

牙齿正畸关注六大要点

▲河南省南阳市南石医院 郑文丽



牙齿矫正在医学上学名叫做“正畸”。原理简单来讲呢,就是对牙齿施加一个合适的外力(一般通过矫正器来施加),这个力会通过牙齿传递到牙齿周围的牙槽骨上,使得代谢很活跃的牙槽骨发生改建,从而带动牙齿一起缓慢移动。

牙齿畸形危害多

口腔清洁难度大 牙齿不整齐,在清理的时候可能会造成很大困扰,有些地方用牙刷或者清水冲刷很难完全清理干净,食物堆积在牙缝中,时间长了就会产生各种牙周疾病,如龋齿、牙菌斑、牙周炎等。

影响咬合关系 牙齿不齐还会影响到正常的咬合关系,影响咀嚼,长此以往,可能损伤胃黏膜,引发各种胃肠道疾病。另外,咬合功能紊乱还会使牙齿过度磨损,破坏关节内部结构间功能的平衡。

儿童正畸的可选方式

儿童早期可以通过佩戴活动矫治器、佩戴固定矫正器、拔牙矫正等方法进行牙齿矫正。

佩戴活动矫治器 儿童牙齿不齐早期可以佩戴活动矫治器,利用患儿颌面部生长发育的潜力,对牙齿位置异常进行相应的调整。

佩戴固定矫正器 在每个牙面上粘贴托槽,固定其上的弓丝,对牙齿进行移动或位移控制,从而重新排列牙齿。

拔牙矫正 如牙列拥挤严重,可以采取拔牙的方式进行矫正,一般拔除前磨

牙,将牙齿向内收拢关闭间隙,使牙齿排列整齐,从而提高面部美观。

手术矫正 如患者牙齿排列不齐是因为骨骼发育不正常导致的,建议及时到正规医院口腔科进行手术矫正,避免影响牙齿的发育。

每个儿童自身情况不同,应在专业医生指导下选择适合自己的矫正方式。进行早期矫正后,家长应做好牙齿的护理工作,定期进行口腔随诊,避免因正畸带来的不良影响。

正畸这六点需要注意

饮食方面 饮食应以清淡、营养易消化为主,应食用些富含多种维生素及矿物质的较软的食物,如面条、葡萄、瘦肉、牛奶等。有骨头及带壳的食物如螃蟹、鸡腿等应先去掉骨头和壳。避免食用较硬较黏食物如牛肉干、糯米糕等。

口腔方面 坚持刷牙、漱口,防止食物嵌塞后会滋生大量细菌,影响牙齿矫治效果。

定期复查 需定期复查,再根据检查结果以及佩戴矫治器矫正效果适当调整治疗方案,以及治疗疗程。一旦发现牙

套变形或有拉丝等情况,需及时就诊,并在专业医师指导下处理。

有很多小朋友可能会因为疼痛而不敢去治疗,觉得需要拔牙,就产生了退缩心理,其实并不是每个人矫正牙齿都需要拔牙,拔牙需要根据骨骼、牙齿排列等情况等综合考虑,每个人拔牙的数目也不一样。如果矫正需要的空间不大,并且牙齿排列拥挤情况不严重,就无需拔牙。但是也有一些症状比较特殊的患者,比如以下情况:

牙列拥挤 当牙槽骨没有足够的空间容纳所有牙齿的时候,会造成牙齿畸形。为了帮助牙齿排齐,使牙齿恢复其功能,并且更加美观,就需要拔牙。

牙齿前突 所谓牙齿前突,就是大家平时说的龅牙,这种情况也需要拔掉几颗牙齿获取空间,让突出的嘴唇收回去,使患者的侧貌更美观。

咬合功能 上下牙咬合不对称,需要拔牙获取空间,使咀嚼效率达到最佳。

青春快速生长发育期时,牙齿替换完毕,颌骨仍有发育潜力,此时是进行固定矫治的最佳时期,绝大多数错颌畸形均可在此时解决。矫正之前医生会进行详细的口腔检查,拍X光,取分析模型,进行全面的综合分析,才能得出正确的诊断和治疗计划,一般的错颌畸形需要治疗一至两年,然后转入保持期。一些严重的骨性错颌,矫正后可能达不到理想的效果或因异常的生长型导致复发,需在成年后进行正颌外科手术矫正。

高血压的日常照护

▲河南省平顶山第一人民医院 陈腾飞

高血压是指在未使用抗高血压药物的情况下,三次不同时间测量的血压,收缩压(SBP) ≥ 140 mmHg 和(或)舒张压(DBP) ≥ 90 mmHg。既往有高血压史,目前正在使用抗高血压药物,现血压虽未达上述水平,亦应诊断高血压。在60岁以上的老年人中,高血压患者超过半数。

高血压的发病率越来越高,许多朋友自身或者周围的人可能就身患此病,对其危害性也都有所了解。不过,对于高血压的缓解和控制,除了治疗外,患者的日常护理也是极其重要的。那么高血压患者护理又有哪些需要注意的事项呢?

观察患者体征 在对患者进行日常护理时,还要多观察患者的身体变化情况。血压升高会给患者带来许多身体上的不适,比如头晕、乏力、头痛、失眠等情况,要及时的咨询医生,症状严重时还应立即送医诊治。

改善饮食习惯 合理的摄入蛋白质、维生素等身体所需的营养,比如大豆类、鱼类以及各类水果等食物;

减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,容易加剧血压的升高,像动物的内脏、动物油、贝类等食物要少吃;

避免摄入过多的热量,热量过多会形成大量的脂肪在体内堆积,使患者出现肥

胖,增加血压的粘稠度,导致血压上升;

患者要控制钠盐的摄入,一般半克左右的钠即可满足人体的需求,如果摄入的过多会产生水钠滞留,导致血液容量的增加,从而引起血压的上升;

患者要少吃多餐,禁止暴饮暴食,要戒烟戒酒。

养成合理作息 长期熬夜或过度的劳累都会导致人体交感神经的高度亢奋、血管发生收缩,导致血压升高。尤其是高血压的患者,熬夜会加剧血压的波动,加深对脏器的损伤程度,从而引起更为严重的并发症。因此,患者要养成合理作息的好习惯,给身体足够的时间睡眠。还要减少体力劳动,并定时的进行放松。

适当锻炼,控制体重 肥胖是诱发高血压的重要因素,它会导致身体内积聚大量的脂肪,使血管发生扩充,导致血容量增加,从而加重血管的负担,引起高血压。因此,对于病情较轻或者身体情况恢复良好的患者,要多活动活动,选择一些适宜的运动来进行锻炼,不仅有利于提高身体素质,增强肌肉的强度,还能够帮助消耗多余的脂肪,控制患者的体重,避免过度肥胖。

保证大便通常通畅 人体在排便时,会因用力而导致腹压的上升,引起血压的

波动。而一旦发生排便不畅,更会加剧这一情况,增加引发高血压的风险。所以,患者在平时要多补充些纤维素促进肠胃的消化。情况严重的还可根据医生的指导,服用相关的缓泻剂。

保持心情放松 情绪波动过大或者神经长期紧绷也是引起高血压的高危因素之一。情绪波动会强烈的刺激大脑的皮质,导致交感神经过度活跃和肾上腺素的快速上升,加快心脏和血管的收缩,引起血压的急剧上升。所以患者平时要注意管理好自己的情绪,学会及时的调整自己的不良情绪,不要给自己过多的压力,保持愉悦放松的心情,有利于血压的控制。

按时服药 降压药能够抑制交感神经的活跃,避免引起血管的收缩,并扩充血管,从而降低血压,缓解患者的不适,控制病情的发展。因此患者平时要根据医生的指导,坚持按时按量的服用药物,不得随意停药或乱用药物。

接受复诊 高血压的治疗是一个长期的过程,除了要改善生活习惯、坚持用药外,还要定期的去医院进行相关的检查,以便了解血压的控制情况,治疗的效果,以及是否有其它病症的产生,及时的更改或制定治疗的措施,减少对患者的伤害。

“碎石”未必要手术

▲四川省自贡市第一人民医院 刘平

肾结石是指尿液中多种溶解度很低的有机物和无机物,大部分形成晶体的结石盐,还有少量含蛋白、多糖的基质,沉积于肾脏内形成不容易水的结晶体,称为肾结石。

只有少数结石只含有一种晶体成分,多数结石混合两种或两种以上的成分。结石成分主要按所占比例高低顺序为草酸钙、磷酸钙、磷酸铵镁、尿酸盐、胱氨酸及黄嘌呤结石。

冲击波碎石适应症

国际医学界对体外冲击波碎石有个规范,即同一部位碎石不能超过三次,两次碎石的时间间隔不能少于一周。什么样的结石适合冲击波碎石呢?

肾结石直径 ≤ 20 mm或 ≤ 15 mm的肾下盏结石可进行冲击波碎石治疗;但是肾下盏的不良解剖特征如较长的肾漏斗部、狭窄的漏斗颈和呈锐角的漏斗肾盂角等,这些解剖特征均可能影响碎石的排出。

肾结石直径 >20 mm,通常不推荐使用冲击波碎石作为单一疗法,仅为避免侵入性操作和麻醉,并在充分了解冲击波碎石、愿意多次重复碎石和支架置入术时,可以考虑行冲击波碎石。

影响冲击波碎石术后结石清除率的关键因素:结石的负荷、密度以及皮肤至结石的距离。高密度(≥ 1000 CT值)均质结石通常对冲击波碎石具有抵抗力;当皮肤与结石的距离 >100 mm时,冲击波碎石的效率则会显著降低。

妊娠期、未经治疗的凝血异常、严重或未经治疗的高血压、未控制的尿路感染、结石远端解剖梗阻、冲击波治疗路径中有肿瘤、动脉瘤等重要疾病,均不能行冲击波碎石;严重(或)未经治疗的高血压(舒张压 >90 mmHg)会增加冲击波碎石术后肾周血肿发生的风险;使用起搏器的患者可接受冲击波碎石治疗,须采取适当的预防措施。

碎石前准备工作必不可少

应进行尿液分析和中段尿培养及药敏试验。如果存在菌尿或脓尿(尤其是亚硝酸盐试验阳性),应在冲击波碎石前根据尿培养药敏试验,进行治疗。在冲击波碎石手术当天进行尿液分析,以排除潜在的尿路感染。

此外,尿培养阳性患者,应根据尿培养药敏试验结果给予抗生素;无菌尿患者,则无需使用抗生素;对于放置肾造瘘管者,有必要进行抗生素预处理;而留置支架者,可使用抗生素;对于菌尿风险较高的患者,如长期留置导管或感染性结石,则应给予抗生素;在接受抗凝治疗的患者中,建议停用口服抗凝药物,以减少出血风险。

肾结石治疗方式的选择取决于结石的特征、患者解剖结构、合并症、术者的经验和具备的条件等。应提高对结石的认识、不同治疗方案的适应证及禁忌证,根据实际情况,提供最佳的个性化治疗方案。