

成人能做口腔正畸吗

□王静

口腔正畸是一种通过矫正牙齿排列和形状来改善面部外观和口腔功能的治疗方法。对于很多人来说,这种治疗方法可以帮助他们摆脱牙齿不齐、龅牙、地包天等问题,从而提高自信心和生活质量。然而,很多人认为只有青少年和儿童才能接受口腔正畸治疗,而成年人则被认为错过了最佳治疗时机。实际上,这种观点是不正确的,成人同样可以进行口腔正畸治疗。

首先,口腔正畸治疗的最佳时机因人而异。虽然儿童和青少年是口腔正畸治疗的主力军,但成年人同样可以接受这种治疗。实际上,一些成年人可能会发现自己的牙齿问题在成年后变得更加明显,这是因为成年人的骨骼和牙齿已经发育完成,因此对治疗的反应与儿

童和青少年不同。然而,这并不意味着成年人无法接受口腔正畸治疗。相反,成年人的治疗过程可能需要更长的时间和更多的努力,但结果同样可以达到满意的效果。

其次,成人接受口腔正畸治疗的原因各不相同。一些成年人可能会因为牙齿问题影响职业形象或社交生活而寻求治疗。其他人则可能因为牙齿问题导致咀嚼功能下降、口腔健康问题或其他身体不适而寻求治疗。无论是什么原因,成年人同样可以受益于口腔正畸治疗。

此外,成年人接受口腔正畸治疗的方法与青少年和儿童相似。传统的固定矫治器和隐形矫治器都是有效的治疗方法,可以根据成年人的不同需求和偏好进行选择。这些矫治器可以提供更好的舒适度和美观度,同时也能够达到与青少年和儿童相似的效果。

效果。

在考虑成人接受口腔正畸治疗时,重要的是与医生进行详细的沟通,了解自己的牙齿问题和需求,以及治疗方案和预期效果。成人可能会需要更长的治疗时间,但最终结果通常会非常满意。此外,有些情况下可能需要采用更为复杂的矫治技术,如种植支抗或正畸——正颌联合治疗,以获得更好的治疗效果和改善面部外观。

总之,成人同样可以进行口腔正畸治疗。虽然有些人可能会认为成年人错过了最佳治疗时机,但这种观点是不正确的。实际上,成年人同样可以受益于口腔正畸治疗,并且可以采用与青少年和儿童相似的方法进行治疗。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

解读精神分裂症

□王娜欣

精神分裂症是一种常见的精神疾病,它通常表现为一系列复杂的心理和行为症状。尽管这种疾病可能会对患者的日常生活造成严重影响,但通过了解它的症状、成因和治疗方法,我们可以更好地帮助患者。

一、什么是精神分裂症

精神分裂症是一种慢性精神疾病,其特征是多种症状的组合,包括幻觉、妄想、思维混乱、社交退缩和情感障碍等。这些症状通常会在患者的生活中持续存在,并可能影响他们的日常生活。

二、精神分裂症的症状是什么

精神分裂症的症状多种多样,包括但不限于幻觉、妄想、思维混乱、社交退缩和情感障碍。这些症状可能表现为对现实的不准确感

知,对他人意图的误解,以及情感和行为上的异常表现。此外,一些患者可能会表现出焦虑和抑郁等情绪症状。

三、精神分裂症的成因是什么

精神分裂症的成因可能涉及生物学、心理社会和环境等多个因素。遗传因素可能在其中起着重要作用,研究表明精神分裂症的家系史是该病的一个风险因素。心理社会因素,如家庭环境、教育、生活压力和早期创伤也可能对精神分裂症的发展产生影响。环境因素,如药物滥用和病毒感染,也可能在某些病例中发挥作用。

四、如何治疗精神分裂症

治疗精神分裂症的方法包括药物治疗和心理治疗。药物治疗通常

采用抗精神病药物,旨在减轻幻觉、妄想等症状。心理治疗则包括认知行为疗法和人际疗法等,旨在帮助患者理解和应对情绪问题,改善社交技能,并增强应对压力的能力。此外,患者及其家人也可以通过学习应对策略和心理健康知识来更好地管理精神分裂症的症状。

总之,精神分裂症是一种常见的精神疾病,其症状多种多样。尽管它可能对患者的日常生活造成严重影响,但通过了解它的症状、成因和治疗方法,我们可以更好地帮助患者。如果您或您认识的人患有精神分裂症,请记住,寻求专业医疗帮助是非常重要的。

(作者单位:河北省定州市精神病医院)

小儿喉炎的早期症状和前兆

□王萍

喉炎是喉部黏膜的炎症,通常由病毒或细菌感染引起。小儿喉炎是一种常见的儿科疾病,由于小儿喉部结构特殊,容易发生喉阻塞等严重症状。本文将介绍小儿喉炎的早期症状和前兆,帮助家长及早发现并处理。

一、症状及前兆

1. 声音嘶哑:这是小儿喉炎最常见的症状之一,由于喉部炎症,声带可能出现水肿,导致声音嘶哑。

2. 咳嗽:喉炎可能导致咳嗽,咳嗽时可能出现犬吠样咳嗽,即像小狗叫一样的咳嗽声。

3. 呼吸困难:这是小儿喉炎最严重的症状之一,由于喉阻塞导致呼吸道阻塞,可

能出现呼吸困难、面色青紫等表现。

4. 发热:部分小儿可能会出现发热的症状。

5. 食欲减退:喉炎可能引起咽喉疼痛,导致小儿食欲减退。

除了以上症状,还有一些前兆表现需要注意:

哭闹不止:小儿可能会因为喉咙不适而哭闹不止。吸气性三凹征:即小儿吸气时出现胸骨上凹、锁骨上凹、肋间隙凹等的表现。喉鸣音:家长可能会听到小儿喉咙发出类似小狗叫一样的声音。

二、诊断及就医

当家长发现小儿出现上述症状或前兆时,应及时就医。医生会通过听诊、喉

镜检查、血常规检查等手段进行诊断。如果小儿出现呼吸困难等严重症状,医生还会进行紧急处理,如使用呼吸机等。

三、预防及护理

1. 保持室内空气流通,保持适宜的室内温度和湿度。

2. 避免小儿接触过敏原,如花粉、尘螨等。

3. 增强小儿免疫力,如合理饮食、加强锻炼等。

4. 避免小儿过度用声,如大声喊叫、长时间说话等。

对于已经出现症状的小儿,家长应做好护理工作:

1. 保持安静,避免小儿哭闹。

2. 多喝水,保持咽喉湿润。

3. 如有发热,可采用物理降温或药物降温。

4. 饮食应清淡易消化,避免辛辣、刺激性食物。

5. 如出现呼吸困难等严重症状,应及时就医。

小儿喉炎是一种常见的儿科疾病,早期症状和前兆包括声音嘶哑、咳嗽、呼吸困难、发热、食欲减退等。家长如发现小儿出现上述症状或前兆,应及时就医。同时,预防及护理工作也很重要,家长应从多个方面入手,帮助小儿预防疾病的发生,做好护理工作。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

缓解鼻塞的有效方法

□王春伶

在日常生活中,我们可能会遇到各种原因导致的鼻塞问题,这不仅会影响我们的舒适度,还可能影响我们的睡眠质量。下面,我们将分享一些有效的缓解鼻塞的方法:

一、缓解鼻塞最有效的几种方法

1. 热敷法:将一块湿热的毛巾敷在鼻子上,或者将一杯热水置于鼻下,让水蒸气熏蒸鼻孔,这种方法可以帮助扩张血管,促进血液循环,缓解鼻塞。

2. 按摩通气法:用食指指指沿鼻根上下按摩10-20次左右,动作要轻柔,拇指食指捏鼻孔,每分钟35-45次,持续3-5分钟,鼻塞状况会有明显好转。也可以用双手食指和中指指腹按摩耳后乳突30次,效果也不错。

3. 盐水洗鼻:使用海盐水鼻喷雾或者洗鼻器清洗鼻腔环境。海盐水鼻喷雾不仅可以

减轻水肿,改善鼻塞不适的感觉,而且还能起到杀菌作用。但需要注意的是,如果对海水出现过敏或者是刺激症状,可以更换鼻喷剂或者停用。

4. 侧卧按摩:左侧鼻塞向右侧卧,右侧鼻塞向左侧卧,然后双手握拳,用大拇指背侧节面,从鼻旁两侧上下来回擦36次,局部至微热为度。这样可以促进鼻部血液循环,从而达到通利鼻窍之效。

5. 呼吸练习:进行深呼吸和慢呼吸练习,深呼吸可以帮助舒缓肌肉,减缓呼吸频率,慢呼吸则有助于放松身体。这些练习可以帮助缓解鼻塞。

6. 保持室内空气湿润:干燥的空气会刺激鼻腔,导致鼻塞。使用加湿器或在室内放置一盆水可以增加室内湿度,有助于缓解鼻塞。

7. 避免刺激物或者药物:避免接触和吸

入可能引起过敏或刺激的物质,如香水、烟尘、花粉等。利用药物治疗,如果鼻塞是由鼻炎引起的,可以使用鼻炎药物来缓解症状。对于鼻塞症状较为明显者,可服用糖皮质激素,改善鼻腔黏膜充血、肿胀的情况,从而达到缓解鼻塞的作用。常见的药物包括糠酸莫米松鼻喷雾剂、丙酸氟替卡松鼻喷雾剂等,建议遵医嘱使用。

二、预防鼻塞的措施

预防鼻塞的措施可以从以下几个方面进行:

1. 保持室内通风:在室内时,要保持通风,保持空气湿润清新,让鼻子更好地呼吸。

2. 保持鼻子清洁:由于鼻塞,鼻子里会有很多分泌物。这时候就需要用温水打湿纸巾,疏通鼻子,把这些堵在鼻子里的分泌物清除掉。而且需要定期清洁鼻子,这样才能摆脱鼻子

里的鼻塞。

3. 提高免疫力:经常出现鼻塞和感冒,很可能是由于体内免疫力下降。所以要保持健康,不要太累,换季的时候需要及时添加衣服,防止病菌的入侵。此外,精神放松和减少精神压力可以帮助身体避免感冒。

4. 饮食调理:避免过多食用辛辣、油腻等刺激性食物,多食用新鲜的蔬菜和水果,如富含维生素C的水果,增强身体免疫力。

5. 及时治疗:如果鼻塞持续时间较长或伴有其他症状(如头痛、发热、咳嗽等),建议及时就医,以排除其他疾病的可能性。

6. 避免刺激物:避免接触和吸入可能引起过敏或刺激的物质,如香水、烟尘、花粉等。

结论:需要注意的是,以上方法只是暂时性的缓解鼻塞,如果鼻塞持续时间较长或伴有其他症状(如头痛、发热、咳嗽等),建议及时就医,以排除其他疾病的可能性。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

中风后遗症的针灸治疗

□王秋妍

中风是一种常见的神经系统疾病,主要症状包括偏瘫、失语、眩晕等。中风后遗症是指在发病后一段时间内仍然存在的症状,如肢体无力、言语不清、眩晕等。针灸治疗是一种常见的中医疗法,可以有效改善中风后遗症的症状。

一、病因

中风的病因主要包括高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等。这些疾病会导致血管狭窄或阻塞,影响血液供应,进而导致脑组织缺血坏死。中风后遗症的原因可能与脑组织损伤、神经功能异常、肌肉萎缩等因素有关。

二、针灸治疗原理

针灸治疗中风后遗症的原理主要是通过刺激穴位来调节神经和肌肉系统的功能,促进血液循环,改善脑组织的血液供应,从而缓解症状。针灸还可以刺激脑神经细胞的活动,促进神经功能的恢复。此外,针灸还可以缓解肌肉紧张和疼痛,减轻患者的痛苦。

三、治疗方法

针灸治疗中风后遗症的方法包括针刺和艾灸两种。针刺是用特制的针在穴位上刺入皮肤,刺激穴位。艾灸则是将艾条点燃,放在穴位上,通过热力刺激穴位。根据病情和个体差异,可以选择不同的针刺和艾灸方法。

四、注意事项

1. 针灸治疗应在医生指导下进行,根据个体差异选择合适的针灸方案。

2. 针灸治疗期间,患者应保持良好的生活习惯,如戒烟戒酒、控制饮食、适量运动等,以促进康复。

3. 针灸治疗可能会引起一些不良反应,如疼痛、红肿等,如有不适,应及时就医。

4. 针灸治疗后,患者应注意休息,避免过度劳累。

五、效果评估

针灸治疗中风后遗症的效果因个体差异而异。一般来说,针灸治疗可以有效改善患者的症状,提高生活质量。有些患者经过一段时间的针灸治疗后,偏瘫、失语等症状可以得到明显改善,恢复正常生活。但是,对于一些严重的后遗症,针灸治疗可能无法完全恢复,需要结合其他治疗方法进行综合治疗。

总之,针灸治疗是一种有效的中医疗法,可以改善中风后遗症的症状。患者在接受针灸治疗时,应保持良好的生活习惯,配合医生的治疗建议,以达到最佳的康复效果。同时,患者应定期复查,及时调整治疗方案,以确保治疗效果。

(作者单位:河南省开封市中医院)