

如何延长活动义齿的使用寿命

□吴凯敏

佩戴活动义齿的朋友常常会有这样的困扰：刚佩戴不久，义齿就出现松动、磨损，甚至断裂的情况，不得不频繁更换，既费钱又麻烦。通常情况下，活动义齿的平均使用寿命在5年~8年，但许多人使用3年~4年后就必须更换。这背后除了义齿自身材料的特性之外，更多是由于日常使用和维护不当所导致的。若想让活动义齿“超长待机”，一定要掌握以下五大核心技术。

解密活动义齿寿命的影响因素

活动义齿的寿命并非一成不变，它会受到多种因素的综合影响。从材料角度来看，活动义齿主要分为树脂基托义齿和金属基托义齿。树脂基托义齿价格相对便宜，但容易老化、磨损，且长期受唾液浸泡后可能出现变色、变形，使用寿命通常在3年~5年；金属基托义齿虽然坚固耐用，抗磨洁能力强，但是如果金属材料质量不佳，可能出现金属疲劳，导致支架断裂，一般使用年限在5年~8年。

科学清洁：给义齿“洗个健康澡”

清洁是维护活动义齿的基础，错误的清洁方式反而会加快活动义齿损坏。许多人习惯用硬毛牙刷用力刷洗活动义齿，却不知道这样会在义齿表面留下细微划痕，成为细菌滋生的场所，同时还会磨损义齿材料。正确的做法是使用软毛牙刷和专用的义齿清洁产品，轻柔地刷洗活动义齿的每个角落，包括基托组织面、卡环、人工牙等部位。对于顽固污渍，可以将活动义齿浸泡在义齿清洁片溶液中15分钟~30分钟，待清洁成分充分溶解污渍后，再用清水冲洗干净。

需要注意的是，活动义齿不能用热水、酒精或强腐蚀性清洁剂浸泡，因为高温会使树脂基托变形，酒精和强腐蚀性清洁剂则会破坏义齿材料的结构。另外，放置活动义齿的容器要定期清洗消毒，避免细菌在容器内残留，污染清洁后的义齿。

合理使用：别让义齿“超负荷工作”

活动义齿虽然能一定程度上恢复咀嚼功能，但是它的咀嚼效率远不及天然牙。在日常饮食中，要避免用活动义齿啃咬过硬、过黏的食物，如坚果、甘蔗、年糕等。过硬的食物会使义齿局部受力过大，导致基托断裂或卡环变形；过黏的食物则容易黏附在义齿上，不易清洁，还可能在摘取义齿时造成损伤。

定期维护：给义齿“做个体检”

活动义齿并非戴上就一劳永逸，定期到医院进行检查和维护至关重要。一般建议每3个月~6个月复诊一次，医生会检查义齿的磨损情况、基托与黏膜的贴合度、卡环的固位力等，及时发现潜在问题并进行处理。比如，当发生牙槽骨吸收、义齿基托与黏膜之间出现缝隙时，医生可以通过重新衬垫，使义齿重新贴合。如果卡环出现松动，医生会进行调整或更换。

妥善保存：为义齿打造“舒适小窝”

不佩戴活动义齿时，保存方式也有讲究。有些人习惯将义齿

随意放置，这样容易导致义齿干燥变形或意外摔落损坏。正确做法是将义齿浸泡在清水或专用浸泡液中，保持义齿湿润，防止基托变形。需要注意的是，每天更换一次清水，浸泡液按照产品说明定期更换，避免细菌滋生。

如果需要外出携带活动义齿，应将义齿妥善放置其中，防止义齿受到挤压或碰撞。义齿也要定期清洁消毒，保持内部干净卫生。

这些行为会缩短义齿寿命

除了上述错误的清洁、使用和保存方式，还有一些日常行为也会影响活动义齿的寿命。比如，睡觉时不摘下义齿，会使义齿长时间压迫口腔黏膜，影响黏膜血液循环，同时增加误吞义齿的风险；自行修理义齿，当义齿出现小问题时，有些人会尝试用胶水黏合或自行调整卡环，这种不专业的操作不仅无法解决问题，还可能对义齿进一步损坏，甚至对口腔造成伤害。

活动义齿的使用寿命与我们的日常护理和使用习惯息息相关。通过科学清洁、合理使用、定期维护和妥善保存这五大核心技术，我们可以延长活动义齿的使用寿命，减少更换频率，让活动义齿更好地为我们服务。

（作者供职于北京市朝阳区亚运村社区卫生服务中心）

中医治疗失眠有妙招

□徐晓顺

深夜辗转反侧，数羊数到天亮却依然清醒，失眠正困扰着越来越多现代人。根据世界卫生组织数据，全球约30%的人群存在睡眠障碍，而中医在调理失眠方面有着数千年的理论与实践积累，为睡个安稳好觉提供了独特的解决方案。

中医将失眠称为“不寐”，认为其发病与心、肝、脾、肾等脏腑功能失调密切相关。《黄帝内经》记载：“卫气不得入于阴，常留于阳。留于阳则阳气满，阳气满则阳盛；不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。”简单来说，正常的睡眠依赖于人体阴阳平衡，当外界压力、饮食不节、情志失调等因素打破这种平衡，就会导致卫气运行紊乱，出现入睡困难、多梦易醒等症状。常见证型包括肝郁化火、痰热内扰、心脾两虚、心肾不交等，不同证型需要辨证施治。

针刺治疗是中医改善失眠的有效手段。通过刺激特定穴位，调节经络气血运行，使阴阳恢复平衡。神门穴作为心经原穴，能养心安神；三阴交穴是肝、脾、肾三经交会穴，可滋阴养血；百会穴位于巅顶，能升阳醒脑、宁心安神。临床研究显示，连续4周针刺治疗后，约78%的失眠患者的睡眠质量得到了显著改善。除传统针刺治疗外，艾灸神阙穴、涌泉穴等穴位，通过温热刺激激发人体正气，也能起到温阳助眠的效果。

中药调理同样是中医治疗失眠的核心方法。经典方剂当中，归脾汤适用于心脾两虚型失眠，方剂中的黄芪、党参可健脾益气，当归、龙眼肉能养血安神；天王补心丹则主要针对心肾不交型失眠，运用生地、玄参滋阴降火，搭配远志、酸枣仁养心安神。需要注意的是，现代研究表明，酸枣仁中含有黄酮类化合物等，能够调节神经递质，降低大脑的兴奋性；远志所含的远志皂苷可以延长睡眠时间。这些成分协同作用，有助于恢复正常的睡眠节律。

除药物治疗外，中医外治法也为失眠患者提供了便利的治疗选择。耳穴压豆通过按压神门、心、肾、皮质下等耳穴，反射性地调节脏腑功能；中药足浴借助温热与药力的双重作用，常选用合欢皮、夜交藤、艾叶等药材，在促进血液循环的同时，起到宁心安神的功效。在日常饮食方面，莲子百合粥、桂圆红枣茶等食疗方，也能发挥辅助调理的作用。

中医治疗失眠强调“身心同治”。明代医家张景岳提出：“寐本乎阴，神其主也。神安则寐，神不安则不寐。”因此，配合情志调适至关重要。八段锦、太极拳等传统功法通过调身、调息、调心，帮助放松身心；冥想训练中的“正念呼吸法”，引导患者专注当下，减少焦虑杂念，这些方法与中医理论中“形神合一”的理念不谋而合。

面对失眠，中医以整体观念和辨证论治为特色，从调整脏腑功能、调和气血阴阳入手，结合多种疗法改善睡眠质量。这种标本兼治的方式，不仅能缓解失眠症状，更能提升整体健康水平。如果你正被失眠困扰，不妨尝试中医调理，让身心回归平衡，重拾一夜好眠。

（作者供职于山东省日照市东港区石臼街道社区卫生服务中心）

骨折知识小科普——让你我远离伤害

□万传俊

在日常生活中，骨折是一种常见的伤病，它可能因多种原因发生。无论是手部、上肢还是小腿、足部，一旦出现骨折，不仅会给患者带来身体上的疼痛，还可能影响正常的生活和工作。了解骨折知识，能帮助我们更好地预防和应对骨折。

手部骨折：指尖到掌心的“脆弱防线”

手是日常生活中使用最频繁的部位，因此容易受到伤害导致骨折。常见的手部骨折包括指骨骨折和掌骨骨折。指骨骨折大多由直接暴力引发，例如挤压、砸伤等。受伤之后，手指会出现迅速肿胀、疼痛的症状，并且活动受限，还有可能出现手指畸形的现象。

掌骨骨折通常是由于握拳撞击硬物或者手部遭受扭转暴力导致。患者常感到手掌疼痛剧烈，局部出现肿胀，无法正常握拳。

在治疗上，对于骨折移位不明显的情况，中医常采用手法复位、小夹板固定，配合中药外敷消肿止痛，内服活血化瘀、接骨续筋的中药促进骨折愈合。西医则会根据情况使用石膏固定，并指导患者进行康复训练。如果骨折移位严重，就需要进行手术治疗，通过切开复位内固定，恢复骨骼的正常解剖结构，术后同样结合中医康复手段加速恢复。

上肢骨折：灵活双手与有力臂膀的守护

上肢骨折包括肱骨骨折、尺桡骨骨折等。肱骨骨折通常发生在摔倒时手部或肘部着地，暴力向上传导，导致肱骨断裂。受伤后，上臂会出现剧烈疼痛、肿胀，无法正常活动。

尺桡骨骨折多因直接暴力打击或跌倒时手掌撑地引起。患者前臂出现畸形、疼痛、肿胀，无法旋转前臂和屈伸手腕、手指。

在采用中西医结合的方式治疗上肢骨折时，中医运用正骨手法能够精准地对骨折断端进行复位，使用小夹板固定，不仅可以起到固定的作用，还能保障肢体的血液循环。西医则会在必要的情况下进行手术内固定，以稳定骨折部位。

术后，中医采用针灸、推拿等方法能够缓解疼痛，促进局部血液循环，从而加快康复进程；西医的康复治疗则有助于患者恢复肢体功能。患者需要定期复查，根据骨折愈合情况调整康复方案，逐步增加上肢的活动量和负重。

小腿骨折：支撑躯干的“承重支柱”危机

小腿骨折在日常生活中也较为常见。直接暴力（如车祸撞击、重物砸伤）或间接暴力（如剧烈运动时的扭伤）都可能导致小腿骨折。

骨折发生后，小腿会迅速出现肿胀、疼痛的症状，导致患者无法站立和行走，骨折部位还可能出现明显的畸形。若为严重的开放性骨折，骨折断端甚至会刺破皮肤，暴露在外，极易引发感染。

治疗小腿骨折，中西医结合有着独特优势。对于闭合性骨折，中医先通过手法复位纠正骨折移位，再用夹板或石膏固定。同时，运用中药调理身体，增强机体抵抗力，促进骨折愈合。西医则会根据骨折的具体情况，评估是否需要手术治疗。对于开放性骨折，西医会先进行清创处理，防止感染，再进行骨折复位和固定，术后联合中医治疗促进伤口愈合和骨折康复。在康复过程中，患者要进行肌肉收缩锻炼，防止肌肉萎缩，随着骨折的愈合，逐渐进行负重行走训练。

足踝部骨折：行走根基的“稳定性挑战”

足作为人体的支撑与运

动器官，足踝部骨折类型多样，常见的包括踝部骨折、跟骨骨折、跗骨骨折、趾骨骨折等。踝部骨折大多由重物砸伤或扭伤所致，患者通常会感到足踝疼痛、肿胀，行走艰难。跟骨骨折常发生于从高处坠落时，足跟着地，强大的冲击力导致跟骨骨折，患者往往会感觉足跟部疼痛难忍，肿胀显著，无法站立。趾骨骨折与手指骨折类似，多由直接暴力引发，受伤的脚趾会出现疼痛、肿胀、畸形的症状。

治疗足踝部骨折，中医通过手法复位、小夹板或石膏固定来稳定骨折部位，配合中药熏洗促进局部血液循环，缓解疼痛。西医则在闭合性骨折早期给予冰敷消肿止痛治疗，必要时进行手术治疗。无论是保守治疗还是手术治疗，患者在康复期间都需要注意足部的休息，避免过早负重，并按照医生的指导进行足部关节的屈伸活动和肌肉力量训练，逐渐恢复足部功能。

骨折虽然常见，但是了解相关知识，在日常生活中注意安全，加强防护（如运动时做好热身和防护措施），能有效降低骨折的发生风险。

（作者供职于广东省东莞市寮步医院）

痰中带血

痰中带血也是肺癌早期较为典型的症状之一。肿瘤表面血管丰富且脆弱，在咳嗽的震动或其他因素的影响下，

其他症状

除了上述典型症状，肺癌

早期还可能

早期还可能

出现一些非特异性症状

出现一些非特异性症状，如不明原因的体重下降、发热、声音嘶哑等。癌细胞在生长过程中会消耗大量营养物质，导致患者食欲减退、体重减轻；肿瘤组织坏死或机体免疫反应可能引起低热；当肿瘤侵犯或压迫喉返神经时，则会出现声音嘶哑的症状。

科学有效的筛查方法

低剂量螺旋CT
低剂量螺旋CT（计算机断层成像）是目前肺癌筛查的首选方法，通过对肺部进行断层扫描，将肺部组织以图像的形式清晰呈现，医生可以更准确地观察肺部结构，发现潜在的病变。对于肺癌高危人群，如年龄在50岁~75岁、长期大量吸烟、有肺癌家族史及长期接触石棉、氡等致癌物质的人群，建议每年进行一次低剂量螺旋CT筛查。

肿瘤标志物检测

常见的肺癌肿瘤标志物包括癌胚抗原、细胞角蛋白19片段、神经元特异性烯醇化酶

血培养阳性意味着什么

□刘兰英

在医学检查项目中，血培养是一项用于检测血液中是否存在微生物的重要手段。当拿到血培养阳性的检查结果时，许多人会感到紧张和困惑。那么，血培养阳性究竟代表什么？面对这一结果又该如何正确应对？接下来，我们将深入探讨这些问题，揭开血培养阳性背后的医学奥秘。

血培养，顾名思义，是将人体的血液样本置于特定的培养基中，创造适宜微生物生长的环境，观察是否有细菌、真菌或其他病原体生长繁殖。正常情况下，人体血液应保持无菌状态，一旦培养结果呈阳性，就表明血液中存在了微生物，这往往是身体出现感染的重要信号。这些微生物可能是细菌（如金黄色葡萄球菌、大肠杆菌），也可能是真菌（如念珠菌等）。它们进入血液后，在适宜条件下大量繁殖，引发菌血症、败血症等严重疾病，对身体健康构成威胁。

血培养阳性的原因较为复杂。首先，侵入性操作可能导致微生物进入血液。例如，在进行静脉穿刺、留置导尿管、安装心脏起搏器等操作时，如果没有严格遵循无菌操作规范，外界的微生物就可能趁机进入血液循环系统。其次，身体存在局部感染灶，如肺炎、泌尿系统感染、皮肤软组织感染等。若感染未能得到及时有效的控制，病原体就可能突破局部防线，扩散至血液中，引发血培养阳性。此外，自身免疫力低下也是重要因素。老年人、婴幼儿及患有糖尿病、艾滋病、恶性肿瘤等疾病者，或长期使用免疫抑制剂的人群，由于免疫系统功能较弱，无法有效抵御病原体的侵袭，更容易出现血液感染，导致血培养阳性。

当得知血培养阳性时，不必过度恐慌，科学合理的应对措施至关重要。首先，需要进一步明确病原体的种类和特性。医生会通过阳性血培养样本进行一系列的实验室检测，如细菌鉴定、药敏试验等，确定感染的具体病原体，并了解其对不同抗生素的敏感性，从而为后续治疗选择最有效的药物。其次，针对病原体进行抗感染治疗。根据药敏试验结果，选择敏感的抗生素或抗真菌药物进行治疗。足量、足疗程用药是确保治疗效果、彻底清除病原体的关键。在治疗过程中，要严格遵医嘱，不能随意停药或增减药量，以免导致病情反复或产生耐药性。同时，还要积极治疗原发疾病和控制感染源。如果血培养阳性是由局部感染灶引起，除了进行全身抗感染治疗，还需要对局部感染灶进行处理，如切开引流、清创换药等，从根源上消除病原体滋生的环境。

在治疗期间，良好的生活护理同样有助于身体恢复。要保证充足的休息，让身体有足够的的时间和能量来对抗感染；合理饮食，摄入富含蛋白质、维生素等营养物质的食物，增强机体免疫力；注意个人卫生，保持皮肤、口腔清洁，避免再次发生感染。此外，定期复查血培养和血常规指标必不可少，通过对比检测结果，评估治疗效果，及时调整治疗方案。血培养阳性提示身体存在感染风险，但只要正确控制，科学应对，积极配合治疗，大多数感染就能得到有效控制。

（作者供职于山东省巨野县北城医院）

读懂结核病的早期信号

□耿开兴

结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，80%~90%侵犯肺部，若能早期发现，规范治疗的治愈率可达90%以上。然而，许多人由于对结核病的早期症状不够重视，不仅延误治疗，还可能将疾病传染给家人。

身体发出的“预警信号”

结核病的早期症状往往不典型，容易被误认为普通感冒或疲劳，以下3种表现需高度警惕。

- 1.持续咳嗽：超过两周的咳嗽、咳痰是肺结核的典型信号，部分患者会出现痰中带血或少量咯血。与普通感冒不同，这种咳嗽用常规止咳药效果不佳，且可能随时间加重。研究发现，结核病患者咳嗽特征具有特殊性，尤其是细菌负荷高的患者，咳嗽模式更难缓解。

- 2.低热盗汗：患者常在午后出现低热，傍晚时更明显；夜间盗汗表现为睡梦中大量出汗，甚至浸湿衣物。这些症状与身体对病原体的免疫反应密切相关。

- 3.莫名消瘦：在没有刻意节食的情况下，短期内体重不明原因下降，伴随食欲减退、全身乏力，可能是结核分枝杆菌消耗身体能量的表现。这种消瘦常被误认为工作劳累或压力过大。

这些人群面临的风险更高。以下人群尤其需要留意身体变化。

- 1.与结核病患者同住、在同一办公室工作，或近距离接触过的咳嗽、咳痰者。
- 2.HIV（人类免疫缺陷病毒）感染者、糖尿病患者及长期服用激素或免疫抑制剂者。
- 3.生活在通风不佳、人员密集环境中的人。

早发现、早诊断的关键步骤

怀疑结核病时，及时就医是第一步。目前，常用的检查

包括以下几种。

- 1.胸部X线：能快速发现肺部异常阴影，是初步筛查的重要手段，但需注意与肺炎区分。
- 2.痰液检查：通过痰涂片或培养查找结核分枝杆菌，该方法简单易行但耗时较长。
- 3.分子检测：如GeneXpert [全自动仪器PCR（聚合酶链式反应）分析系统]基因检测新技术，1小时~2小时就能明确诊断，还能判断是否耐药，适合早期快速检测。

值得一提的是，现在人工智能辅助诊断技术已能通过分析X线片，精准区分结核病与其他肺部疾病，准确率超过99%，为早期鉴别提供了新工具。

预防传播，守护自己和他人的健康

结核病主要通过飞沫传播。患者咳嗽、打喷嚏时，病菌会随着飞沫进入空气中，他人吸入后可能感染。做好以下几点能有效预防。

- 1.室内常通风，尤其在人员密集场所，每天开窗2次~3次，每次30分钟以上。
- 2.与咳嗽、咳痰者近距离接触时，佩戴医用口罩。
- 3.养成良好的生活习惯。通过均衡饮食、规律作息，适度运动增强免疫力。
- 4.密切接触者应主动做筛查。HIV感染者等高危人群可在医生的指导下进行预防性治疗。

结核病并不可怕，只要早发现、早治疗，多数患者6个月~8个月就能治愈。但若不及时治疗，不仅可能损害肺功能，还会增加传染家人的风险，甚至发展为耐药结核病，治疗难度和成本都会大幅上升。出现持续咳嗽超两周，伴有低热、盗汗、消瘦等症状时，一定要及时就医。

（作者供职于山东省枣庄市胸科医院）