

牙齿缺损如何修复

□ 韩菲

牙齿缺损是日常生活中常见的问题，不仅影响美观，还可能影响口腔健康和日常生活。本文将介绍牙齿缺损的原因、症状以及如何修复牙齿缺损。

一、牙齿缺损的原因

- 意外事故：如摔倒、撞击等原因可能导致牙齿断裂或脱落。
- 龋齿：口腔中的细菌会导致牙齿腐蚀，形成龋齿，最终可能导致牙齿缺损。
- 磨损：过度使用或使用不当的牙齿可能会导致牙齿磨损过度，形成缺损。
- 疾病：某些疾病如牙周病等可能导致牙齿脱落或缺损。

二、牙齿缺损的症状

- 牙齿颜色改变：牙齿缺损可能导致牙齿颜色发生变化，如变黑或变色。
- 牙齿敏感：牙齿缺损可能导致牙齿敏感，遇到冷热酸甜时感到不适。
- 疼痛：牙齿缺损可能导致牙周组

织发炎或感染，引起疼痛。

- 咀嚼困难：牙齿缺损可能导致咀嚼困难，影响进食。

三、修复牙齿缺损的方法

- 填充：对于较小的牙齿缺损，可以使用填充材料（如树脂）进行修复。这种方法简单快捷，效果良好。
- 烤瓷牙：烤瓷牙是一种用金属基底材料覆盖陶瓷表面的牙齿修复方式。它适用于中、重度牙齿缺损的修复，能够保持美观和功能。
- 种植牙：种植牙是一种较为先进的牙齿修复方式，通过在牙槽骨上植入人工牙根，再以此为基础安装假牙。种植牙具有美观、耐用、功能恢复良好的优点，但价格相对较高。
- 复合修复：对于一些较大的牙齿缺损，可以使用复合修复技术，即先进行填充或烤瓷牙修复，再进行种植牙或贴

面修复，以达到最佳的美观和功能效果。

四、修复前的准备

- 检查：在修复前，需要进行全面的口腔检查，包括牙齿缺损的程度、周围的牙槽骨情况、口腔卫生状况等。
- 治疗方案：根据检查结果，医生会制定相应的治疗方案。治疗方案包括但不限于填充、烤瓷牙、种植牙等。
- 准备时间：修复治疗可能需要一段时间，患者需要提前安排好自己的时间，并与医生沟通好治疗方案和时间安排。
- 心理准备：修复牙齿缺损可能涉及一些疼痛和不适，患者需要做好心理准备，并积极配合医生的治疗方案。

五、日常护理与预防

- 保持口腔卫生：定期进行口腔检查和清洁，使用正确的刷牙方法和牙线，以保持口腔卫生。

如何做好冠心病患者的日常护理

□ 郭志文

冠心病是一种常见的慢性疾病，对患者的健康和生活质量造成严重影响。为了有效地管理冠心病，患者需要做好日常大护理。以下是一些关键的护理措施，有助于您在日常生活中保持良好的健康状态。

一、健康饮食

饮食是冠心病管理的重要组成部分。冠心病患者应该遵循健康的饮食习惯，包括摄入适量的蛋白质、碳水化合物和脂肪，以及足够的蔬菜、水果和膳食纤维。此外，控制盐和糖的摄入量也非常重要，因为它们可以增加血压和血糖水平，从而加重心脏负担。为了保持健康的体重，患者还应该定期锻炼和控制饮食。

二、适量运动

适量的运动对冠心病患者有益。根据医生的建议，选择适合自己的

的运动方式（如散步、慢跑、游泳等）和强度，并定期进行。运动可以帮助提高心肺功能，增强肌肉力量，并有助于控制体重。同时，定期运动还可以减轻压力和焦虑，提高心理健康水平。

三、控制烟酒

吸烟和过量饮酒是冠心病的主要风险因素之一。戒烟和限制酒精摄入量对于冠心病的管理至关重要。戒烟不仅可以降低心血管疾病的风险，还可以减少因吸烟引起的其他健康问题。适量饮酒可能会对心脏健康产生一些积极影响，但过量饮酒则会对身体造成严重的损害。

四、定期检查

定期检查是冠心病管理的重要组成部分。患者应该定期前往医院进行心电图、超声心动图、血液检查等检查，以监测病情的变化。如果医生发现

任何异常，应及时调整治疗方案。此外，患者还应该与医生保持密切联系，及时了解病情和治疗进展。

五、心理调适

冠心病患者常常面临压力和焦虑，这些情绪可能会对病情产生负面影响。因此，心理调适对于冠心病的管理至关重要。患者可以通过与家人和朋友交流、寻求专业心理咨询、培养兴趣爱好等方式来减轻心理压力。

总之，冠心病是一种慢性疾病，需要长期的护理和管理。通过健康饮食、适量运动、控制烟酒、定期检查和心理调适等日常大护理措施，患者可以有效地管理病情，提高生活质量。同时，患者还应该遵循医生的建议，及时调整治疗方案，以确保病情得到最佳控制。

（作者单位：河北省沧州市人民医院心内五科）

妊高症的早期识别与干预

□ 关亚菊

妊娠期高血压疾病是妊娠期妇女所特有的一组疾病，包括妊娠期高血压、子痫前期、子痫、慢性高血压合并妊娠和妊娠合并慢性高血压。妊高症的早期识别和及时干预对于孕妇和胎儿的健康至关重要。本文将详细介绍妊高症的特点、早期识别的方法，以及如何进行及时有效的干预。

一、妊高症的特点

妊娠期高血压疾病的最主要特点是妊娠期出现高血压、蛋白尿和水肿，严重时出现抽搐、昏迷。妊高症的严重程度和症状表现因个体差异而异，但总体来说，其影响范围广泛，对孕妇和胎儿的健康存在潜在威胁。

二、早期识别的方法

- 观察症状：孕妇应密切关注自己的身体状况，特别是妊娠前期和中期出现的高血压、蛋白尿和水肿等症状。同时，孕妇应留意自己的身体反应，如头痛、视觉障碍、上腹部疼痛等。
- 定期产检：孕妇应定期进行产

前检查，以便医生能够及时发现并处理妊娠期高血压疾病。产检的频率通常在妊娠前期和中期为每周一次，后期则需每周两次或每周以上。

- 自我监测：孕妇可以在医生的指导下学会自我监测血压、体重、尿蛋白等指标，以便及时发现异常情况。

三、及时干预的措施

- 调整饮食：孕妇应保持均衡饮食，摄入足够的营养物质，控制盐分和蛋白质的摄入。同时，孕妇应避免食用辛辣、油腻的食物，以降低妊娠期高血压的风险。
- 适当运动：孕妇可以在医生的指导下进行适当的运动，如散步、瑜伽等。适当的运动有助于降低妊娠期高血压的风险，同时也有助于控制体重。
- 药物治疗：在医生的指导下，孕妇可能需要使用降压药、利尿剂等药物治疗妊娠期高血压疾病。药物治

疗的目的在于控制血压和尿蛋白，以降低对孕妇和胎儿的威胁。

- 调整生活方式：孕妇应保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，避免过度劳累和精神紧张。孕妇还应保持良好的心态，积极应对妊娠期的各种变化。

早期识别和及时干预是防治妊娠期高血压疾病的关键。孕妇应密切关注自己的身体状况，定期进行产前检查，学会自我监测血压等指标。在医生的指导下，孕妇可以采取调整饮食、适当运动、药物治疗及调整生活方式等措施，以降低妊娠期高血压的风险。

在防治妊娠期高血压疾病的过程中，孕妇和家庭应保持冷静和耐心，积极配合医生的治疗建议。同时，家属应给予孕妇足够的关心和支持，帮助孕妇克服心理压力，积极应对妊娠期的各种挑战。

（作者单位：河北省霸州市妇幼保健院）

脊柱外科手术对骨质疏松的影响及管理

□ 贾文良

脊柱外科手术是一种常见的医疗手段，用于治疗脊柱疾病，如椎间盘突出、脊柱骨折等。然而，对于骨质疏松患者来说，脊柱外科手术可能会带来一些特殊的风险和挑

战。本文将探讨脊柱外科手术对骨质疏松的影响，并提供相应的管理建议。

首先，脊柱外科手术本身可能会对患者的骨骼系统造成一定程度的压力，这可能导致骨质疏松症加重。手术过程中，患者需要承受麻醉、牵引、复位等操作，这些都会对脊柱施加额外的压力。此外，手术后卧床休息和恢复期也可能对骨骼

产生不利影响。这些因素都可能导致骨质疏松症患者的骨质进一步流失。

除了手术过程中的压力，手术后的康复过程也可能对骨质疏松症产生影响。患者在康复过程中需要逐渐恢复日常活动，如站立、行走和弯腰等。这些活动会增加骨骼的负担，加速骨质流失。

针对这些问题，我们提出以下管理建议：

- 术前评估：在考虑进行脊柱外科手术前，医生应充分评估患者的骨质疏松状况，并制定相应的预防措施。这可能包括调整手术方案、使用轻质材料、术后

早期康复计划等。

- 药物治疗：骨质疏松症患者通常需要长期使用药物来维持骨密度。医生应根据患者的具体情况，选择合适的药物，如抗骨质疏松药物、钙剂和维生素D等。

3. 饮食管理：骨质疏松症患者应注重饮食管理，增加富含钙、磷、维生素D的食物摄入，以促进骨骼健康。同时，应避免过量饮酒和吸烟，因为这些习惯可能对骨骼产生不利影响。

- 运动管理：适度的运动有助于维持骨骼健康。骨质疏松症患者应选择适

当的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等。同时，应避免过度运动，以免对骨骼造成过大的负担。

- 定期监测：患者应定期进行骨密度检查，以便及时了解自己的骨质状况。医生应根据检查结果，调整治疗方案，确保患者得到最佳的治疗效果。

总之，脊柱外科手术对骨质疏松患者的影响不容忽视。通过术前评估、药物治疗、饮食管理、运动管理以及定期监测等措施，我们可以有效降低手术对骨质疏松的影响，确保患者得到最佳的治疗效果。

（作者单位：河北省香河县人民医院）

子宫内膜是子宫内的一层薄膜，它随着月经周期的变化而发生改变。正常的子宫内膜分为功能层和基底层。功能层会随着体内激素的变化而周期性地脱落，基底层则不受体内激素的影响，不会发生周期性变化。而子宫内膜恶变则是指子宫内膜在某些因素的影响下，发生了恶性变，成为子宫内膜癌。

一、子宫内膜恶变的原因

子宫内膜恶变的原因比较复杂，可能与年龄、内分泌因素、炎症感染、遗传因素等有关。随着年龄的增加，女性体内激素水平发生变化，容易引发子宫内膜恶变；内分泌因素是指体内激素分泌异常，导致子宫内膜长期受到刺激，从而发生恶性变；炎症感染也是子宫内膜恶变的原因之一，如宫颈炎、阴道炎等，如果炎症反复发作，长期刺激子宫内膜，容易引发恶变；遗传因素也是子宫内膜癌的发病原因之一，有家族史的女性要注意定期

二、子宫内膜恶变的临床表现

子宫内膜恶变后，通常会出现不规则的阴道流血、腹部疼痛等症状。早期子宫内膜恶变可能不会出现明显的症状，随着病情的发展，患者会出现明显的症状。此外，子宫内膜恶变还可能

三、如何预防子宫内膜恶变

预防子宫内膜恶变可以从以下几个方面入手：首先，定期进行妇科检查，及时发现并治疗妇科疾病；其次，保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、避免长期使用雌激素等；再次，对于有家族史的女性，要更加关注自己的身体状况，定期进行相关检查；最后，对于已婚女性，要保持良好的性生活习惯，避免过早性行为或频繁更换性伴侣。

四、子宫内膜癌的诊断与治疗

一旦怀疑有子宫内膜癌的情况，需要及时进行检查。常用的诊断方法包括B超检查、宫腔镜检查、组织病理学检查等。治疗方法主要包括手术、放疗和化疗等。手术治疗是子宫内膜癌的主要治疗方法之一，包括全子宫切除术和盆腔淋巴结切除术等。放疗则是通过放射线照射杀死癌细胞，适用于手术无法切除或复发等情况。化疗则是通过药物杀死癌细胞，适用于晚期或复发性子宫内膜癌患者。

总之，子宫内膜恶变是一种严重的疾病，需要及时发现和治疗。通过定期检查、保持健康的生活方式、积极治疗相关疾病等方法可以有效地预防子宫内膜恶变的发生。一旦出现相关症状，应及时就医并结合医生进行诊断和治疗。

（作者单位：河北省故城县医院）

子宫内膜恶变的诊断及治疗

□ 韩延霞

当的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等。同时，应避免过度运动，以免对骨骼造成过大的负担。

- 定期监测：患者应定期进行骨密度检查，以便及时了解自己的骨质状况。医生应根据检查结果，调整治疗方案，确保患者得到最佳的治疗效果。

总之，脊柱外科手术对骨质疏松患者的影响不容忽视。通过术前评估、药物治疗、饮食管理、运动管理以及定期监测等措施，我们可以有效降低手术对骨质疏松的影响，确保患者得到最佳的治疗效果。

（作者单位：四川省营山县中医院）