

报道 | 李亦筠
leegh@sph.com.sg

牙科用笑气治疗 患者“笑”看牙医

提到看牙医，十个九个怕。为了减缓患者的恐惧和焦虑，让他们在整个牙科治疗过程中感到平静、舒适及放松，有牙科使用“笑气”（laughing gas），让人“笑”对牙科治疗。也有牙医认为，透过舒缓的音乐或温和的对话，也能转移患者的注意力，减少他们的焦虑。

新加坡国立牙科中心2023年从6月和7月起，分别在儿童牙科和成人牙科使用“笑气”。该牙医中心修复牙科部儿童牙科主任及高级顾问黎芸珮医生接受《联合早报》访问时说：“笑气适用于儿童和成人，任何有轻微焦虑，且身体相对健康的人，没有年龄限制。”



黎芸珮医生说，孕妇、正在服用任何会减慢大脑活动的药物或饮食，如鸦片（opioids）类药物、酒精或服用草药的患者，以及身体不适的患者，包括呼吸道感染或患有任何传染性疾病的患者，都不适合使用笑气镇静法。

黎芸珮医生说，使用笑气除了减轻患者的焦虑，还能缓解疼痛。

有哪些常见副作用

笑气是一氧化二氮（nitrous oxide），在人体内停留时间很短，并经呼吸道排出，一般不会对身体组织和器官造成伤害。黎芸珮医生说，吸入一氧化二氮镇静剂通常非常安全，“一些常见的副作用包括呕吐、恶心、头晕、头重脚轻，偶尔出现幻觉和烦躁不安。氧气饱和度降低和部分气道阻塞等罕见副作用，需要进一步的医疗护理。在极少数情况下，患者或会出现咳嗽反射减

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

很多人尤其是孩童，非常怕看牙医。患者常见的担忧是害怕治疗中可能引起疼痛或不适，以及担心治疗过程和结果的不确定性。（iStock图片）

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”



很多人尤其是孩童，非常怕看牙医。患者常见的担忧是害怕治疗中可能引起疼痛或不适，以及担心治疗过程和结果的不确定性。（iStock图片）

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

缓解患者焦虑的技巧

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

弱，这可能增加唾液或呕吐物被吸入肺部，并导致肺炎的风险。这也需要进一步的医疗处理。”

医药词典

学会自我照顾 促进身心健康

词条：自我照顾（self-care）

7月24日是国际自我照顾日，该日期的寓意即自我照顾是每周七天，每天24小时都能做的事。

根据世界卫生组织的定义，“自我照顾”（又称自我照护，或自我保健）即个人、家庭和社区促进健康、预防疾病、保持健康，以及应对疾病和残疾的能力，无论是否有医疗保健人员的支持。

简单来说，就是自己维护，并捍卫生理、精神，以及社交健康。

“自我照顾”一词源自医疗业，如今随着大众心理健康意识的提高，“自我照顾”有了更广泛的意义；任何为了促进身心健康而有意识地从事的活动，都可归类为“自我照顾”。

例如：本地保健资讯网列出的自我照顾建议，包括练习瑜伽、太极或正念，抽空做自己喜欢做的事，温柔对待自己，肯定自己的付出，了解自己的能力和极限，主动求助，接受其他人的帮助。其他建议则是健康生活不可或缺的充足睡眠、均衡饮食和运动等。

随着自我照顾的观念渐受重视，商家也渐渐把它变成行销工具，从美容产品到按摩椅，从保健品到服饰，似乎任何产品和服务都能标上“自我照顾”。

找最适合自己的方式

其实，自我照顾未必涉及消费，买了这些东西也未必能达到促进身心健康的目标。正如美国国家心理健康研究所（NIMH）在网上所写，自我照顾的方式因人而异，因此可能要花时间不断尝试，才能找到最适合自己的方法，“在日常生活中看似微不足道的小事，其实可以发挥很大的影响力”。

不知从何开始自我照顾？最重要的是从基本的做起，打好健康身心的基础：

- 睡足睡饱，入睡前减少接触蓝光（避免看手机或电脑）。
- 水要喝够，确保饮食营养均衡。留意酒精和咖啡因对情绪的影响，可考虑降低饮酒量和咖啡因摄入量。
- 定期运动，每天只要步行30分钟就能发挥功效。如果无法腾出30分钟，就尽量增加频率，如每过一两个小时就起身活动5分钟左右。

（文 | 陈映棠）



自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）

自我照顾不一定要花钱，多项科学研究证明，运动和呼吸自然空气有助改善身心健康。（陈映棠摄）



趣味、适龄的儿童时事内容 激发孩子的好奇心!

《小拇指》刊物 + 早报校园平台
适合小学低年级学生

通过主题学习和有趣活动，让华文学习融入生活。

特价：**\$45** / 一年
U.P. \$60
双周刊 全年20期



《大拇指》刊物 + 早报校园平台
适合小学高年级学生

通过读报教育活动，帮助训练学生思考，勇于发表意见。

特价：**\$54** / 一年
U.P. \$60
双周刊 全年20期



《小小拇指》
适合学前儿童

由资深学前教育工作者设计游戏、儿歌、手工等，提升学习乐趣。

特价：**\$43.20** / 一年
U.P. \$48
双周刊 全年20期



《海峡时报》小红点印刷版
小学学生

时事内容、英文练习帮助孩子提升口语和写作能力。

特价：**\$56** / 一年
U.P. \$60
双周刊 全年20期



培养儿童自信、独立的思考能力，认识新加坡，了解全世界。



即刻点击 <http://corpsub.sph.com.sg/stupubs> 订阅学生刊物！
附带条件。促销优惠有效期至2024年9月13日。