

儿童牙齿矫正的最佳时机

□ 阎 莘

每个家长都希望自己的孩子拥有健康美丽的笑容，而牙齿的健康和美观对于孩子的自信和快乐成长至关重要。然而，很多家长可能不知道，儿童牙齿矫正的最佳时机，也就是所谓的“末班车”，一旦错过，会对孩子的牙齿健康造成永久性的影响。

一、儿童牙齿矫正的末班车

儿童牙齿矫正的末班车并不是一个固定的年龄，而是指在孩子生长发育的关键阶段，进行牙齿矫正的最后机会。这个阶段通常在孩子青春期前，也就是大约11岁到13岁之间。在这个阶段，孩子的牙齿和颌骨都还在生长发育中，因此矫正的效果会更好，所需的时间也会更短。

二、错过儿童牙齿矫正末班车的后果

1. 颌骨发育不全

如果孩子的牙齿问题没有在关键阶段得到矫正，就会导致颌骨发育不全，影

响面部形状和咬合功能。

2. 牙齿排列不齐

如果孩子的牙齿在生长发育过程中没有得到正确的引导和矫正，就会导致牙齿排列不齐，影响口腔健康和美观。

3. 自信心受损

牙齿问题会影响孩子的自信心和生活质量。如果孩子的牙齿问题没有及时得到解决，就会对他们的心理健康造成影响。

三、如何抓住儿童牙齿矫正的末班车

1. 定期口腔检查

定期带孩子去看牙医，进行口腔检查和评估。这可以帮助家长及时发现孩子的牙齿问题，并采取相应的措施进行干预和矫正。在定期口腔检查时，医生可以评估孩子的牙齿状况，包括牙齿排列、咬合关系、牙龈健康等，以及颌骨发育情况。这样可以早期发现并处理潜在的牙齿问题，避免问题加重，也有助于早期采

取合适的矫正措施。

2. 关注孩子的生长发育

了解孩子的生长发育阶段和特点，关注孩子牙齿和颌骨的发育情况。在孩子的生长发育过程中，关注他们的面部形状、牙齿排列和咬合关系的改变。如果发现孩子有牙齿问题，及时咨询专业医生并寻求建议。这样可以确保在最佳时机进行矫正，避免错过关键的生长发育阶段。

3. 良好的口腔卫生习惯

教育孩子养成良好的口腔卫生习惯，如每天刷牙两次、使用牙线清洁牙缝等。这有助于预防龋齿和牙周病，同时也有利于牙齿矫正的效果维持。良好的口腔卫生习惯可以减少口腔内的细菌数量，预防龋齿和牙周病的发生，从而减少牙齿问题对矫正效果的影响。

4. 饮食调整

合理安排孩子的饮食，保证营养均

衡。过多摄入糖分和碳酸饮料等对牙齿有害的食物，会增加龋齿和牙周病的风险，也会影响牙齿矫正的效果。家长应该控制孩子对这些食物的摄入量，同时确保他们摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养物质，以支持正常的生长发育。

5. 积极配合医生治疗

一旦发现孩子有牙齿问题，积极配合医生进行治疗。根据医生的建议，选择合适的矫正方法和时机，并按照医生的指导进行佩戴矫治器等操作。积极配合医生的治疗方案可以提高矫正效果，并缩短治疗时间。

四、结论

儿童牙齿矫正是每一个孩子成长过程中都必须经历的一个阶段。通过了解儿童牙齿矫正的关键时期、有效的护理方法和关注重点，家长们可以更好地为孩子的牙齿健康保驾护航。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

急性心肌梗死患者的护理措施

□ 谢 辉

急性心肌梗死是一种严重的疾病，它对患者的生命安全构成威胁。虽然大多数急性心肌梗死患者可以通过及时的治疗和护理恢复健康，但再次发病的风险仍然存在。因此，了解如何降低再次发病的风险对于急性心肌梗死患者的护理至关重要。

一、基本预防措施

1. 控制饮食: 避免暴饮暴食和高脂、高盐、高糖的食物。选择富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物，有助于降低血压和血脂水平，从而减少心脏病发作的风险。

2. 保持健康的生活方式: 坚持适当的运动，控制体重，戒烟限酒，避免过度劳累和精神紧张。这些健康的生活方式有助于改善心血管健康，降低再次发病的风险。

3. 定期进行体检: 定期进行心电图、血压和血脂检查，有助于及早发现心脏疾病，及时采取措施进行治疗和预防。

二、急性心肌梗死的护理措施

1. 休息与活动: 急性心肌梗死患者应卧床休息，减少活动量，以减轻心脏负担。在病情稳定后，可逐渐增加活动量，但要避免剧烈运动。

2. 药物治疗: 遵医嘱按时服用药物，如抗血小板药物、他汀类药物等，以控制血压和血脂，预防血栓形成。

3. 监测生命体征: 密切监测患者的生命体征，包括心率、血压、呼吸等，如有异常及时告知医生。

4. 饮食护理: 给予患者低盐、低脂、易消化的食物，多食新鲜水果蔬菜，保证足够的水分摄入。避免暴饮暴食和高脂肪食物，以免加重心脏负担。

5. 心理护理: 急性心肌梗死患者常伴有焦虑、紧张等情绪，护理人员应给予患者心理支持，帮助患者调整心态，积极面对疾病。

6. 排便护理: 指导患者保持大便通畅，避免过度用力。如有便秘，可给予缓泻药物或开塞露帮助排便。

三、降低再次发病的风险

除了基本的预防措施和急性心肌梗死的护理措施外，以下是一些降低再次发病风险的建议:

1. 坚持服药: 患者需按照医生的建议，坚持服用相关药物，如抗血小板药物、他汀类药物等，以控制病情，降低再次发病的风险。

2. 定期复查: 患者应定期到医院进行复查，以便医生了解治疗效果和患者的身体状况，及时调整治疗方案。

3. 调整生活方式: 戒烟限酒，保持健康的生活方式，如适当的运动、控制体重、合理饮食等。这些措施有助于改善心血管健康，降低再次发病的风险。

4. 预防复发因素: 密切关注自身的健康状况，如发现高血压、高血脂等复发因素，应及时就医并采取相应的治疗措施。

5. 紧急求助: 如果患者出现胸痛等急性心肌梗死的症状，应立即拨打120或前往医院就诊。在等待救援时，要保持安静，避免过度移动或情绪激动，以免加重病情。

总之，护理急性心肌梗死患者需要采取一系列的预防措施和护理措施，以降低再次发病的风险。患者应积极配合医生的治疗建议，坚持服药、调整生活方式、预防复发因素等，以获得更好的治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

糖尿病的非药物治疗

□ 吴巧娟

糖尿病是一种常见的慢性疾病，影响着全球数亿人。糖尿病可导致许多严重的健康问题，如心血管疾病、失明、肾衰竭和截肢。然而，通过调整饮食、增加运动和改变生活方式，许多糖尿病患者可以有效地控制他们的病情。本文将详细介绍糖尿病的非药物治疗方法，包括饮食、运动和生活方式改变。

一、饮食调整

1. 均衡饮食: 糖尿病患者应遵循均衡饮食的原则，摄入足够的营养物质。建议食用富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物，以帮助控制血糖。

2. 控制碳水化合物摄入: 减少简单糖分和高GI(升糖指数)碳水化合物的摄入，如白米、白面制品，增加低GI碳水化

合物的摄入，如蔬菜、水果和全谷物。

3. 增加健康脂肪的摄入: 糖尿病患者应选择富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、橄榄油和坚果。同时，应限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

4. 摄入足够蛋白质: 糖尿病患者应确保摄入足够的蛋白质，可以选择瘦肉、鱼、豆类和坚果等食物。

5. 多吃富含膳食纤维的食物: 膳食纤维有助于延缓食物的消化速度，控制血糖的波动。建议糖尿病患者选择富含膳食纤维的谷物、蔬菜和水果。

6. 适量饮水: 糖尿病患者应保持充足的水分摄入，有助于控制体重和代谢。

二、运动锻炼

1. 定期运动: 糖尿病患者应定期进

行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，以增强身体对胰岛素的敏感性。

2. 逐渐增加运动强度: 开始时，应逐渐增加运动强度，以适应身体需要。避免突然进行剧烈运动，以免对身体造成伤害。

3. 避免空腹运动: 糖尿病患者应在餐后1小时开始运动，以减少低血糖的风险。

4. 寻求专业建议: 对于初学者或身体状况较差的糖尿病患者，建议在专业人士的指导下进行锻炼。

三、改变生活方式

1. 戒烟限酒: 戒烟和限制酒精摄入是控制糖尿病的重要生活方式改变。烟草和酒精均可能对血糖产生不良影响。

2. 睡眠充足: 保证每晚7-9小时的

充足睡眠，有助于调节血糖水平。

3. 放松心情: 压力和焦虑可能影响血糖控制。糖尿病患者应学会管理压力，如通过冥想、深呼吸、放松技巧等方式放松心情。

4. 定期检查: 糖尿病患者应定期进行身体检查和血糖监测，以便及时调整非药物治疗措施。

通过调整饮食、增加运动和改变生活方式，糖尿病患者可以有效地控制病情。这些改变需要耐心和坚持，但随着时间的推移，它们将有助于改善健康状况。在实施这些改变时，建议寻求专业医生的建议和指导。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

小儿消化不良的益生菌治疗方法

□ 吴俊峰

小儿消化不良是儿童常见的消化系统问题，主要表现为食欲不振、腹胀、腹泻或便秘等。这种情况在儿科临床中非常常见，且常常困扰着家长们。对于小儿消化不良，益生菌治疗是一种安全且有效的手段。益生菌是一种对人体有益的微生物，它们能够帮助维护肠道健康，增强免疫力，从而减少消化不良的症状。

一、什么是益生菌

益生菌是一类对人类或动物健康有益的微生物，它们存在于许多食物和补充剂中。这些微生物包括乳酸菌、双歧杆菌、酵母菌等，它们在肠道内发酵，产生乳酸和乙酸，降低肠道pH值，并增加肠蠕动，从而改善肠道环境。

二、益生菌如何改善小儿消化不良

1. 增强肠道屏障功能: 益生菌能够增加肠道细胞间的粘附性，增强肠道屏障功能，防止病原体入侵。

2. 抑制有害菌生长: 益生菌通过竞争性抑制有害菌的生长，从而减少有害菌产生的毒素和气体，减轻肠道负担。

3. 促进消化酶分泌: 益生菌能够刺激消化酶的分泌，尤其是淀粉酶和脂肪酶，从而促进食物的消化吸收。

4. 增强免疫系统: 益生菌能够激活免疫系统，增强肠道免疫细胞的活性，提高免疫力。

三、使用益生菌的注意事项

1. 并非所有益生菌产品都适合所有

人群，应根据个人情况选择合适的益生菌产品。

2. 益生菌需要冷藏保存，以保证其活性。

3. 益生菌需要在出现消化不良症状初期就开始使用，效果更佳。

4. 尽管益生菌有许多益处，但并非万能。对于严重的消化不良问题，应咨询医生并遵循医嘱。

四、临床研究与结果

多项临床研究证实了益生菌在改善小儿消化不良方面的有效性。其中一项大型随机对照试验发现，给予消化不良的小儿益生菌补充剂可以有效改善他们的消化症状，减少腹泻的发生率，并缩短

病程。另一项研究显示，益生菌治疗在改善小儿的肠易激综合征(IBS)方面也有显著效果。这些结果表明，对于小儿消化不良，益生菌是一种安全且有效的治疗方法。

综上所述，益生菌在治疗小儿消化不良方面具有显著效果。通过增强肠道屏障功能、抑制有害菌生长、促进消化酶分泌和增强免疫系统，益生菌能够减轻小儿消化不良的症状，缩短病程。在使用益生菌时，应注意选择合适的益生菌产品、冷藏保存、尽早使用以及遵循医嘱。对于严重的消化不良问题，应及时咨询医生并遵循医嘱。总之，合理使用益生菌可以成为改善小儿消化不良的有效手段。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)