

# 了解家庭氧疗

氧气,既可以用于危重症病人的急救,也可以作为疾病的辅助治疗,改善患者的症状。此外,氧还可以帮助慢性疾病康复期患者恢复。脑力劳动者、老年人、亚健康人群等可以进行氧保健,以预防和缓解缺氧。

## 一、什么是家庭氧疗

家庭氧疗是在病情缓解期,患者在家中补给氧气,治疗某些疾病,以达到纠正缺氧,改善呼吸困难的症状,预防并发症,减少住院时间,提高生活质量的治疗方法。

## 二、哪些人群需要家庭氧疗

由于疾病造成的不同程度缺氧的患者或亚健康人群。肺癌、慢性阻塞性肺疾病、严重心力衰竭、成人先天性心脏病、有过脑梗死病史的患者、过度肥胖、急性疾病的恢复期、急性支气管哮喘发作后或癫痫发作后等疾病均适应。

## 三、家庭氧疗的益处

纠正低氧血症,有助于肺康复;改善睡眠,增加运动耐力;减少住院费用,节约家庭支出;改善生活质量,提高生存率。

## 四、家庭氧疗的注意事项

1. 吸氧时长为10-15个小时,吸氧流量为1-2L/min。

2. 吸氧一般选择运动后,午休睡觉时。

3. 氧疗时注意加温加湿,防止损伤气道黏膜。

4. 为避免细菌感染,要定时清洗或更换吸氧管;湿化杯中的水应该使用纯净水,并每日更换,避免细菌滋生。

5. 注意用氧安全,供氧装置应远离明火,吸氧时不要吸烟。尽可能避免引起静电或电火花的操作。

6. 使用制氧机时,注意用电安全。不要在潮湿的环境下使用制氧机,保证空气流通和机器散热。制氧机的制氧浓度会逐渐下降,应定期检测制氧浓度。

7. 氧疗时建议配备便携式血氧饱和度仪,检测吸氧的效果,最好在医生的指导下调节吸氧的流量和时间。

## 五、家庭氧疗的健康指导

1. 饮食指导:以高蛋白、高热量、高维生素,易消化的饮食为主,少量多餐,以维持疾病消耗。

2. 戒烟:避免接触已知的刺激物;注意保暖,避免受寒,避免与呼吸道感染者接触,维持适当的环境湿度50%-60%。

3. 选择的氧疗方式:持续低流量吸氧1-2L/min,氧疗装置定期更换、清洁、消毒。

4. 就诊:若缺氧症状未改善或出现发热及时就诊。

## 六、氧吸多了会中毒吗

氧中毒与吸氧时间、氧浓度和个人体质有关,一般认为常压下连续吸100%纯氧的安全时限为12-24小时,而家庭使用的吸氧设备的制氧浓度例如家庭制氧机,即便是新机器也达不到100%,还会逐渐下降。家庭氧疗采用的氧流量都较低,实际上吸入的氧浓度一般不超过35%,基本上属于低流量吸氧范围,再加上多采用短时间多次的吸氧方案,因此不会发生氧中毒。

(黄贺)



## 根管治疗不做牙冠 早晚是后患

“如果做了根管治疗不做牙冠会怎样?”“这个必须做吗?”有不少患者在做了根管治疗后都有这样的疑问。首先,我们先来了解一下根管治疗。牙齿根管治疗又称为牙髓治疗,根管治疗适应范围较广,牙髓炎,牙髓坏死,各种类型的根尖周炎都适于作根管治疗,包括由于龋齿、隐裂、过度消耗、穿髓等引起的牙髓坏死不能保留活髓的情况。“根管治疗”不仅要将“根管”中的牙髓“杀死”,还要将牙髓从“根管”中清除出来,然后要进行彻底清理和严格消毒,用人工的充填材料将“根管”严密堵塞。

做完治疗后的牙齿需要牙冠的保护,原因主要有3点:

### 1. 单纯用材料已经没法恢复功能

因为需要进行根管治疗的牙齿,一般都是蛀牙,缺损很大,这个时候虽然根管治疗完成,但剩下的牙体组织非常脆弱,容易折断、裂开,失去正常的功能,单纯用材料已经没法恢复功能。

### 2. 治疗后不太足够支持咀嚼的力量

根管治疗是通过药物和器械的操作,将根管内的残渣和细菌尽可能地清除和消毒干净。然而,这样的消毒过程如果要认真进行,必须去除掉不少被细菌感染的牙齿,以及不得不修正的牙体组织。所以大部分的牙齿一旦进行根管治疗,则可能不太足够支持咀嚼的力量而可能断裂。

### 3. 失去了来自牙髓的营养供应

经过根管治疗后的牙齿失去了来自牙髓的营养供应,就像失去树根的树木一样,慢慢枯萎,变得很脆弱,造成牙齿的脆性增加,易劈裂。

由于这3个方面的原因,整个牙齿的支持力量会明显减弱,某些特定条件下不足以支持咀嚼压力而容易发生牙冠劈裂,所以要及时做个牙冠把它保护起来。

根管治疗后的牙齿,在戴上牙冠之后,也需要我们多加注意,小心呵护。使用时要注意以下这些:

### 1. 避免咬过硬的食物。虽然牙齿在根管治疗后戴上了牙冠恢复了咀嚼功能,但仍然存在一定的脆性。

2. 刚做完根管治疗,由于充填物的刺激,牙齿会有些许的不适应感。如果经过短期时间不适感能消失,则属于正常反应。等过了一段时间,如果牙齿又出现疼痛、红肿的现象,就需要及时去医院进一步检查治疗。

做了根管治疗,患牙恢复健康,但是因为整体的口腔卫生状态没有发生改变,所以牙齿之后还是会出现病症。因此,做完根管治疗,戴上牙冠加以保护后,依然要多注意口腔卫生,做到早晚刷牙,饭后漱口,养成良好的卫生习惯。

(张慧莹)

## 老年人走路变吃力要小心骨质疏松等疾病

新华社北京4月25日电(记者林苗苗 顾天成)春暖花开,正是外出运动的好时节。专家提示,外出运动者,尤其是老年人,如果发现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。

北京大学人民医院骨科主任医师徐海林介绍,步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号,“能不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。除了补钙之外,老年人应特别注意加强肌力和平衡训练。

“行走能力是否下降,通常从走路的步数、步速、步态等方面进行综合判断。”徐海林说,步数减少是行走能力下降的一个明显指标。步速则

能够反映心肺功能、关节活动能力和认知能力。

徐海林认为,总的来说,步速正常的老年人普遍健康状态比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

北京大学人民医院老年科副主任医师郑蓉提示,造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质疏松症的好

发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

徐海林建议,老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通制订合理的方案,积极治疗原发疾病,加强锻炼提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

### 通知

河南上继电器科技有限公司:

上蔡县朱里镇霍庄村村民委员会现通知(催告)解除2023年9月20日与你公司签订的合同,你公司需返还朱里镇霍庄村村民委员会注入资金100万元,并支付资金收益款4万元,特此催告。

上蔡县朱里镇霍庄村村民委员会

2024年4月26日

### 通知

河南上继电器科技有限公司:

上蔡县朱里镇高庄村村民委员会现通知(催告)解除2023年9月20日与你公司签订的合同,你公司需返还朱里镇高庄村村民委员会注入资金100万元,并支付资金收益款4万元,特此催告。

上蔡县朱里镇高庄村村民委员会

2024年4月26日

### 通知

河南上继电器科技有限公司:

上蔡县朱里镇坡杨村村民委员会现通知(催告)解除2023年9月20日与你公司签订的合同,你公司需返还朱里镇坡杨村村民委员会注入资金100万元,并支付资金收益款4万元,特此催告。

上蔡县朱里镇坡杨村村民委员会

2024年4月26日

### 通知

河南上继电器科技有限公司:

上蔡县朱里镇河南贾村村民委员会现通知(催告)解除2023年9月20日与你公司签订的合同,你公司需返还朱里镇河南贾村村民委员会注入资金100万元,并支付资金收益款4万元,特此催告。

上蔡县朱里镇河南贾村村民委员会

2024年4月26日

口腔健康我先行

驻马店口腔医院 驻马店日报社 联办