

牙齿不齐如何矫正

□李涛

牙齿不齐是牙颌畸形的一种表现。通俗来说就是牙齿没有长到正确的位置,导致牙齿不齐、牙齿错位等问题,影响患者美观和口腔功能。随着医学技术的不断发展,牙齿矫正的方式越来越多,牙齿不齐患者也面临着选择问题。本文将为大家介绍牙齿不齐的形成原因及治疗方法,帮助牙齿不齐患者选择正确的矫正方式。

形成原因

牙齿不齐是如何形成的?以下是牙齿不齐的主要成因。

遗传因素 部分牙齿不齐是遗传因素造成的。例如父母双方的一方有牙颌畸形,孩子长大后可能发生牙齿不齐的情况;有牙颌畸形家族史或父母双方有拔牙或牙齿矫正史的家庭,子女也可能出现牙齿不齐的问题。

错误的吮吸习惯 习惯性吮吸等不良行为会导致孩子牙齿不齐,这种情况常见于婴幼儿。如

果错误的吮吸习惯时间过长,可能影响孩子牙齿的生长发育,导致牙齿错位、咬合不正等问题。

错误的咀嚼姿势 咀嚼姿势不当可能会对口腔健康产生较大影响。很多人有嚼槟榔、口香糖等习惯,嘴唇肌肉的反复运动会使牙齿造成不同程度的影响,比如牙齿向外突出或向内缩进等。

牙齿疾病 某些疾病也会导致牙齿不齐,比如龋齿。龋齿不仅会导致牙齿不齐,还会影响整个齿列的生长发育。如果龋齿没有得到及时处理,牙齿可能会下垂、变形,甚至掉落。

外伤 意外导致的口腔内部受伤,比如撞击或跌倒,可能造成齿根受损等情况,导致牙齿生长异常,出现牙齿不齐的问题。

常见治疗方法

打磨加瓷贴 这是目前较常见的一种矫正方式。通过将陶瓷牙套或类似牙冠的金属装置粘

在牙齿表面,修整不齐的牙齿,使其符合美观标准。这种方法适用于轻微的牙齿不齐问题。

佩戴矫正器 对于不明显的牙齿不齐,佩戴矫正器是比较理想的治疗方法。这种方法可以在较短的时间内修复牙齿,不会对患者健康造成影响,也不会留下明显的痕迹。

矫正器一般有4种,分别是瓷质矫正器、隐形矫正器、金属矫正器和半透明矫正器。其中,金属矫正器应用时间最长,但是美观度不佳。隐形透明矫正器是近年来比较流行的一种矫正方法,不影响美观,患者可以在不影响正常生活的情况下进行矫正。

手术矫正 严重的牙齿不齐需要进行手术矫正。手术矫正通过移动牙齿和骨骼来改善牙齿的不齐问题。这种治疗方法费用较高,手术过程中存在一定的风险,应谨慎选择。

如何选择矫正方式

对于牙齿不齐患者来说,选择一种适合自己的矫正方式是至关重要的。牙齿矫正属于治疗性操作,患者在检查时如果发现牙齿拥挤、牙齿不齐等情况,医生会根据患者实际情况制订牙齿矫正治疗方案。一般来说,治疗方法简单,患者不会存在明显的不良反应。

牙齿不齐的程度 根据牙齿不齐的程度和情况选择相应的矫正方法。患者如果牙齿不齐程度较轻,可以采用美容修饰和短暂时期的矫正治疗;如果牙齿不齐程度比较严重,应使用传统的牙齿矫正器,但腐蚀性较大。此外,患者还需要综合考虑矫正费用和治疗时间等问题。

个人口腔健康状况 个人口腔健康状况是选择合适矫正方式的关键因素之一,患者进行牙齿矫正需要时刻保持口腔卫生,如

果口腔健康状况不佳,会矫正带来困难和风险。

个人生活方式和工作环境 生活方式和工作环境是患者选择合适矫正方式的重要因素之一。如果牙齿不齐患者要经常出席公共场合,那么快速轻便且没有切割和牙齿损伤的隐形矫正器可能更加适合。

矫正牙齿是一个复杂的过程,需要综合考虑许多因素。无论患者选择哪种治疗方式,都需要寻找一家有资质的口腔医院,在医生的指导下完成矫正。需要注意的是,患有影响骨代谢类疾病,比如血液系统疾病、糖尿病、甲状腺功能障碍等患者;存在严重口腔疾病,比如严重牙周炎、颌骨肿瘤、颌骨炎症、牙根过短等患者;妊娠期与哺乳期女性不建议进行牙齿矫正。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市人民医院)

术后换药的注意事项

□宋娟

术后换药是患者手术后恢复过程中至关重要的一环。术后换药不仅直接关系到患者伤口的愈合和恢复速度,还可能影响到手术的成败和后续并发症的发生。很多人不了解术后换药的重要性和正确方法。本文将介绍术后换药的注意事项,确保大家手术后的恢复过程更加顺利。

伤口类型和换药频率

换药又称更换敷料,包括检查伤口、除去脓液和分泌物、清洁伤口及覆盖敷料。是预防和控制创面感染,消除妨碍伤口愈合因素,促进伤口愈合的一项重要外科操作。换药前,首先要了解患者伤口的类型和程度。不同类型手术的患者,伤口需要不同的处理方式。有些伤口可能需要干净的纱布覆盖,有些伤口则需要用特殊的敷料进行包扎。医生会在手术后向患者及家属详细说明伤口类型和换药频率,要严格按照医嘱换药,不可擅自更改。

洗手和消毒

换药前,洗手和消毒是必不可少

的步骤。用肥皂和温水洗手至少20秒,彻底清洁双手后,使用酒精或碘酒等消毒液彻底清洁患者伤口周围的皮肤。确保双手和伤口周围的环境干净,避免细菌进入,降低感染的风险。

正确的换药方法

换药时,要采取正确的方法,避免对伤口造成损伤和不必要的疼痛。首先,轻轻撕开敷料,避免用手直接接触敷料表面。对于需要用药膏的敷料,应将药膏均匀地涂抹在伤口上,不要过多或过少。然后,将敷料轻贴在伤口上,避免用力过大,以免损伤愈合中的组织。换药完成后,换药时使用的物品要放置于医用废物袋内处理,避免出现随意丢弃的情况。

保持伤口干燥

保持伤口干燥是术后换药的关键。湿润的环境容易滋生细菌,增加感染的风险。患者洗澡时,应注意避免伤口被水淋湿。如果伤口不慎被水淋湿,应及时更换敷料。

注意伤口的异常情况

在术后换药过程中,务必密

切关注伤口的情况。如果发现伤口有异常,比如渗液、发红、红肿、疼痛加剧等,应及时告知医生。这些可能是感染或其他并发症的征兆,需要及时处理。

遵循医生建议

术后换药是一个复杂而细致的过程,不同的手术和伤口需要不同的处理方法。因此,遵循医生的建议是非常重要的。如果对换药的方法和频率存在疑问,应及时向医生咨询。切勿听信他人的建议或盲目自行处理,以免造成伤口感染或延缓愈合过程。

术后换药是患者手术后恢复过程中的重要一环,正确的换药方法和注意事项直接关系到伤口的愈合和恢复效果。通过了解伤口类型和换药频率,注意手部清洁和消毒,遵循正确的换药方法,保持伤口干燥,注意伤口的异常情况以及遵循医生建议,可以确保手术后的恢复过程更加顺利,减少并发症的发生。

(作者供职于梁山县人民医院)

乙肝的相关知识

□李有实

肝炎作为一种世界性的健康问题,影响着全球数亿人。在肝炎的各个类型中,慢性乙肝是一种常见的慢性肝脏炎症性疾病,成为社会公共健康的重大问题之一。

为提高全民对肝炎防治问题的关注,每年的7月28日被定为世界肝炎日,号召全社会行动起来,促进早预防、早检测、早治疗的综合措施落实,提升公众的健康水平,消除肝炎的危害。本文将从认识乙肝、远离乙肝和预防乙肝三个方面,为大家阐述防治乙肝的重要性。

认识乙肝

乙肝是由乙型肝炎病毒感染导致的传染性肝病,主要通过母婴传播、血液传播、性接触传播,给人体健康构成了不容忽视的威胁。乙肝病毒感染后,患者可能经历急性期或慢性期。患者在乙肝急性期常表现为疲劳、食欲不振、腹部不适等症状,但很多人在感染早期可能没有明显症状,从而错过了治疗的最佳时机。慢性乙肝病毒感染会在数十年内逐渐

损害肝脏功能,导致肝硬化、肝功能衰竭甚至肝癌等严重后果。因此,早预防、早检测、早治疗是极其关键的。

远离乙肝

想要远离乙肝,了解其传播途径和加强科普宣传尤为重要。我国乙肝主要以母婴传播为主,成人主要经血液和性接触传播,包括输血、未经严格筛查和检测的血制品、不规范的血液净化、不规范的有创操作(比如注射、手术及口腔科诊疗操作等)和无防护的性行为等。乙肝也可经破损的皮肤或黏膜传播,比如职业暴露、修足、纹身、扎耳环孔、共用剃须刀和牙具等。乙肝不经呼吸道和消化道传播,因此日常工作或生活接触,比如与乙肝患者同一办公室工作、握手、拥抱、同住一宿舍、同一餐厅用餐和共用厕所等暴露途径,一般不会传染乙肝。

预防乙肝

预防乙肝的有效方法是接种乙肝疫苗。接种乙肝疫苗可以有

效地预防乙肝病毒感染。根据国家免疫程序,接种乙肝疫苗可以在婴儿出生后的特定时间内完成,提供长期的保护。

此外,要保持良好的生活习惯,比如适当运动、规律的作息、健康的饮食等。适量运动可以促进肌肉消耗更多的热量,加速脂肪代谢,减少体内的脂肪堆积。不饮酒、不熬夜、保持愉悦的心情,也有利于保持良好的肝脏功能。

健康成年人建议每年做1次体检,进行肝功能、肝脏超声等检查。已经患有慢性肝病的人群建议3个月-6个月进行一次检查。如果发现自己或家人出现可能与乙肝有关的症状,应及时就医,接受专业检测与治疗。

乙肝不仅是一个医学问题,更是一个全社会共同面对的健康挑战。通过了解乙肝、远离乙肝以及预防乙肝,可以为自己和家人创造一个更健康的未来。

(作者供职于济南市中西医结合医院)

高血压病的治疗及用药原则

□潘晖

高血压病是一种常见的慢性疾病。对于高血压病患者来说,正确治疗和规范用药是控制血压的关键。高血压病患者需要在专业医生的指导下服用降压药物,部分患者看到他人服用的降压药物血压控制良好,便盲目借鉴,这是不对的。

高血压的风险

高血压会加重患者的心脏负担,容易引发心脏病、心力衰竭、心律不齐等心血管疾病;导致脑部血管狭窄、硬化以及动脉瘤形成,增加脑卒中的风险,脑卒中是高血压的严重并发症,可能会导致患者瘫痪、失语、认知障碍等;对肾脏造成损害,引发肾小球硬化、肾衰竭等肾脏疾病,长期高血压还会导致肾小动脉硬化,影响肾脏的正常功能;高血压还与其他疾病,比如糖尿病、代谢综合征、骨质疏松等密切相关。

降压药物要对症

高血压分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压是指没有明确的病因,多数情况下由于遗传因素、生活方式、环境因素等导致的;继发性高血压是由于其他疾病或药物引起的。由于每位患者的身体状况和病情不同,降压药物的选择也不同。高血压病患者应遵照医嘱服用降压药物,不可自行用药。

如何治疗

原发性高血压 对于原发性高血压病患者,可以采用非药物治疗的方式控制血压。比如控制体重、限制饮酒、减少盐摄入量、增加体育锻炼等。若患者通过改变生活方式,血压控制不佳,可以选择药物治疗的方式。医生会根据患者的年龄、性别、血压水平及并发症等因素选择合适的药物,比如钙通道阻滞剂、利尿剂等。

继发性高血压 对于继发性高血压病患者,首先需要治疗引起高血压的基础疾病或停用引起高血压的药物。根据继发性高血压的具体病因,选择相应的治疗方法。对于肾脏疾病引起的高血压,需要进行肾脏疾病治疗或透析;对于肾上腺疾病引起的高血压,需要手术切除肿瘤或使用药物进行调节。

用药原则

高血压病患者的用药原则主要包括4点:小剂量用药、长期用药、联合用药以及个体化用药。

高血压病患者在刚开始服用降压药时,应在医生指导下,遵医嘱从小剂量开始用药,再根据降压效果,对用药剂量进行适当调整,进而确定最佳用量;长期用药可以将高血压病患者的血压维持在一个相对平衡状态,选择长效制剂,可以起到平缓降压的效果,不易引起血压波动;当患者服用单一降压药不能将血压维持在较好水平时,可以联合其他类型降压药物一同使用;根据患者血压水平、药物过敏及是否存在其他基础疾病等具体情况,进行合理用药。

高血压的治疗是一个长期的过程,需要持续的监测和调整。每个人的身体状况和病情都是不同的,药物反应和副作用也不同,如果盲目模仿他人的成功经验,可能会忽视自身的实际情况,导致治疗效果下降。建议高血压病患者每隔一段时间进行一次体检和血压测量,根据自身情况,在医生的建议下调整用药,以获得更好的治疗效果。

(作者供职于乐陵市人民医院)

手术室护士的日常工作

□巩蕊蕊

很多患者手术前会问护士,手术室怎么这么冷呢?手术室患者会感冒吗?其实,手术室并不是真的冷,是因为患者进入手术室需要脱掉自身衣物,加上患者的紧张情绪,会感觉很冷。此外,手术需要在安静、宽敞的空间下进行,因此大家会感到手术室比较冷清。本文将带大家了解手术室的日常护理工作。

手术室的护理工作

手术室护士的工作是协助手术团队和麻醉医生进行手术,为患者提供无菌环境和专业的医疗护理服务,满足患者及家属的不同需求。

配合手术医生完成各种手术 包括普通外科、妇科、产科、骨科、泌尿外科、神经外科等,是手术室护士工作的主要内容之一。

协助麻醉医生完成麻醉工作 包括气管插管、皮下注射等麻醉操作,是手术室护士的另一项重要工作。

术前准备和术后协助 包括术前准备和术后协助患者返回病房等。

保证手术的顺利进行 包括手术前的物品准备和器械准备,也包括各种配合手术医生完成各项操作。

手术室的护理工作 手术室护士负责手术患者的术前准备工作,协助医生完成手术前患者的各种检查、药物和器械的准备,并负责手术患者的安全转运,根据医嘱执行麻醉及手术中各种治疗。

手术室护士在手术室内需要与手术医生、麻醉师、巡回护士密切配合。因此,手术室护理人员在工作过程中必须做到一丝不苟、团结协作、尊重患者隐私等。

(作者供职于枣庄市胸科医院/枣庄市肿瘤医院)

科普在放射肿瘤科医师培训中的作用

□王文浩

随着医学科技的不断发展,放射肿瘤科作为现代医学的重要组成部分,扮演着诊断、治疗和研究肿瘤疾病的重要角色。在放射肿瘤科专业住院医师的规范化培训教学中,医学科普发挥着重要的助力作用。本文将探讨医学科普在放射肿瘤科专业住院医师规范化培训中的意义和影响。

科普的重要性

科普普及(科普)是将复杂的科学知识转化为易于常人理解的内容,向公众传播科学知识和原理的过程。在医学领域,科普的重要性不言而喻。普及医学知识不仅可以提高公众对健康的认识,还能成为医务人员搭建与患者沟通的桥梁,使他们能够更好地与患者交流,提供治疗建议。

放射肿瘤科是一个高度专业化和技术密集的领域,涉及肿瘤的影像学诊断和放射治疗等内容。对于专业住院医师而言,需要掌握大量的医学知识,熟练操作先进的医疗设备。同时,还要具备良好的沟通能力,以便与患者和其他医疗团队成员合作。然而,许多医学知识对于非医学专业的人来说过于复杂,需要医生拥有较强的科普能力,帮助大家答疑解惑。

有哪些助力作用

促进患者参与和共同决策 放射肿瘤科医生时常需要与患者共同决定治疗方案。通过科普,医生可以将复杂的医学术语转化为易于理解的语言,让患者更清楚地了解疾病、治疗选项和可能存在的风险,更加积极地参与决策过程。

提高患者健康素养 科普可以帮助患者了解疾病的预防和早期发现方法,帮助患者维持健康的生活方式。科普知识不仅可以减少患者在诊疗中的误区,还有助于提高社会健康素养。

加强医患沟通 通过科普,医生可以使用更平易近人的语言与患者交流,减少专业术语的使用,从而建立良好的医患关系。这种良好的沟通关系有助于增强患者的信任,提高治疗的依从性。

跨学科合作 放射肿瘤科医生常常需要与其他科室的医务人员合作,例如肿瘤外科、放射科等。科普可以帮助不同专业的医生更好地理解彼此的工作,从而实现更高效的合作。

推动医学研究和创新 科普可以将新的医学研究成果传递给广大受众,促进医学知识的传播和创新。这对于放射肿瘤科医生来说尤为重要,因为科技的不断进步需要医生不断更新知识。

在放射肿瘤科专业住院医师规范化培训教学中,医学科普扮演着重要的角色。通过科普,医生可以更好地与患者交流,提高患者健康素养,加强医患关系,推动医学研究和创新。因此,放射肿瘤科医生应积极参与科普活动,将复杂的医学知识传递给广大受众,促进医学的发展和进步。同时,公众也应关注医学科普,在医生的指导下,不断提升健康素养水平。

(作者供职于潍坊医学院附属医院)

科学预防脑梗死 享受健康生活

□秦元华

现代生活中,脑血管疾病,尤其是脑梗死,已经成为严重威胁人们健康的问题之一。大家可以通过科学的方法预防脑梗死,保障自己的健康。如何科学预防脑梗死,享受健康生活呢?

健康饮食 饮食健康是预防脑梗死的基石。日常生活中,建议大家均衡饮食,多摄入蔬菜和水果、全谷物、健康脂肪、优质蛋白质等,减少盐分和糖分的摄入。同时,增加欧米伽3脂肪酸的食物摄入,比如深海鱼、深色蔬菜、坚果和豆类等。欧米伽3脂肪酸是一种多元不饱和脂肪酸,从

源头上抑制了甘油三酯的合成。同时,还能增加体内胆固醇及各种脂质物质的排泄,促进身体细胞的代谢速度。

定期运动 适度的有氧运动有助于保持心血管健康,促进血液流动,降低高血压和高胆固醇风险,减少脑梗死的发生风险。

散步是最简单的有氧运动,不仅容易实施,还能有效提高大家的心肺功能,增强血管弹性,建议大家每天散步30分钟,以维持心血管健康;跑步是有氧运动的一种,可以提高心率,增强心血管系统功能,刚开始可以选择慢跑,逐渐增加距离和速度,注意选择

合适的鞋子,避免关节受伤;游泳是全身性的有氧运动,可以锻炼心肺功能,同时减轻关节的负担,增强肌肉的灵活性;瑜伽可以提升身体的灵活性和平衡性,通过深呼吸训练可以帮助大家放松心情,缓解压力。

控制血压和血脂 高血压和高胆固醇是脑梗死的主要危险因素,不仅容易导致脑梗死,还会增加大家患其他疾病的风险。通过药物和生活干预来控制这些因素,可以降低患脑梗死的风险。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒会增加脑梗死的发生风险。戒烟和限制饮酒对于保护心血管健康至关重要。

控制血糖 对于糖尿病患者来说,保持稳定的血糖水平非常重要,可以减少动脉硬化和脑血管损伤的风险。

心理健康 长期的焦虑和抑郁都会影响心血管健康。学会应对压力,寻求支持和定期放松,有助于降低脑梗死的发生风险。

保持健康体重 肥胖是心血管疾病危险因素,保持适当的体重可以降低脑梗死的风险。

定期体检 定期体检有助于早期发现潜在的健康问题,包括高血压、高血糖等,以便及时采取措施。

药物治疗 部分患者需要在

医生的指导下进行药物治疗,控制高血压、高胆固醇和糖尿病等危险因素。

医生指导 可以向医生咨询健康问题,医生根据患者个人情况制订合适的疾病防治计划。

通过采取科学的防治措施,可以有效降低脑梗死的发生风险,从而保障自己的健康和生活质量。无论是改善饮食习惯、坚持适度运动,还是保持健康心态,每一个小小的努力都将积累成对心血管健康的重要保障。

(作者供职于沂源县燕崖卫生院)