸时间
54 哪些情况下不宜服用
54 **乙型脑炎疫苗**
54 注射时间及反应
54 哪些情况下不宜注射
54 **流脑疫苗**
55 注射时间
55 哪些情况下不宜注射
55 **乙型肝炎疫苗**
55 接种时间
55 **腮腺炎疫苗**
55 **狂犬病疫苗和血清**
55 咬伤伤口的紧急处理
55 注射时间
55 **全程免疫**
55 **隐匿性疾病的预防**

















急救自救护理

56 **急救原则**
56 评估危险情况
56 **检查伤者情况**
56 检查伤者的知觉
56 观察呼吸状况
56 搭脉
57 **施行急救程序**
57 若有其他人在场时
57 若单独一人时
57 医护人员抵达现场时
57 **急救常识**
57 **止血**
57 失血症状及影响
57 外伤出血类型
57 夜间出血判断
57 止血法
59 **包扎**
59 三角巾包扎法
59 毛巾包扎法
61 **骨折固定**
61 骨折固定材料
61 骨折固定要领
61 骨折固定的方法
62 **搬运伤者**
62 搬运伤者的要求
63 搬运方法
63 抬担架方法
63 **心肺复苏**
63 心肺复苏操作程序
66 **电话呼救**
66 熟记呼救电话号码
66 电话报告内容顺序
67 呼救后准备
68 **日常意外自救**
68 **遭遇雷击**
68 **预防火灾**
68 火灾致死原因
68 火口怎样脱险
69 **灭火器种类及用途**
69 干粉灭火器
69 水剂灭火器
69 二氧化碳灭火器
69 泡沫灭火器
69 挥发液体灭火器
70 **高空坠落伤**
70 危害
70 急救措施
72 **中暑**
72 症状
72 预防措施
72 急救措施
73 **触电**
73 症状
73 预防措施
73 急救措施
74 **溺水**
74 症状
74 急救措施











75 **烧伤**
75 烧伤程度判断
75 急救措施
76 **毒蛇咬伤**
76 症状
76 急救措施
77 **毒虫咬伤**
77 蜈蚣咬伤
77 蝎子螫伤
78 毒蜘蛛螫伤
78 蜂类螫伤
78 **狗咬伤**
78 急救措施
78 **猫咬伤**
78 急救措施
79 **骨折**
79 急救措施
79 **断肢(指、趾)伤**
79 分类
80 急救措施
80 **胸部外伤**
80 **腹部外伤**
80 腹部轻伤急救
80 腹部重伤急救
80 开放性损伤急救
81 **急腹症**
81 症状
82 急救措施
82 **脊柱、脊髓损伤**
82 急救措施
83 **泌尿系统损伤**
83 尿道损伤
83 肾损伤
83 膀胱损伤
83 **自发性气胸**
83 症状
83 急救措施
83 **颅脑外伤**
83 症状
83 急救措施
85 **气管异物**
85 原因
85 症状
85 危害
85 急救措施
86 **外阴损伤**
86 急救措施
86 **阴道损伤**
86 症状
86 急救措施
86 **产后出血**
87 原因
87 症状
87 急救措施
87 **自杀**
87 割脉
87 自缢
87 刎颈
88 **车祸**
88 急救措施
88 正确搬动













88 **疾病中毒急救**
88 **惊厥(抽搐)**
88 高热惊厥
89 癫痫
89 癔病
90 **昏厥**
90 原因
90 症状
90 急救措施
90 **休克**
90 症状
90 急救措施
91 **昏迷**
91 急救措施
91 **高血压危象**
91 症状
91 急救措施
91 **中风**
92 脑溢血症状
92 脑血栓症状
92 急救措施
92 **心动过缓**
92 症状
93 急救措施
93 **心动过速**
93 分类
93 急救方法
93 **心力衰竭**
93 类型
94 急救方法
94 **心跳骤停**
94 急救方法
96 **心绞痛**
96 症状
96 急救措施
96 **心肌梗塞**
96 症状
97 急救措施
97 **咯血**
97 急救措施
98 **铅中毒**
98 症状
98 急救措施
98 预防
99 **汞中毒**
99 症状
99 急救措施
99 预防
99 **铬及其化合物中毒**
99 症状
99 急救措施
99 **镉中毒**
99 症状
99 急救措施
100 **铍中毒**
100 症状
100 急救措施
100 **砷及其化合物中毒**
100 症状
100 急救措施
100 **汽油中毒**
100 症状









101 应对措施
101 预防
101 **溴甲烷中毒**
101 症状
101 急救措施
101 预防
101 **苯中毒**
101 症状
101 急救措施
101 **甲醇中毒**
101 症状
102 急救措施
102 预防
102 **一氧化碳中毒**
102 症状
102 急救措施
102 预防
102 **硫化氢中毒**
102 症状
102 急救措施
103 **二硫化碳中毒**
103 症状
103 急救措施
103 **氨中毒**
103 症状
103 急救措施
103 **氯中毒**
103 症状
104 急救措施
104 **氰化物中毒**
104 症状
104 危害
104 急救措施
104 **服毒急救**
104 催吐
104 胃管洗胃
105 **碱灼伤**
105 危害
105 急救措施
105 **酸灼伤**
105 危害
105 急救措施
105 **有机磷农药中毒**
105 危害及症状
105 急救措施
106 **氨基甲酸酯类农药中毒**
106 危害及症状
106 急救措施
106 **拟除虫菊酯类农药中毒**
106 危害
106 急救措施
106 **杀虫脒农药中毒**
106 危害
106 急救措施
106 **河豚中毒**
106 症状
106 危害
106 急救措施
107 **蜥蜴中毒**
107 症状









107 危害
107 急救措施
107 **毒蕈中毒**
107 毒蕈种类及危害
107 症状
107 急救措施
108 **苦杏仁中毒**
108 症状
108 危害
108 急救措施
108 **曼陀萝中毒**
108 症状
108 危害
108 急救措施
108 **蓖麻籽中毒**
108 症状
108 危害
109 急救措施
109 **亚硝酸盐中毒**
109 症状
109 危害
109 急救措施
109 **酒精中毒**
109 症状
109 危害
109 急救措施
109 **老鼠药中毒**
109 误食安妥
110 误食敌鼠钠
110 **误服药物**
110 危害
110 急救措施
110 **催眠药物中毒**
110 症状
110 急救措施

111 **水中急救**
111 **汽车沉入水中**
111 时间的把握
111 逃生的方法
111 **人落水中**
111 踩水保持平衡
112 顺水向下游岸边游
112 高声呼救
112 营救落水者
112 抛救生圈
112 划船过去
112 **游泳抽筋**
112 应对措施
113 **被激浪所困**
113 应对措施
114 **营救溺水者**
114 下水营救措施
116 **从船上落水**
116 自救措施
118 **掉入冰窟**
118 营救措施
119 **踏破冰层落水**
119 自救措施

需要全本请访问 www.ertongbook.com

自我保健护理

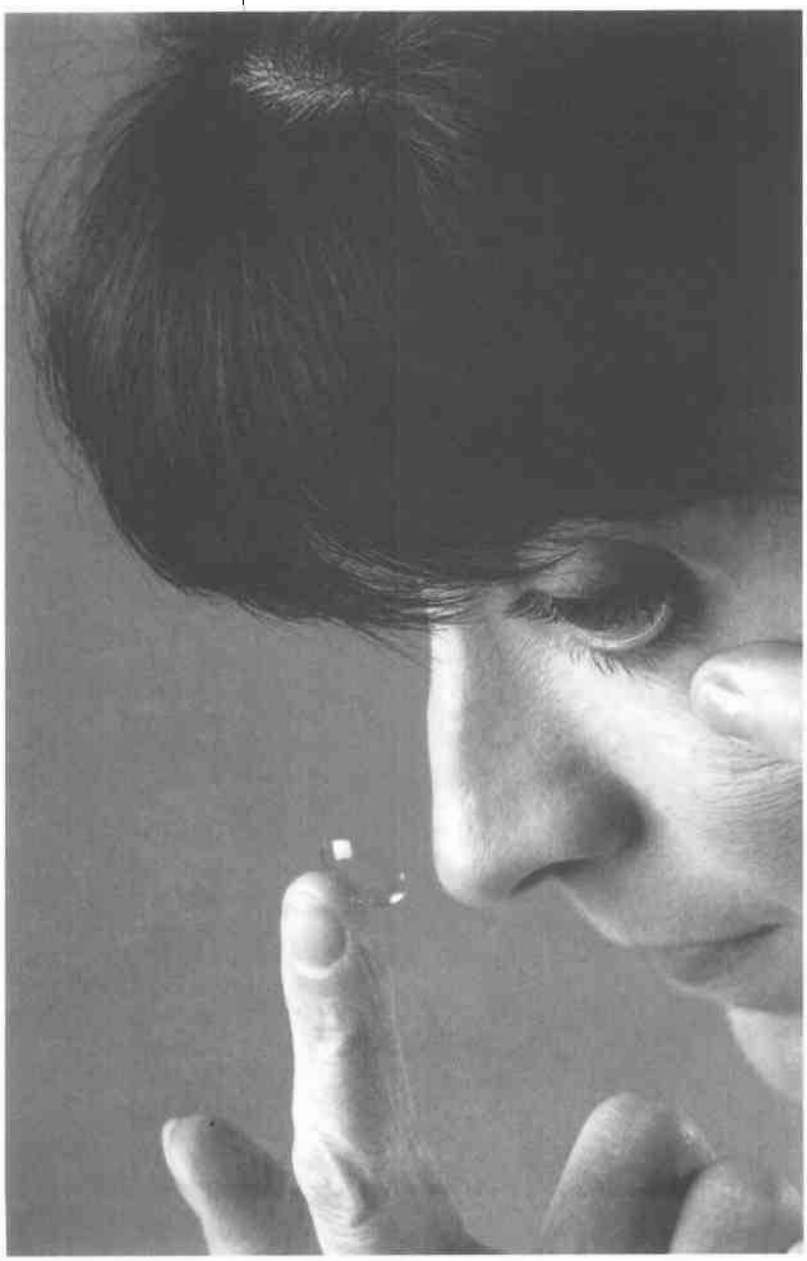
眼睛护理

◆眼睛检查

定期作视力检查

大多数严重的眼睛疾病(如会导致失明的青光眼等)在早期都不会有症状出现.但做眼睛检查时会被发觉。若能及早发现这些疾病，通常都可以将它们治愈。故两三年作一次视力检查，很有必要。一般可以用视力表检查视力的敏锐程度。如果看不清视力表上的字母，表示眼睛有屈光不正的缺陷、一般是患有近视、远视或青光眼等疾病。

眼睛检查包括有无突眼、眼皮浮肿、巩膜发黄、结膜充血、出血、眼球活动度及震颤等。



如何配眼镜

视力检查后，若你确需配镜，眼科医生会给你一个配制眼镜的处方 眼镜师将按照处方，并按照你的头部大小、选择适合你的镜片及镜框。塑胶镜片比玻璃镜片轻，而且不容易摔破，但却容易磨损。戴眼镜前可以请眼镜师对镜框作必要的调整。一般应先试戴一段时间，若不满意，你可再去看眼科医生

◆色盲

色盲是一种无法辨识某些颜色的常见眼病，只是一般的视觉缺陷，若将每种东西都看成灰色，就是极为罕见的真正色盲，

色盲的形成

所有的颜色都是由进入眼睛光线中的红、绿、蓝三原色所合成，视网膜上的锥体细胞，含有对光敏感的物质，会对颜色产生反应 但如果你有色视上的缺陷，表明锥体细胞中的感光物缺少了一部分，或是完全没有。

色盲的影响

色视缺陷是一种遗传疾病，8% 的男性患有此病，但女性患此病的较少，仅为 4‰ 可见其对男人的影响，远大于对女人的影响。这种缺陷是由母亲遗传给子女的。

色盲患者的自我护理

在眼镜上加装滤色镜片，或是戴有色隐形眼镜，可以提高色盲患者的对比视觉能力 色盲通常无法治疗，但它也不会严重影响日常生活。

◆隐形眼镜

隐形眼镜是眼镜的代替品，紧密地贴合在角膜上，用以矫正屈光不正等缺陷。它有两种主要类型 一种是硬镜片，由坚韧耐磨的塑胶制成，缺点是会刺激眼睛；另一种是软镜片，其刺激性比较小，但容易磨损，不论何种隐形镜片，每天都应将隐形眼镜取下，以便让眼睛获得休息，这是必须遵守的规则。

不宜戴隐形眼镜的情况

眼睛特近视的不宜戴 眼睛特别敏感或是视力特别近视的人不宜配戴隐形眼镜。

手不灵活的人不宜戴 手不灵活的容易把镜片放进眼内或取出时伤害眼睛

空气湿度小时不宜戴 气候干燥，甚至居室内空气干燥时，戴隐形眼镜会有不适感

患感冒疾病时不宜戴 患感冒时戴隐形眼镜，眼睛会感到不舒服。

女性特殊时期不宜戴 妇女由于行经、服避孕丸或妊娠时，眼泪的化学成分会略有改变，这时也不要戴隐形眼镜。

尘埃物的刺激下不宜戴 在多尘及其他刺激物的环境中，也不戴隐形眼镜。

选用隐形眼镜的基本原则

选用隐形眼镜首先要考虑本人的视力，其次还要考虑保养镜片是否方便等因素。这是基本原则。

种类及优缺点

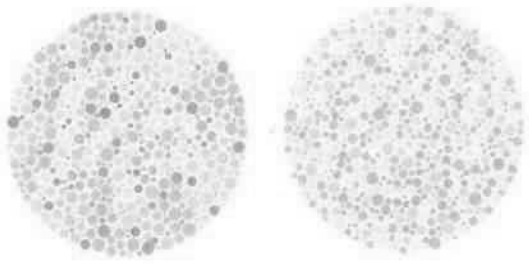
硬镜片 这种镜片的优点是经久耐用(可用5年以上)，价格便宜，缺点是初戴不好适应；每次戴不应超过20小时；较易脱落。

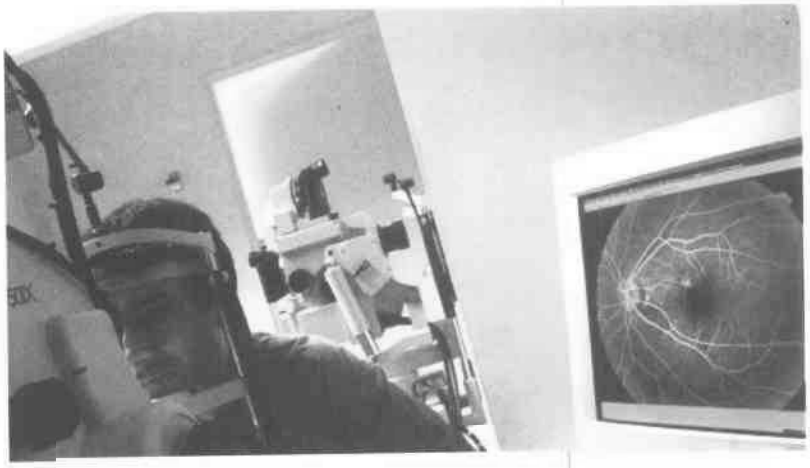
透气镜片 优点是氧气易透过，相对减少了感染的危险。而且感觉像软镜片一样舒适。缺点是耐久性差，最多只能用5年。

软镜片 优点是能够透气，而且含水分较多，配戴舒适可矫正近视和远视，但对散光的人不适合。而且这种镜片很容易损坏，大约可戴二三年，价格也较硬镜片贵。

长期软镜片 优点是含丰富水分，能够戴上长达一个月而不必取下来。缺点是眼睛易受感染。

用完即弃软镜片 一般戴2-4周须更换一次，可减少蛋白质在镜片上积聚，从而防止角膜发炎。每次配戴前必须用清洗传统软镜片的方法进行清洗。







视力减退大致可分为两种性质不同的类型。第一类由眼部疾病所引起，第二类与屈光不正有关。由眼病所致的视力障碍，可因透明中间质变为混浊，挡住了“视线”所致，如角膜混浊、白内障、玻璃体混浊等，也可以是光线的感受或传导发生障碍，绝大多数眼底病均属这一范畴。屈光不正所致的视力障碍，常表现为远近视力减损的程度不相称。近视性屈光不正患者看远模糊，而近视力可能丝毫不受影响；远视患者则相反，看远清楚，书写、阅读就感到十分困难。

耳鼻护理

◆鼻出血

鼻子开始出血时，通常都是一只鼻孔突然出血。



可能原因

鼻子受伤的可能出血。鼻出血的另一个较为常见的原因是患了感冒或其他的感染。鼻出血现象很少具有严重危害性，因此不必担心。



掏鼻孔容易破坏鼻腔内毛细血管，导致鼻出血。

自我护理

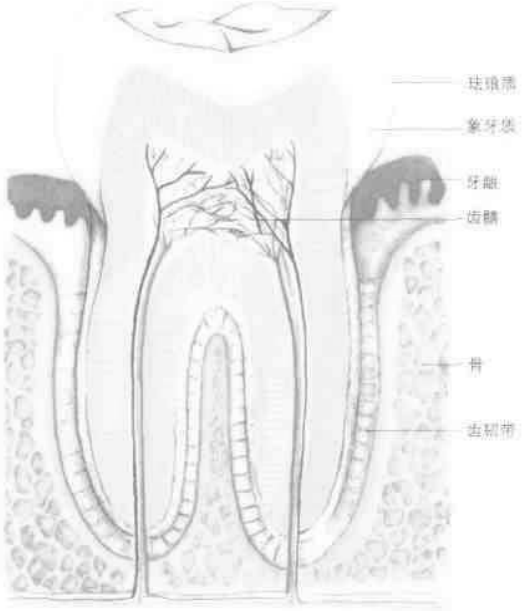
坐下来，用口腔呼吸。将出血鼻孔下部侧面用拇指压住，持续压上5－10分钟。这可使大多数鼻出血停止出血。12个小时之内，不要擤鼻子以免将阻止流血的血凝块擤脱。

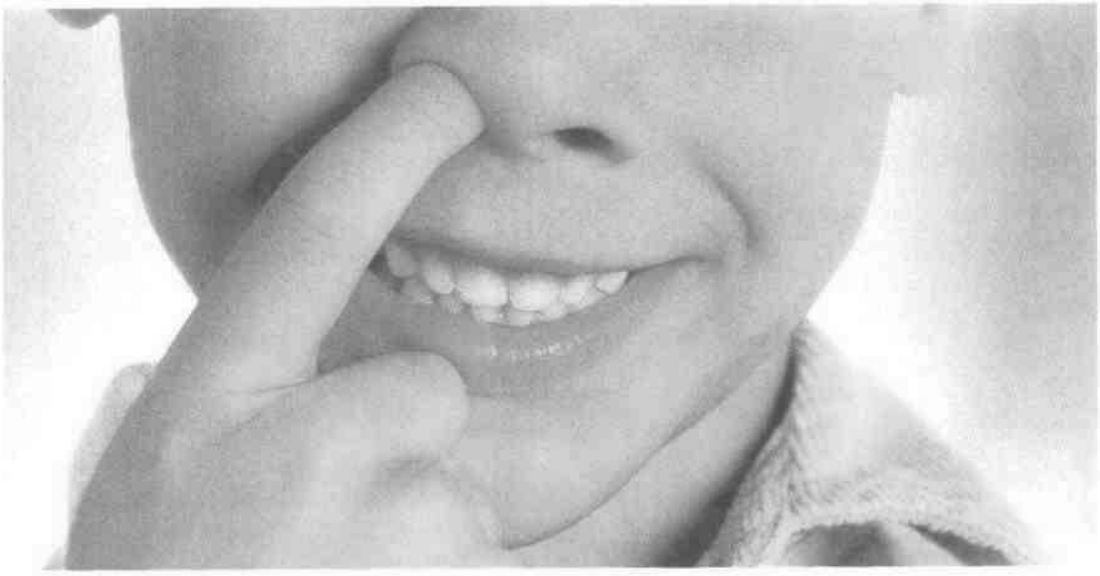
医院治疗

医生会将一个纱布条塞入出血的鼻孔，以对破裂的血管施加压力，使它止血。如果鼻出血现象持续不停，可以用烧灼法或用加热法来止血。

◆擤鼻涕

有些疾病一般是无法治疗的，如感冒，但其所造成的鼻部不适，只要按照一些简单的自我护





理就可使之缓解。鼻道的黏膜非常脆弱、表面下有许多小血管，故不要过分用力擤鼻子，以免鼻子流血。

自我护理

正确的擤鼻的方法是：用面巾纸或干净的手帕一次擤一个鼻孔，另一只鼻孔则用手压住其侧面。

◆清除耳垢

耳垢对人体有益。耳垢可以保持耳道湿润，具有抗菌的特性并能将诸如灰尘、污物和臭虫等拒于耳外。

自我护理

有些人的耳垢较多或者较硬，这很可能是耳道太窄或者用耳过度。你应当用滴耳球吸入最高强度的双氧水并向每只耳朵滴几滴，每个星期重复一次，那会使耳垢变软。

口腔卫生

◆牙齿护理

齿菌斑肉眼几乎看不见，是引起齿龈疾病的罪魁祸首。要去除菌斑，每次刷牙应刷3分钟，每天至少刷一次。应使用尼龙刷毛软硬适中的牙刷和含氟化物的牙膏，并且格外注意清刷齿缝和龈线。

补牙

补门牙可以选用与牙齿本色完全相同的补牙材料，严重损坏的牙齿，可以镶上假牙冠，也可以安装固定齿桥，支撑新换上的假牙。矫形牙科手术最好在12～16岁时进行，通常要花两年时间才能完成。

拔牙

晚上18时拔牙　医生们认为晚上18时左右，人体内部组织对疼痛最不敏感，此时拔牙可减少疼痛。

吸烟对拔牙不利　吸烟后，机体对麻醉药的敏感性下降。拔牙前吸烟，会增加拔牙时的疼痛程度，拔牙后疼痛的时间也相对延长，拔牙前后吸烟的人，拔牙后易出血。

拔牙后需防发热　拔牙术后，85%的患者会立即发生菌血症。主要是由于拔牙时消毒不严格而引起“感染性炎症”。另外拔牙时造成组织损伤和蛋白分解酶的吸收而引起“外伤性吸收热”，这种吸收热常在拔牙后4～5小时后出现，2～3天后会自行消退，故一般不必治疗处理，如热度持续不退，就要去医院牙科诊治。

护齿用品

预防龋齿的有效办法是注重牙齿护理，少吃甜食及定期请牙医检查牙齿。护理牙齿起码得备一把牙刷和一支牙膏，另外应尽量使用牙线、洁牙带或牙签，这些都没有的话，也可用漱口药



牙线　牙线种类很多，可按个人喜好选用一次性使用的牙线手柄最适合用牙线有困难的人，如牙齿边缘不齐，宜用上蜡牙线。

木牙签　适用于牙缝很大者，木牙签还可去除齿菌斑。

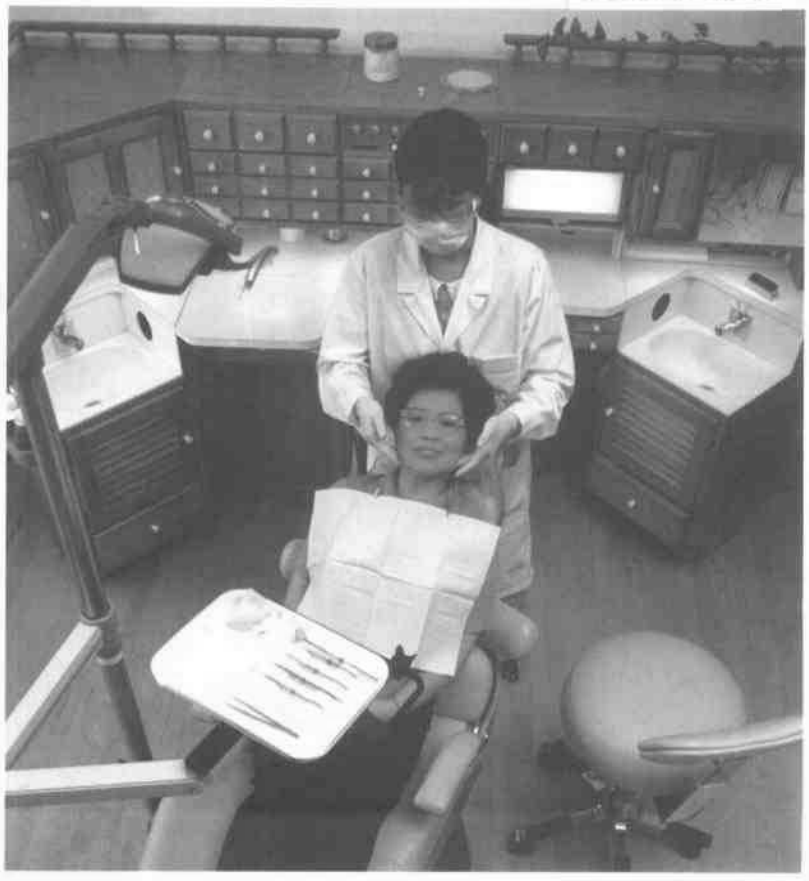
牙刷　牙刷刷毛应软硬适中，顶部呈圆形，牙刷柄应细长弯曲，并应尽量选购人造毛牙刷。

牙缝刷　用于清刷齿龈下面等难以触及的缝隙。但使用不当会令齿龈受损，因此使用前应先请教牙医。

齿菌斑染色药片　把一片药片嚼碎，会释出一种颜料把齿菌斑染红，以便刷牙时清除牙菌斑。

口腔保健操

医学专家发现，口腔的温度和湿度适宜30多种细菌的生长，这些细菌特别喜欢在唾液以及口



牙医在为患者拔牙。

内食物残渣中生长繁殖。除通过刷牙护齿外，若在每日三餐间各做一次口腔保健操，则更有益于口腔卫生。其具体动作如下：

清漱 用温水或茶水漱口，使口腔清洁。

按摩 用双手大鱼际，在口外分别按摩上、下颌牙龈。上颌由上往下，下颌由下往上，由轻渐重按摩，以增加齿龈血液循环，增强牙齿的防护作用。



叩齿 前牙及后牙各空咬50次，发挥咀嚼运动的生理性刺激，增加牙体本身的抵抗力。

鼓漱 将水含于口内，鼓动两颊及唇部，使水冲击牙齿、牙龈及黏膜表面，反复鼓漱10～15次，使口腔的滞留食物碎屑和部分软垢清除。

◆口腔溃疡

见“口腔科疾病”。

◆口臭



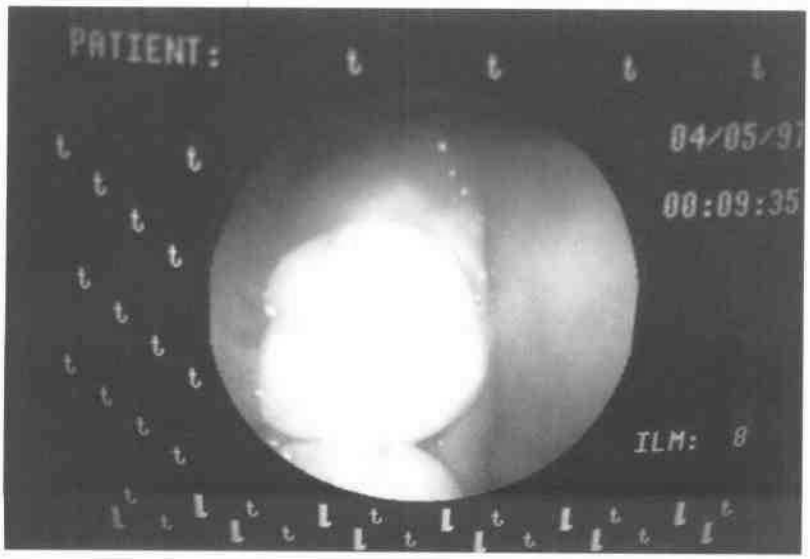
吸烟和吃大蒜都容易引起口臭。

原因

▲不注意口腔卫生，食物残渣在齿缝及齿龈间腐烂形成齿菌斑，发出难闻的气味。▲吸烟者口腔中的烟草焦油残渣会产生霉臭气味。▲口腔发炎或溃疡、喉痛或肠胃疾病也会引起口臭。▲吃生洋葱、大葱或大蒜常会口臭。

自我护理

改进刷牙的方法也许能消除口臭。如齿菌斑分布极广、齿龈疾患严重则须就医。上述情况可用防腐性漱口药漱口，直到治愈。若吃刺激性食物引起口臭可咀嚼茶叶或刷牙清除气味。但挥发性的气味仍会留在血液中24小时，并在呼气时释出。如发生口臭不是上述原因就应看医生。口臭也可能由胃病和肺部感染引发，或是体内严重疾病的症状。



牙齿的X光片。



◆龋齿

原因

齿菌斑的形成 引起龋齿的主要因素是齿菌斑，它是由细菌、食物微粒和唾液结合在一起所形成的，能腐蚀牙齿。齿菌斑若与糖结合，对牙齿的损害会更大。因此，无论是否吃甜食，每天至少要刷牙及用牙线彻底清理牙缝一次。

口腔酸度增高 糖与齿菌斑结合，会使口腔中的酸性增强。酸会腐蚀牙齿的珐琅质，引致龋齿。经常吃糖就会使口腔中的酸度持续偏高，并不断损害牙齿。

唾液停止分泌 唾液能清洁牙齿。入睡后，唾液停止分泌，如果睡前吃夜宵，又不刷牙，就很容易引起龋齿。

预防方法

▲水中加氟是一种安全又便宜的预防及控制龋齿的方式。可减少60%的龋齿，牙齿保健费用也会因此节约50%。

▲无加氟饮水的地方经由医师或牙医师处方后，将氟片溶于家庭用水，或每日使用含氟牙膏亦可减低龋齿。

头发护理

◆发质的识别

中性发质

不油腻、不干燥的发质。中性头发最适宜使用洗理和调理两个过程一次完成的二合一护发洗发水。既能把油脂和污垢冲掉，还能使头发亮泽、易梳。

干性发质

无光泽、干燥、易缠的发质，尤其是在浸湿的情况下更难于梳理。

引致原因 过度洗理，过多使用热定型器具，滥用染料或烫发不当。另外还包括阳光曝晒及恶劣天气情况等等。这些原因都会减少头发的水分含量，造成头发失去弹性和柔软性。头发干燥也可由于皮脂腺分泌下降或缺乏所致的皮脂减少造成。

护理方法 使用滋润洗发水和特效护发素，并尽可能让头发自然晾干。

油性发质

细长、油腻、需经常洗理的发质。

引致原因 因激素分泌紊乱、紧张、湿热的空气、过度的梳理或偏于全脂肪的饮食习惯等引起的皮脂过多分泌而造成。几天内甚至在几小时内，头发就变得油腻。

护理方法 使用柔性无腐蚀性的洗发水。并利用微烫使头发根部隆挺，从而限制皮脂的溢出。应减少高脂肪食物的摄入，并食用大量新鲜食品，每天还应饮用6－8杯水。

混合型发质

头发根部为油性而发梢为干性甚至开叉的发质。

引致原因 过度日光曝晒及过多使用热定型器具和洗涤型洗发水，会引起皮脂的分泌和头发鳞层局部更叠，从而导致头发发梢的干燥。

护理方法 使用作用柔和的护发产品，最好是专为混合型头发而设计的产品。

受损发质

头发粗糙、没有光泽，呈黄色且梳理时容易折断、发尾开叉的发质。

引致原因 主要由烫发、染发等外在因素引起。

护理方法 受损发质需用柔性洗发液和护发乳等，并且还要防止阳光曝晒等。

◆洗发的方法

洗发的方法很多，下面介绍一般水洗方法。

水温一般在30－35℃之间为宜，可根据发质情况调节温度。油性头发，水温应高一些，便于洗掉油脂；干性或比较软质的头发，水温应低一些，以免头发发焦。

▲用大梳子把头发梳开，用温水将头发弄湿，然后把洗发液倒在手中揉搓起泡沫，再抹到头发上。用手指摩擦，使洗发剂起泡沫。▲若头发太长，可抓住下半部的头发先入水，再撩起温水使头发从上到下全部湿透。▲双手插入头发内从前发际处向头皮各处用手指N型式按摩，并轻柔地挠抓。▲将泡沫清洗干净，用大梳把头发梳理通顺。▲用毛巾擦掉浮在头发上的水珠，头发长者切忌绞拧头发。

◆头发的日常护理

使用护发素

护发素是一种柔软头发的护发化妆品。主要成分为阳离子表面活性剂。活性剂能吸附在毛发表面，形成一层单分子薄膜，使头发柔软光泽，能

在口腔科的许多疾病中，常出现一些相似或共同的症状，这些症状虽然不能单独作为一个疾病来分类，但因症状突出，在诊断和治疗上都占很重要的地位。



需要全本请访问 www.ertongbook.com