

让血管 恢复年轻的 100条规则

调整日常饮食和生活习惯、经常运动、调适心理，
给血管全面的养护，摆脱血管疾病

保护血管的食物



控制体重
科学饮食
经常运动
戒烟限酒

启动血管的「自愈力」



「健康大讲堂」编委会——主编



血管变得 更年轻

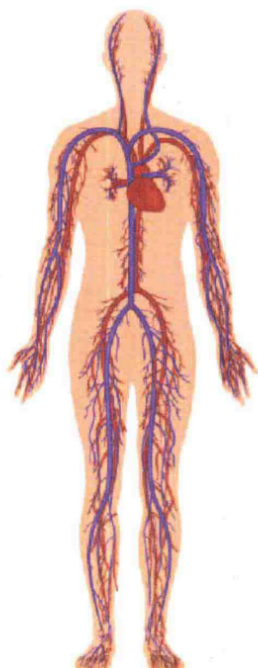
了解与血管状况有关的健康知识
通过饮食、生活来保护血管
把握心血管健康要点

血管老化后，极易发生血管堵塞、破裂等危险事故，甚至引发心肌梗死、脑卒中。养成吃早餐的习惯，避免对血管造成损害，常吃海鱼有利于维护血管健康；把握七个要点，鉴别真假心绞痛。



让血管 恢复年轻的 100条规则

“健康大讲堂”编委会 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

让血管恢复年轻的 100 条规则 / “健康大讲堂” 编委会
主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-5335-5196-4

I. ①让… II. ①健… III. ①血管疾病-防治 IV.
① R543

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 289722 号

书 名	让血管恢复年轻的100条规则
主 编	“健康大讲堂” 编委会
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	710毫米 × 1020毫米 1/16
印 张	14
图 文	224码
版 次	2017年3月第1版
印 次	2017年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5196-4
定 价	35.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

从什么时候开始，我们时常感到头晕、目眩、记忆力下降；从什么时候开始，胸闷、气短、心绪不宁频繁出现在我的生活中；从什么时候开始，高血压、高血脂及高血糖与我们“如影随形”……以上种种现象，很可能是身体发出警告：血管开始老化了！

血管老化可不是一件小事。血管老化后，“生命的河流”——血液就不能在身体里畅快地流动，极易发生血管堵塞、破裂等危险事故，甚至引发心肌梗死、脑卒中、冠心病等心脑血管疾病。据统计，全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万人；在中国，心脑血管疾病已成为各大死因之首。更可怕的是，心脑血管疾病一旦沾身，就犹如附骨之蛆，几乎都需要进行终身治疗，严重影响人们的生活与生命质量。

不过，通过及早干预，积极改变生活方式，不仅能有效延缓血管老化，还能使血管的健康水平维持在正常年龄范围内，甚至比生理年龄更年轻。为此，我们从心脑血管的基础知识出发，以问答的形式深入浅出地介绍那些与血管相关的“小秘密”，让您能够知己知彼。同时，我们还从饮食、运动、生活、心理等方面，特别提炼出让血管恢复年轻的100条特效规则，为您提供具体直观的指导，全面呵护您的血管健康，帮您将心脑血管疾病拒之门外，掌控自己的健康。另外，即便是已经患有心脑血管疾病的读者，如果能切实践行书中所介绍的规则，也能像一般人一样，拥有健康、高质量的生活。

如果您渴望拥有“60岁的年龄，20岁的血管”，如果您想远离心脑血管疾病，那么不妨从现在开始，关注血管状况，呵护血管健康吧。



序 一

口腔医学是一门实操性很强的学科，各项诊疗操作步骤繁杂，只有在医、护、患三方取得良好沟通并积极配合的情形下，才能获得最佳疗效。因此，在做好基础护理的同时，加强对患者的健康教育，增进其对疾病的认知，从而提高治疗的依从性，对于提高整体疗效，切实促进口腔健康，具有重要的意义。

目前，我国有关口腔专业护理健康教育的教材较少，影响和制约了口腔专业护理健康教育的正常和深入开展。有鉴于此，我院护理部主任林丽婷带领院护理团队，从口腔临床护理的实际需求出发，结合实施“优质护理服务示范工程”的经验做法，精心编著了《口腔专业护理健康教育》一书，全面系统介绍了口腔疾病基本知识、基础护理和不同人群的特殊护理，以及各种口腔常见疾病治疗前后的护理健康教育知识，充分体现了“夯实基础护理，丰富护理内涵，提高护理质量”的工作方向。该书从日常口腔保健的知识和方法等出发，浅显易懂，为广大口腔专业护理人员全面开展护理健康教育提供了一本实用的参考书，对于患者来说也是一本很好的口腔健康指南和科普读本。

最后，诚挚祝贺本书付梓！

中山大学光华口腔医学院·附属口腔医院



2016年7月



健康教育在我国具有悠久的历史。近年来，由于社会的需要和专业的发展，护理健康教育已经成为护理学专业最受瞩目的学科之一。护士通过有效的健康教育，帮助人们建立正确的照护行为，有助于整体健康水平的提高。没有健康教育的护理，不能称之为完整的护理。

护士在健康服务体系中不仅仅是一个照护者、治疗者，而且是健康维护者和教育者。中山大学附属口腔医院护理部主任林丽婷带领她的护理团队从口腔临床护理的实际需求出发，编著了《口腔专业护理健康教育》一书，用通俗易懂的语言介绍了口腔各专科常见疾病的基本理论、基本治疗方法、治疗前后注意事项、日常口腔保健方法、口腔疾病防治方法等，内容系统、翔实，方法实用、可操作性强，为口腔专业护士全面开展口腔健康教育提供了一本切实好用的参考书，同时也可以作为口腔病人的就诊指引，是促进和维护口腔健康的很好的科普读本。

《口腔专业护理健康教育》一书，凝聚了作者们多年的临床工作经验，是她们智慧和心血的结晶。在此，感谢她们对口腔护理健康教育方面所做的贡献，谨对本书的出版表示诚挚的祝贺！

广东省护理学会

张振路

2016年7月



前言

护理健康教育是整体护理的重要环节，护士只有完成对病人科学的、系统的护理健康教育，才能真正实现对病人的整体护理。因此要求护士娴熟地开展护理健康教育，使病人在诊疗过程中不但获得身体的康复，还能增进健康的知识和方法。

口腔专业护理工作中，护理健康教育的核心是护士提高自身健康素养并有效地开展护理健康教育，帮助个人、家庭和社会形成正确的口腔健康认知，改变不良的生活习惯，养成良好的生活方式，因此规范口腔健康教育内容尤其显得重要。《口腔专业护理健康教育》一书，参考和吸纳了国内比较权威的专业资料，采用简洁易懂的语言介绍了口腔各专科常见疾病的基本理论、基本治疗方法、治疗前后注意事项、日常口腔保健方法、口腔疾患防治方法等，并将重点内容以“健康教育处方”形式呈现给读者，帮助病人认识口腔疾病的诊治过程及配合治疗注意事项，以获得良好的医护患合作，从而提高诊治过程的护理安全及质量，切实落实优质护理。本书也可作为口腔病人的就诊指引及口腔健康指南和科普读本。

本书承蒙广东省护理学会理事长张振路主任，中山大学光华口腔医学院·附属口腔医院院长程斌教授在百忙之中作序；中山大学附属口腔医院全体护理同仁通力合作，不辞劳苦共同笔耕，在此深表谢意！

由于口腔医学及健康教育信息发展迅速，而编者的学识和能力所限，不足之处难免，诚请各位专家和同行批评指正。

林丽婷

2016年7月

第1章 有关血管功能的问与答

——专家为您解答健康状况

- 002 如何测试自己的“血管年龄”
- 003 “血管垃圾”是怎样形成的
- 004 血管老化的原因是什么
- 006 血管老化，全身也会跟着变老
- 007 血管堵塞或是中断，会发生什么
- 009 如何看懂你的血常规报告
- 011 血压的形成与哪些因素有关
- 012 人体血压的正常值是多少
- 013 高血压是如何破坏血管的
- 014 测量血压时为什么要注意脉压大小
- 015 检查血脂，有必要空腹吗
- 016 如何自我判断血脂是否异常
- 018 血脂过高对心脑血管有何危害
- 019 胆固醇越低，人就越健康吗
- 020 胆固醇也有好、坏之分
- 021 三酰甘油增高对血管有何影响
- 022 血液黏稠度高对血管有何危害
- 023 血糖值过高会对血管系统造成哪些危害
- 025 运动会加重心血管的负担吗
- 026 熬夜会对人体造成哪些影响
- 027 常见心血管疾病的临床表现一样吗



第二节 牙体牙髓常见技术护理健康教育 027

- 一、盖髓术护理健康教育 027
- 二、复合树脂充填术护理健康教育 029
- 三、银汞合金修复术护理健康教育 032
- 四、急性牙髓炎护理健康教育 034
- 五、急性根尖周炎护理健康教育 037
- 六、根管治疗术护理健康教育 039
- 七、显微根管治疗术护理健康教育 042
- 八、根尖手术护理健康教育 045
- 九、冷光牙齿美白术护理健康教育 049

第三章 牙周病人护理健康教育 052

第一节 牙周科常见疾病护理健康教育 053

- 一、牙龈炎护理健康教育 053
- 二、牙周炎护理健康教育 054
- 三、牙周手术护理健康教育 057

第二节 牙周科常见技术护理健康教育 060

- 一、菌斑控制护理健康教育 060
- 二、龈上超声洁治术护理健康教育 067
- 三、龈下刮治术(根面平整术)护理健康教育 069
- 四、调骀法护理健康教育 072
- 五、松牙固定术护理健康教育 073
- 六、牙龈切除术及牙龈成形术护理健康教育 074
- 七、翻瓣术护理健康教育 077
- 八、牙冠延长术护理健康教育 081
- 九、引导性组织再生术护理健康教育 086

第四章 口腔黏膜病人护理健康教育 090

- 一、口腔单纯疱疹病人护理健康教育 091
- 二、口腔念珠菌病病人护理健康教育 094
- 三、口腔多形红斑病人护理健康教育 097
- 四、复发性阿弗他溃疡病人护理健康教育 099
- 五、口腔天疱疮病人护理健康教育 102
- 六、口腔扁平苔藓病人护理健康教育 105
- 七、灼口综合征病人护理健康教育 108

第五章 儿童口腔疾病护理健康教育 111

- 一、乳牙根管治疗护理健康教育 112
- 二、窝沟封闭术护理健康教育 114
- 三、氟防龋治疗护理健康教育 117
- 四、根尖诱导成形术护理健康教育 119
- 五、乳牙拔除术护理健康教育 122
- 六、间隙保持器护理健康教育 125
- 七、儿童牙外伤护理健康教育 128
- 八、保护性固定护理健康教育 131

第六章 口腔修复病人护理健康教育 134

第一节 口腔修复科常见疾病护理健康教育 134

- 一、牙体缺损护理健康教育 134
- 二、牙列缺损护理健康教育 135
- 三、牙列缺失护理健康教育 136
- 四、颞下颌关节紊乱病护理健康教育 138



五、颌面缺损护理健康教育 139

第二节 口腔修复科常见技术护理健康教育 141

- 一、口腔印模术护理健康教育 141
- 二、修复体粘接术护理健康教育 142
- 三、固定义齿（固定桥）修复术护理健康教育 144
- 四、全瓷贴面修复术护理健康教育 147
- 五、桩核冠修复术护理健康教育 150
- 六、可摘局部义齿修复术护理健康教育 153
- 七、全口义齿修复术护理健康教育 156
- 八、骀垫治疗术护理健康教育 160
- 九、义颌（赝复体）修复术护理健康教育 163

第七章 口腔种植病人护理健康教育 168

第一节 口腔种植病人围手术前期护理健康教育 168

第二节 口腔种植科常见技术护理健康教育 171

- 一、种植义齿Ⅰ期手术护理健康教育 172
- 二、种植义齿Ⅱ期手术护理健康教育 176
- 三、种植义齿模型制备护理健康教育 179
- 四、种植义齿戴入护理健康教育 181
- 五、种植义齿维护与随访护理健康教育 184

第八章 口腔正畸科病人护理健康教育 186

第一节 口腔正畸科常见疾病护理健康教育 186

- 一、错骀畸形早期矫治护理健康教育 187
- 二、成年人错骀畸形护理健康教育 189

第二节 口腔正畸科常见技术护理健康教育 190

- 一、正畸面部与牙骀照相护理健康教育 190
- 二、活动矫治器矫治护理健康教育 192
- 三、固定矫治器矫治护理健康教育 196
- 四、无托槽隐形矫治护理健康教育 202
- 五、正畸支抗钉植入术护理健康教育 207
- 六、活动保持器护理健康教育 211

第九章 口腔颌面外科门诊病人护理健康教育 214

- 一、牙外伤护理健康教育 214
- 二、牙再植术护理健康教育 217
- 三、牙槽突骨折复位固定术护理健康教育 220
- 四、智齿冠周炎护理健康教育 224
- 五、牙拔除术护理健康教育 226
- 六、牙槽骨修整术护理健康教育 230
- 七、口腔颌面部小肿物切除术护理健康教育 234
- 八、根端囊肿摘除术护理健康教育 238
- 九、颞下颌关节腔内注射术护理健康教育 241
- 十、口腔颌面部损伤清创术护理健康教育 244

第十章 口腔颌面外科住院病人护理健康教育 249

第一节 口腔颌面外科手术病人护理健康教育 249

- 一、术前访视护理健康教育 249
- 二、术前皮肤准备护理健康教育 251
- 三、全身麻醉手术护理健康教育 252
- 四、口腔局部麻醉手术护理健康教育 256

第二节 口腔颌面外科常见疾病护理健康教育 258



- 一、唇腭裂病人护理健康教育 258
- 二、牙颌面畸形病人护理健康教育 263
- 三、颌骨骨折病人护理健康教育 268
- 四、颞下颌关节疾病病人护理健康教育 274
- 五、颌面部间隙感染病人护理健康教育 278
- 六、颌骨囊肿病人护理健康教育 281
- 七、干眼症颌下腺游离移植术病人护理健康教育 286
- 八、唾液腺结石病人护理健康教育 290
- 九、口腔癌病人护理健康教育 294
- 十、放射性颌骨坏死（骨髓炎）病人护理健康教育 299

第一章 口腔门诊病人护理健康教育

第一节 口腔门诊基础护理健康教育

一、口腔候诊病人护理健康教育

（一）初诊病人护理健康教育

1. 病人挂号后到相应科室接诊台报到，按护士的指引和安排候诊、就诊。

2. 高血压、糖尿病等病人口腔门诊就诊时，一般情况下血压、血糖应维持在正常水平。

3. 患传染性疾病者须提前告知医护人员，便于做好相应防护措施，避免交叉感染。

4. 女性病人应告知医护人员孕产情况，怀孕和准备怀孕者避免拍摄X线片。

5. 治疗时尽量放松，密切配合，听从医护人员的指导。

6. 治疗时一般保持鼻呼吸，勿用口呼吸，避免误吞误吸；如有不适可举左手示意，医护人员将暂停操作；不能随意讲话及转动头部和躯干，以防口腔及面部组织意外损伤。

7. 儿童病人必须有家长陪同，候诊时请勿远离孩子，注意孩子安全；诊疗过程中家长应协助医护人员，引导孩子配合诊疗。

（二）复诊病人护理健康教育

1. 按预约时间，提前15分钟挂号并到相应科室接诊台报到候诊。

2. 带齐病历、X线片等相关资料，以便医护人员了解过往治疗



情况。

3. 了解本次治疗的项目及时间,做好工作安排,必要时请家人陪护。

4. 拟行小手术病人的护理健康教育:

(1) 按医嘱要求做好术前准备,如提前服药、停药、进食等。

(2) 伴高血压、糖尿病的口腔病人,血糖、血压须维持在正常水平。

(3) 伴心脏病等全身性疾病的口腔病人,需咨询该专科主诊医

候诊病人护理健康教育处方

1. 安全指引:

(1) 治疗时尽量放松,密切配合,听从医护人员的指导。

(2) 治疗时一般保持鼻呼吸,勿用口呼吸;如有不适可举左手示意,医护人员将暂停操作;不能随意讲话及转动头部和躯干。

2. 门诊小手术病人的护理健康教育:

(1) 按医嘱要求做好术前准备,如提前服药、停药、进食等。

(2) 伴高血压、糖尿病的口腔病人,血糖、血压须维持在正常水平。

(3) 伴心脏病等全身性疾病的口腔病人,需咨询该专科主诊医生,在病情允许的情况下进行手术治疗。

(4) 女性病人避开月经期,以免感染和出血。

(5) 女性避开怀孕前3个月及怀孕后3个月,以免发生意外流产。



生，在病情允许的情况下进行手术治疗。

(4) 女性病人避开月经期，以免感染和出血。

(5) 女性避开怀孕前3个月及怀孕后3个月，以免发生意外流产。

二、吸唾器隔离法护理健康教育

疾病相关知识

吸唾技术

吸唾技术是指在口腔门诊治疗过程中，用负压吸唾器吸除口腔内的水雾、碎屑、血液和唾液，以保持操作视野清晰，协助治疗顺利进行的一种技术。

在口腔治疗过程中，高速涡轮机、超声波洁牙机和高压冷却水所产生的气溶胶，将病人口腔内大量的病原微生物带到空气中，导致诊室内空气污染，这对口腔医务人员和就诊的病人都是不利的。为减少飞沫及气溶胶的形成，提倡使用负压吸唾器及橡皮障。

1. 口腔诊疗过程中，病人口腔内不仅有唾液，还有使用高速涡轮机、超声波洁牙机和高压冷却水所产生的气溶胶，以及碎屑、血液、脓液、冲洗液等。为保持操作视野清晰，减少飞沫及气溶胶的形成，常使用负压吸唾器吸除。

2. 治疗时病人保持鼻呼吸方式，避免口呼吸，不做吞咽动作，避免呛咳或误吞误吸；吸唾时保持张口状态，如果感觉不适可举左手示意，医护人员将停止操作。

3. 治疗后注意口腔卫生，进食后漱口，早晚刷牙，保持口腔清洁。

三、棉卷隔离法护理健康教育

1. 口腔治疗过程中，为保持操作区域清洁干燥，不受唾液、血液等影响，常使用棉卷隔离。

2. 棉卷隔离法操作简便、快速安全，临床应用广泛。



3. 治疗时棉卷置于患牙侧边和唾液腺导管开口处,保持局部干燥。

4. 棉卷比较柔软,方便塑形,感觉舒适。但棉卷吸水性有限,易饱和,需及时更换。

5. 棉卷隔离时病人保持张口状态,便于医护人员操作。治疗时用鼻呼吸方式,避免口呼吸,不做吞咽动作,防止误吞误吸。

6. 棉卷隔离期间可能有口腔异物感等短时不适,可通过深呼吸放松身心缓解症状。如果不适感明显或难以忍受,可举左手示意医护人员暂停操作。

7. 治疗后注意口腔卫生,进食后漱口,早晚刷牙,保持口腔清洁。

四、橡皮障隔离法护理健康教育

疾病相关知识

橡皮障隔离

橡皮障隔离是指在口腔治疗中应用橡皮障系统,以提供干燥、清洁的术野。它可以保护病人安全,有效避免治疗中产生的碎屑、脱落的充填物、酸蚀剂、药物、细小器械或冲洗液等的误吞误吸。

目前,橡皮障广泛应用于口腔科治疗中。

1. 橡皮障隔离技术为口腔治疗提供更多的优良条件,方便操作,节省治疗时间,提高工作效率。

2. 橡皮障可以防止唾液、血液和其他组织液污染术野,有效控制感染;保护口腔软组织免受刺激性、腐蚀性药液的损害;防止治疗器械滑脱误入气管或食管,有效保障病人安全。

3. 橡胶过敏者需告知医护人员,以便采取相应的保护措施。

4. 使用橡皮障隔离时可能有轻度不适感,病人需尽量放松,配合操作。如果不适感明显或难以忍受,可举左手示意医护人员暂停操作。