

神经内科临床中的脑健康维护

▲ 广东省河源长安医院 廖尚

大脑，作为人体最精密和复杂的器官，不仅是我们思维的源泉，更是情感的港湾和记忆的宝库。它如同一座灯塔，照亮我们前行的道路，引领我们探索未知的世界。然而，随着现代生活节奏的加快，大脑健康问题也日益凸显。

神经内科临床中的脑健康维护显得尤为重要，本文将详细介绍如何在神经内科的临床环境中维护大脑健康。

神经内科临床工作重要性

大脑和神经系统作为人体的核心控制系统，掌控着思维、感觉、运动以及众多复杂的生理功能。一旦这些系统遭受疾病侵袭，患者的身心健康将面临严峻挑战，生活质量急剧下降，甚至生命安全也会受到严重威胁。神经内科医生不仅需要通过精准的诊断技术，快速识别并确诊患者的病因，还需要根据患者的实际情况，制定个性化的治疗方案，以科学、合理的方式帮助患者控制病情，缓解患者的临床症状。

然而，神经内科的临床工作远不止于此。精心的护理与康复同样至关重要。护理人员需通过细致的照护，预防并发症的发生，同时，康复治疗师将协助患者进行康复训练，

促进患者功能恢复，提升其生活质量。神经内科的临床工作，是一个全方位、多维度的系统工程，旨在为患者提供全面、细致的医疗服务。

神经内科护理职责

神经内科护理人员是守护患者大脑与神经健康的坚强防线。护理人员不仅要具备扎实的专业知识和技能，还要有高度的责任心、同情心和耐心。神经内科患者的病情往往变化迅速，需要护理人员密切观察患者的生命体征、意识状态、瞳孔变化、肢体活动等情况，及时发现异常并报告医生。在患者入院时，护理人员要对患者进行全面的护理评估，包括健康史、身体状况、心理社会状况等方面。通过评估，了解患者的病情特点和护理需求，制定个性化的护理计划，包括饮食护理、皮肤护理、口腔护理、排泄护理等。神经内科患者由于疾病的影响，可能存在吞咽困难、肢体活动障碍等问题，护理人员要根据患者的情况，给予适当的饮食指导和护理，预防压疮、口腔感染、便秘等并发症的发生。

守护脑健康的生活方式

保持良好的作息時間 充足的睡眠是大

脑得到充分休息和恢复的关键。熬夜、失眠等不良作息习惯会严重影响大脑的正常功能，长期下去甚至可能导致记忆力减退、思维迟缓等问题。

合理的飲食 大脑需要充足的营养来支持其复杂的活动，包括蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等。应该多吃富含这些营养物质的食物，如鱼类、坚果、蔬菜和水果等。同时，要避免过度摄入高热量、高脂肪和高糖分的食物，以免对大脑造成损害。

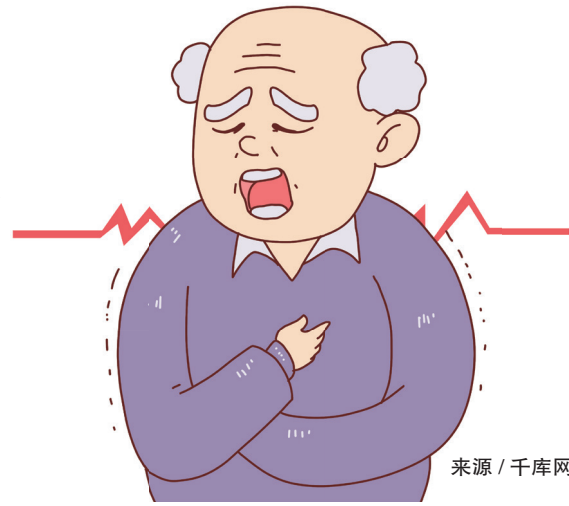
适度的运动 运动可以促进血液循环，为大脑提供更多的氧气和营养物质，有助于改善大脑功能。无论是散步、慢跑还是瑜伽等有氧运动，都可以帮助我们放松心情、缓解压力，从而保护大脑健康。

保持良好的心态和情绪状态 避免过度焦虑和压力，多进行脑力活动，如阅读、学习新知识、进行思维训练等，以激发大脑的活力。保持社交活动，与朋友和家人交流分享，有助于提升大脑的认知功能和情感健康。

定期进行大脑健康检查 定期进行体检和筛查，可以及时发

现大脑疾病的早期症状，从而采取有效的治疗措施。特别是对于有高血压、糖尿病等慢性疾病的人群来说，更需定期进行相关检查与治疗以预防脑卒中等疾病的发生。

神经内科临床中的脑健康维护是一项充满挑战和机遇的工作，它关乎患者的生命健康和生活质量。通过科学的治疗和精心的护理，我们可以有效地维护大脑的健康，提高患者的生活质量。让我们共同努力，为守护人类大脑与神经的健康防线做出更大的贡献。



来源 / 千库网

重拾完美笑容：口腔修复技术的神奇之旅

▲ 暨南大学附属口腔医院（佛山市顺德区大良医院） 陈法娟

一口健康美丽的牙齿不仅是自信的象征，更是生活质量的保障。然而，随着岁月的流逝、生活习惯的影响以及意外事件的发生，我们的牙齿可能会遭遇缺损、排列不齐、颜色异常等问题，从而影响到我们的笑容和自信。

幸运的是，随着科技的进步，口腔修复技术以其神奇的力量，正逐步帮助我们重拾那灿烂的笑容。

口腔修复的定义与重要性

口腔修复，就是通过各种治疗手段，对牙齿及口腔组织进行修复，以恢复其正常形态和功能。这一领域涵盖了牙齿缺失的修复、牙齿排列不齐的矫正、牙齿颜色异常的改善等多个方面。

口腔修复不仅能够显著提升患者的生活质量，还能极大地增强他们的自信心，让他们在社交场合中更加从容自信。

口腔修复技术的分类与应用

牙齿缺失是口腔修复中最常见的问题之一。针对这一问题，口腔修复技术提供了多种解决方案。

活动义齿是一种可摘戴的牙齿修复装置，适用于牙齿缺失较多的患者。其优点是制作简单、费用相对较低，但舒适度可能稍逊于其他修复方式。

固定义齿通过将人工牙齿固定在缺失牙齿的邻近牙齿上，实现牙齿的修复。这种方式适用于牙齿缺失较少且邻近牙齿健康的患者，其优点是舒适度好、外形与功能接近真牙，但费用相对较高。



来源 / 千库网

种植牙被誉为“人类的第三副牙齿”，种植牙通过将人工牙根植入牙槽骨内，再在其上安装假牙，实现牙齿的永久修复。这种方式具有与自然牙齿相似的功能和外观，且不会损伤邻牙，但价格较高，制作周期稍长。牙齿排列不齐不仅影响美观，还可能引发一系列口腔问题。

针对这一问题，口腔正畸技术应运而生，主要包括隐形矫正和传统矫正两种方式。

隐形矫正：利用计算机技术设计制作透明矫治器，患者佩戴时几乎不被他人察觉，具有美观、舒适、方便等优点。

传统矫正：通过金属托槽和弓丝来调整牙齿排列，虽然治疗周期较长，但效果稳定可靠。牙齿颜色异常也是影响美观的重要因素之一。

针对这一问题，口腔修复技术提供了烤瓷牙、全瓷牙和贴面等多种解决方案。通过覆盖一层薄薄的陶瓷材料来改善牙齿颜色和形状，具有较高的美观性和耐用性。贴面是将薄片状的陶瓷材料贴在牙齿表面，适用于局部牙齿颜色异常的患者，具有微创、美观的优点。

现代口腔修复技术的创新与发展

计算机辅助设计与制造技术（CAD/CAM）是现代口腔修复领域的一项重要创新。通过先进的扫描设备获取患者牙齿的三维数据，然后根据这些数据设计出完美的修复方案。修复体可以由高强度陶瓷材料制成，具有优异的耐磨性和自然度，能够与周围牙齿完美融合，实现既健康又美

观的修复效果。

3D 打印技术也在口腔修复领域发挥着重要作用。通过逐层堆积材料，构建出复杂的牙齿结构，不仅提高了修复的精度和效率，还能为患者提供更加个性化的治疗方案。

结合数字化技术和材料科学的进步，现代口腔修复技术已经能够实现个性化的口腔治疗方案。医生可以根据患者的具体情况和需求，量身定制最适合的修复方案，满足患者的不同需求。

口腔修复后的注意事项与维护

口腔修复虽然能够帮助我们重拾完美笑容，但修复后的维护同样重要。选择正规口腔医院和医生：确保治疗效果和安全。保持良好的口腔清洁习惯，避免口腔疾病的发生。及时发现并处理可能出现的问题，确保口腔修复效果的持久性。避免进食过硬、过热或过冷的食物，保持良好的生活作息和减少吸烟、饮酒等不良习惯。

总之，口腔修复技术以其神奇的力量，正逐步帮助我们重拾那灿烂的笑容。无论是牙齿缺失、排列不齐还是颜色异常，现代口腔修复技术都能提供有效的解决方案。让我们共同关注口腔健康，珍惜那来之不易的完美笑容，让自信与美丽常伴左右。

