青少年牙齿矫正要趁早

□陈建春

俗话说，牙齿是一个人的门面，健康、整齐的牙齿不仅可以提升人的精神面貌，还有利于口腔健康。因为饮食习惯的改变及外界因素的干扰，牙齿经常出现畸形，特别是正在发育的青少年群体。牙齿畸形的危害远比我们想象的要大很多，所以我们一定要重视牙齿矫正，及时选择合适的方式预防牙齿进一步畸形。

青少年常见的牙齿畸形问题
牙齿前突(龅牙) 即牙齿突出超过了正常范围，闭合时不能自然闭拢，牙齿经常露出，俗称龅牙或哨牙。有些人是嘴巴整体往外突，从侧面看像猿人，严重影响面容。

反颌(地包天) 即下颌前牙咬到上颌前牙的外面，俗称地包天。表现为下颌前突，上颌发育不足，从人体侧面看，脸呈现出凹陷的瓦刀形。

牙齿稀疏 一是由牙齿过小，而容纳牙齿的牙弓过大造成；二是长期患有牙周病，在不正常咬合状态下出现前牙缝隙，而且这种缝隙会越来越宽，使4颗门牙散开。

牙列拥挤 牙齿宽度过大，造成牙齿排列拥挤错位；颌骨发育不足，牙齿不能整齐排列在齿槽内，导致拥挤错位。

深覆合 这是由下颌发育不全或先天性缺少下前牙及翼外肌

功能不全等造成的下颌后退的错牙和畸形。

牙齿畸形不但会影响美观，还会引起咀嚼功能降低，加重胃肠负担，时间长了会引起消化不良或胃肠疾病。牙齿排列不整齐时，在刷牙时会造成一定的障碍，增加细菌及食物残渣的滞留，长时间会发展为牙周病，引起牙齿松动、脱落。为了避免以上情况出现，一定要抓住黄金时间，带孩子进行牙齿矫正。

何为黄金时间

很多家长认为，等孩子换牙时，“歪七扭八”的乳牙脱落，自然能长出整齐的新牙，或者等到孩子青春期甚至成年后再整牙也不

迟。从理论上讲，牙齿矫正没有年龄限制，即任何年龄都可以做口腔正畸治疗。但是成年人的颌骨已经停止发育，牙齿矫正的难度、风险、时间均较儿童相对增加。

11岁~14岁是牙齿矫正的最佳年龄，成年人牙齿矫正的难度、风险、时间均较儿童增加。因此，最好不要错过整牙的黄金时期。从孩子7岁左右开始，每年都应到正规的医疗机构进行口腔检查。一旦错过时机，到十五六岁，再想通过戴矫治器改变就比较困难，可能需要结合正颌外科手术。

尽早牙齿矫正的好处

有利于牙齿清洁、牙周健康。牙齿矫正过后会更加有利于

清洁口腔，预防和治疗一些口腔疾病，比如牙龈炎、牙周炎等。

解除咬合干扰。一些错乱的咬合关系会导致颞颌关节损害，通过矫正则可以使咬合关系恢复正常。

清除咬合创伤。咬合力量不均会导致牙齿磨损，使得牙齿过早磨损、松动甚至脱落；而矫正则可以明显改善咬合关系。

可以增强咀嚼功能，帮助消化及营养吸收。

改善口腔功能。比如发音、嘴唇的闭合及避免口腔黏膜干燥和提高口腔对感染的抵抗力等。

(作者供职于周口川汇陈建春口腔诊所口腔科)

警惕易被忽视的儿童糖尿病

□郭优

很多人可能不知道，儿童也会患上糖尿病。糖尿病不仅会发生在儿童身上，还会发生在新生儿身上。据相关调查，我国有5万名儿童患有1型糖尿病。目前，糖尿病的诊断技术及治疗方法都比较成熟，但需要注意的是，儿童在发生糖尿病的过程中，有些症状会被家长忽视。比如有糖尿病儿童因腹痛到医院救治，家长以为是运动和深呼吸造成的；甚至有儿童出现深大呼吸时，家长认为儿童可能出现了哮喘，使用糖皮质激素对儿童进行治疗，不但没有效果，反而导致血糖升高。

家长及医生都要正确认识儿童糖尿病，有效识别儿童糖尿病的症状，以免造成疾病恶化，给家庭造成毁灭性的打击。那么，儿童糖尿病是什么原因引起的呢？儿童出现哪些症状时家长要警惕呢？儿童出现糖尿病时，要如何治疗？下面，我们针对以上问题进行科普。

儿童糖尿病多源于胰岛素缺乏

儿童糖尿病主要是由胰岛素分

泌不足导致的。1型糖尿病患儿胰岛β细胞受损，胰岛素分泌不足，无法维持血糖在正常水平；虽然2型糖尿病患儿胰岛素分泌正常，但身体对胰岛素的反应减弱，也会导致血糖升高。

胰岛素是身体内唯一能够降低血糖的激素，对于儿童糖尿病患者来说，胰岛素缺乏会导致血糖持续升高，从而引发一系列健康问题。如果血糖不能得到有效控制，糖尿病患儿会出现多饮、多尿、多食、消瘦、乏力、精神萎靡等症状，严重时甚至会出现酮症酸中毒、高渗性昏迷等危急情况。

儿童有以下表现时家长要警惕

在早期，糖尿病有一定的症状表现，当儿童出现以下几种症状时，一定要提高警惕，必要时带孩子去医院检查。
第一，儿童明显表现出“三多一少”，指的是多餐、多尿、多饮水及体重持续下降。病因是患儿机体代谢发生紊乱，合成的蛋白质低于蛋白质的分解，机体消耗大大增加，儿童

就算每天吃很多也会十分瘦弱。

第二，儿童容易乏力或经常打瞌睡，通常情况下，儿童更喜欢在家睡觉或不愿运动。

第三，儿童出现创伤后不容易愈合，尤其是发生反反复复的感染和渗出，过了很长时间也不能康复。

第四，皮肤瘙痒或阴部瘙痒难耐，如果儿童伴随泌尿系统感染、呕吐及腹痛，很可能是儿童糖尿病的早期症状。

注意事项

如果儿童确诊为糖尿病，家长不仅要指导儿童好好配合治疗，比如控制血糖等，还要帮助儿童减肥、增加运动量、采取健康合理的生活方式。有糖尿病家族史的人群一定要做好早期筛查工作，若出现相关病征，一定要及时治疗。

综上所述，为减少儿童糖尿病的发生概率，家长在日常生活中一定要关注儿童糖尿病的早期表现，正确认识儿童糖尿病，从而达到预防的目的。

(作者供职于河南省儿童医院)

呼吸道异物吸入的急救措施

□季冬梅

儿童呼吸道异物吸入是一种常见急症，如果处理不当，会导致严重的并发症，甚至危及生命。因此，家长和监护人需要了解儿童呼吸道异物吸入的急救措施，以便在发生意外时能够迅速、正确地采取措施。

儿童呼吸道异物吸入通常是由儿童在玩耍、吃东西时不小心将物体吸入呼吸道所致。这些物体可能是食物、玩具、硬币等。此外，有些儿童可能存在吞咽困难，也容易导致呼吸道异物吸入。

症状

儿童呼吸道异物吸入的症状因年龄、异物性质和位置而异。以下是一些常见的症状：

咳嗽 儿童会反复咳嗽，试图将异物咳出。

呼吸困难 儿童会出现呼吸急促、喘息等症状。

窒息 如果异物完全阻塞了呼吸道，儿童会突然失去意识，出现窒息症状。

发绀 由于氧气供应不足，儿童的皮肤和嘴唇可能出现发绀现象。

喉呛痛 儿童会抱怨喉呛痛或不适。

急救措施

保持冷静 发现儿童出现呼吸道异物吸入症状时，家长和监护人首先要保持冷静，迅速评估儿童的病情。

判断是否窒息 如果儿童出现窒息症状，比如无法发声、呼吸困难、发绀等，应立即采取急救措施。

背部拍击法 对于1岁以下的婴儿，可以采用背部拍击法来帮助儿童排出异物。将儿童趴在您的前臂上，头部稍低于胸部，用另一只手轻轻拍打儿童的背部，直到异物排出为止。注意不要用力过猛，以免损伤儿童的肺部。

腹部按压法 对于1岁以上的儿童，可以采用腹部按压法来帮助儿童排出异物。让儿童趴在施救者前臂上，头部稍低于胸部，用另一只手握住儿童的腹部，向上向内施加压力，直到异物排出为止。注意不要用力过猛。

人工呼吸和心肺复苏 如果儿

童出现心跳和呼吸停止，应立即进行人工呼吸和心肺复苏。在进行心肺复苏时，可以使用自动体外除颤器(AED)提高成功率。

寻求专业医疗救助 在进行以上急救措施的同时，应尽快拨打急救电话，寻求专业医疗救助。即使症状得到缓解，也应带儿童去医院进行检查，确保异物已经完全排出，避免造成二次伤害。

预防措施

加强监护 家长和监护人应时刻关注儿童的活动，尽量避免让儿童接触到易吞咽的小物品。

强化教育 教育儿童正确进食和咀嚼，避免边吃边玩边说话等不良习惯。

定期检查 定期带儿童进行口腔检查，及时发现并处理吞咽困难等问题。

科学存放物品 将小物品放在儿童触及不到的地方，避免儿童误吞。

(作者供职于东营市人民医院儿科)

乳腺癌的筛查与预防

□陈澎涛

乳腺癌是由乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下，发生增殖失控导致的。疾病早期常表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等症状；晚期可因癌细胞发生远处转移，出现多器官病变，直接威胁患者的生命。乳腺癌常被称作粉红杀手，其发病率位居女性恶性肿瘤的首位。

导致乳腺癌的因素

遗传因素：有乳腺癌家族史的人群发病率更高；激素和生殖因素：月经初潮年龄早是乳腺癌的重要危险因素；环境因素：包括不健康的饮食习惯、不良的生活方式、过量饮酒、肥胖等；年龄因素：乳腺癌的发病率、死亡率的危险性随年龄的增大而增加。

自检

视诊。脱去上衣，在明亮的光线下，面对镜子做双侧乳房视诊：双臂下垂，观察两边乳房的弧形轮廓有无改变，是否在同一高度，乳房、乳头、乳晕皮肤有无脱皮或糜烂，乳头是否提高或回缩。然后，双手叉腰，身体做左右旋转，继续观察以上变化。

触诊。取立位或仰卧位，左手放在头后方，用右手检查左乳房，手指要并拢，从乳房上方顺时针逐渐移动检查，按外上、外下、内下、内上、腋下顺序，系统检查有无肿块。检查完乳房后，用食指和中指轻轻挤压乳头，观察是否有带血的分泌物。通过检查，如果发现肿块或其他异常，要及时到医院做进一步检查。

自检只是辅助手段，乳腺癌确诊必须由定期的乳腺检查完成。

彩超+钼靶检查

这是黄金组合，均为阴性时恶性可能性<3%。

对于20岁~39岁的人，抗癌协会的指南不推荐对该年龄段进行筛查；但目前乳腺癌有年轻化趋势，且年轻人的乳腺较致密，建议每1年~2年行彩超检查。有明确高危因素、彩超发现可疑肿瘤者，可结合乳腺钼靶检查。

对于40岁~70岁人群，每1年~2年筛查1次。首选乳腺钼靶检查，可观察到微小钙化点及钙化簇，是早期发现乳腺癌的可靠方式。尤其是对于临床不可触及的，以簇微小钙化灶为唯一表现的早期乳腺癌，具有特征性的诊断意义。

如果乳腺X线片子是白花一片，说明属于致密型，会降低钼靶检查的敏感性，无法区分病灶。这时建议再做一个乳腺彩超。

对于70岁以上人群，每1年~2年筛查1次，首选乳腺X线检查。老年人腺体组织萎缩，以脂肪为主，所以乳腺钼靶检查会显示其优势。

如何预防

建立良好的生活方式，调整好生活节奏，保持心情舒畅；坚持体育锻炼，积极参加社交活动，避免和减少精神、心理紧张因素，保持心态平和；养成良好的饮食习惯；积极治疗乳腺疾病；不乱用外源性雌激素；不长期过量饮酒。

建议女性了解一些乳腺疾病知识，掌握乳腺的自我检查方法，养成定期进行乳腺自查的习惯，积极参加乳腺筛查，防患于未然。

(作者供职于河南省周口市中心医院甲状腺乳腺外科)

儿童意外伤害的预防与急救

□李哲

儿童意外伤害是儿童面临的重要健康问题之一，不仅会给儿童的身体带来伤害，还会对儿童的心理产生长期影响。因此，家长和监护人应该了解儿童意外伤害的预防和急救措施，确保儿童的安全和健康。下面，本文将从预防和急救两个方面，向大家普及儿童意外伤害的相关知识。

儿童意外伤害的预防

安全教育 家长和监护人应该加强对儿童的安全教育，让他们了解各种危险情况，比如交通、火灾、溺水等。家长可以经常给孩子讲解安全知识，学校可以组织安全演练等活动，增强儿童的安全意识。

创造安全环境 家长应该为儿童创造一个安全的生活环境，比如家中电器设备的安全使用、厨房的防火措施、化学品的安全存放等。此外，家长还可以为儿童购买安全座椅、头盔等防护用品，以降低交通事故的风险。

监督和陪伴 家长应该加强对儿童的监督和陪伴，特别是在节假日和寒暑假期间，要时刻关注儿童的行动和安全。家长可以与儿童一起参加各种有益的活动，在增进亲子关系的同时，也能够增强儿童的安全意识。

培训和指导 家长应该掌握基本的急救知识和技能，以便在儿童发生意外时能够及时进行急救。此外，家长还应该教会儿童如何应对各种紧急情况，比如遇到火灾、地震时该如何逃生。

儿童意外伤害的急救

烧烫伤急救 如果儿童

不慎被烧伤、烫伤，应立即将烧伤、烫伤部位放在凉水中浸泡30分钟以上，然后用干净的纱布轻轻包裹伤口，并立即前往医院治疗。不要在伤口上涂抹任何药物或涂抹剂，以免影响伤口的治疗。

创伤急救 如果儿童受伤部位出现流血，应使用干净的纱布或绷带压迫伤口止血，并立即前往医院治疗。不要在伤口上涂抹任何药物或涂抹剂，以免影响伤口的治疗。

中毒急救 如果儿童误食了药物、清洁剂或其他有毒物质，应立即拨打120急救电话或前往医院治疗。同时，家长可以让儿童喝大量清水或牛奶，以稀释胃中的有毒物质。在等待救援人员到来之前，不要尝试让儿童呕吐或使用其他方法催吐，以免加重病情。

溺水急救 如果儿童溺水，应立即将儿童救出水面，并检查儿童的呼吸和心跳情况。如果儿童呼吸停止或心跳微弱，应立即进行心肺复苏。

如果儿童呼吸正常但有意识障碍，在等待救援人员到来之前，不要尝试将水从儿童肺部排出或其他方法急救，以免加重病情。

异物卡喉急救 如果儿童发生异物卡喉，家长应该立即将其抱起，头低腰直，进行拍背或胸部快速按压。如果儿童出现窒息情况，应采取海姆立克急救法等紧急处理措施。

(作者供职于南阳市中心医院儿科)

助产士如何帮助产妇进行产后恢复

□袁红言

产后恢复对于产妇的身体和心理都有很大的影响。在这个阶段，助产士发挥着非常重要的作用，她们通过专业的知识和技能，帮助产妇进行科学的产后恢复。本文将从以下几个方面介绍助产士如何帮助产妇进行产后恢复。

产后生理恢复

子宫恢复 产后，子宫需要恢复到孕前状态，这个过程大约需要6周。助产士会观察产妇的子宫收缩情况，确保子宫能够逐渐缩小。在这个过程中，产妇需要注意休息，避免剧烈运动和性生活，以免对子宫造成损伤。

阴道恢复 分娩过程中，阴道会受到一定程度的损伤，产后需要进行恢复。助产士会关注产妇的阴道出血情况，确保出血量逐渐减少。此外，助产士还会教授产妇一些阴道肌肉锻炼的方法，帮助阴道恢复正常的紧致度。

乳房恢复 产后，乳房会发生一定程度的变化，助产士会指导产妇进行乳房护理，包括正确的哺乳姿势、乳房按摩等，以促进乳汁的分泌和乳房的通畅。

腹部恢复 产后，腹部会出现脂肪堆积和皮肤松弛的现象，助产士会教授产妇一些腹部肌肉锻炼的方法，帮助产妇恢复腹部的紧致度。同时，助产士还会建议产妇进行合理的饮食控制，以减轻腹部脂肪的堆积。

产后心理恢复

产后抑郁 产后抑郁是很多产妇都会面临的问题，助产士会关注产妇的心理状况，及时发现产后抑郁的迹象。一旦发现产妇出现产后抑郁症状，助产士会及时进行心理疏导，帮助产妇调整心态，缓解抑郁情绪。

亲子关系建立 产后，产妇需要适应母亲这个角色，与新生儿建立亲子关系。助产士会教授产妇一些育儿知识，帮助产妇更好地照顾新生儿。同时，助产士还会鼓励产妇与家人、朋友多沟通交流，以获得更多的支持和帮助。

产后生活调整

饮食调整 产后，产妇需要调整饮食结构，以满足自身和哺乳的需求。助产士会根据产妇的身体状况，制订合理的饮食计划，确保产妇摄入足够的营养。

作息调整 产后，产妇需要保证充足的休息，以利于身体的恢复。助产士会建议产妇合理安排作息时间，确保每天有足够的睡眠时间。

锻炼调整 产后适当的锻炼有助于身体恢复，但需要注意运动强度和方式。助产士会根据产妇的身体状况，制订合适的锻炼计划，比如散步、瑜伽等。

产后复查与随访

产后复查是确保产妇身体恢复的重要环节，助产士会协助产妇进行产后复查，包括血压、血常规、尿常规等检查。此外，助产士还会定期对产妇进行随访，了解产妇的身体恢复情况，及时发现并处理可能出现的问题。

(作者供职于单县海吉亚医院有限公司产房)

如何管理过敏性疾病和慢性咳嗽

□封秋玲

过敏性疾病和慢性咳嗽是许多孩子面临的健康问题，会影响孩子的生活质量和学习成绩。作为家长，了解如何帮助孩子管理这些疾病是非常重要的。

首先，家长需要了解过敏性疾病和慢性咳嗽的基本概念。过敏性疾病是指人体对某些物质过度敏感，导致免疫系统异常反应的疾病。常见的过敏性疾病有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性皮炎等。慢性咳嗽是指在没有任何感冒、发热等明显症状的情况下，持续咳嗽超过8周。慢性咳嗽可能是由多种原因引起的，比如过敏性疾病、哮喘、胃食管反流等。针对过敏性疾病和慢性咳嗽，家长可以采取以下措施。

寻求专业医生的帮助 发现孩子出现过敏性疾病或慢性咳嗽的症状后，要带孩子去看医生。医生会根据孩子的具体病情制订相应的治疗方案。在治疗过程中，家长要配合医生，按时给孩子服药，定期复查。

避免致敏物质 了解孩子的致敏物质，并尽量避免接触。常见的致敏物质包括花粉、尘螨、动物皮屑、霉菌等。家长可以通过观察孩子的过敏症状，找出可能的致敏物质，并采取相应措施减少接触。保持室内空气清新，定期清洁床上用品，避免让孩子接触宠物等。

增强免疫力 保持良好的生活习惯，增强孩子的免疫力，有助于

减轻过敏性疾病和慢性咳嗽的症状。家长要保证孩子充足的睡眠、合理的饮食、适当运动及良好的心理状态。此外，可以适当补充一些免疫调节剂，比如维生素C、益生菌等，以增强孩子的抵抗力。

学会正确的用药方法 在医生指导下，家长要学会正确使用药物来控制孩子的过敏性疾病和慢性咳嗽。使用抗过敏药物时，要遵循医生建议的剂量和使用频率；使用支气管扩张剂时，要注意正确的吸入方法，确保药物能够发挥作用。

注重呼吸护理 呼吸护理对于缓解过敏性疾病和慢性咳嗽的症状非常重要。家长要教育孩子养成良好的呼吸道卫生习惯，比如勤洗手、不随地吐痰、避免吸烟等。此外，可以使用加湿器保持室内空气湿度，以减轻呼吸道的不适感。

培养良好的心理素质 面对过敏性疾病和慢性咳嗽的困扰，孩子会产生焦虑、抑郁等不良情绪。家长要关注孩子的心理健康，及时与孩子沟通，了解他们的想法和感受。鼓励孩子积极面对疾病，树立战胜病魔的信心。

进行康复训练 对于患有哮喘的孩子，家长可以带孩子参加呼吸康复训练。这种训练可以帮助孩子学会正确的呼吸方法，增强肺功能，减轻哮喘症状。同时，康复训练还可以帮助孩子建立自信心，提高生活质量。

总之，家长要关注孩子的过敏性疾病和慢性咳嗽，采取积极的措施帮助孩子管理这些疾病。通过寻求专业医生的帮助、避免致敏物质、增强免疫力、学会正确的用药方法、注重呼吸护理、培养良好的心理素质、进行康复训练等措施，可以有效缓解孩子的症状，提高孩子的生活质量。

家长要有耐心和信心。相信在家长和孩子共同努力下，孩子的过敏性疾病和慢性咳嗽一定能得到有效的控制和管理。同时，家长也要关注自己的身体健康，为孩子树立一个健康的榜样。

(作者供职于东营市人民医院儿科)