

哪些情况下需要进行牙齿矫正？

□李丹

牙齿矫正(正畸)是一种常见的口腔科治疗方法,通过各种矫正装置对牙齿、颌骨及面部神经和肌肉进行调整,旨在纠正牙齿排列不齐、拥挤、错位或咬合问题,以改善口腔功能,让牙齿美观。

1. 需要进行牙齿正畸的情况

1.1 全口牙排列不齐

牙齿凹凸不平,这是大多数人要求牙齿矫正的原因。牙齿不齐易使食物嵌塞,难于清洁,易导致牙龈出血、龋齿,最终使牙齿过早脱落。

1.2 面部问题

如地包天、龅牙、双颌前突等,这些情况不仅影响美观,还可能对咀嚼功能产生不利影响。

1.3 牙列间隙大

牙列间隙大,一般为不良习惯(如舔牙、咬唇等),牙周病所致的牙齿唇倾,或先天性失牙,过小牙,以及遗传因素所致。牙列间隙大容易导致食物残留和细菌滋生,增加患牙周病的风险。

1.4 个别牙错位

某些牙齿位置异常,如前牙深覆合或深覆盖等情况,需要通过矫正来调整牙齿位置,以恢复正常的咬合关系。

1.5 咬合异常

咬合异常包括前牙反合、下颌短缩型等,这些问题不仅影响美观,还可能对咀嚼功能和颌骨发育造成不利影响。

1.6 颌骨发育异常

在乳齿期或恒齿期开始长出恒齿门牙时,如果存在颌骨发育异常,如前牙深覆合或深覆盖等问题,建议尽早进行矫正。

需要注意的是,在进行牙齿矫正之前,患者应确保口腔健康状况良好,没有严重的牙周病或其他全身性疾病。此外,选择合适的矫正时机也非常重要。一般认为女孩在11—14岁、男孩在13—15岁是恒牙早期阶段,这一时期是矫正牙齿的最佳时期。

2. 牙齿矫正对颌骨发育的具体影响

2.1 促进颌骨发育

在儿童和青少年的生长发育高峰期,通过牙齿矫正可以干预和促进颌骨的正常发育。例如,早期矫正可以帮助改善由于颌骨发育不良导致的面部畸形,如上颌前凸或下巴后缩等问题。

2.2 调整颌骨关系

牙齿矫正可以通过各种矫形工具调整上下颌骨之间的相对位置,从而改善面型和咬合关系。这种调整不仅可以解决牙齿排列不齐的问题,还可以纠正颌骨的异常关系,恢复面部的美观和功能。

2.3 利用生长潜力

在儿童和青少年的快速生长发育期进行牙齿矫正,可以充分利用其生长潜力,改变颌骨的形态和位置。如果错过这一时期,骨骼定型后,再矫正颌骨的畸形难度会大大增加。

2.4 预防颌骨畸形

通过及时的牙齿矫正,可以预防颌骨畸形。例如,内倾型深覆合会限制下巴发育,建议尽早矫治以避免进一步的颌骨问题。

3. 牙齿矫正后的长期维护和预防措施

3.1 佩戴保持器

在矫正治疗结束后,牙医通常会推荐佩戴一段时间保持器,以稳定牙齿的位置。保持器是一种用于固定牙齿位置的透明塑料装置,正确佩戴和保养保持器是保持矫正效果的关键。

3.2 定期复诊

定期复诊是确保矫正效果的重要环节。通过定期检查,可以及时发现并处理可能出现的问题,巩固矫正效果。

3.3 注意口腔卫生

良好的口腔卫生习惯对于保持牙齿矫正后的效果至关重要。患者需要每天刷牙,使用牙线和漱口水来清除牙菌斑和食物残渣,防止牙周病的发生。

3.4 饮食习惯

在矫正后应避免食用过硬或过黏的食物,以免对牙齿造成损伤。同时,保持均衡的饮食有助于牙齿和口腔健康。

3.5 牙周维护

定期进行牙周检查和清洁(如洗牙),以控制牙菌斑和预防牙周炎。这不仅有助于维持牙齿矫正的效果,还能促进整体口腔健康。

3.6 遵循医生指导

患者需要严格遵循医生的指导和嘱咐,按时服用抗生素、止痛药等药物,并定期复诊检查,以确保手术区域的恢复和牙齿矫正的长效稳定。

总之,牙齿矫正需要根据个人的具体情况来决定治疗方案,并且在整个矫正过程中,患者应与医生保持良好的沟通和合作,按时复诊并遵医嘱,以确保最佳的矫正效果。

(作者单位:河北省邯郸市第一医院)

治疗糖尿病的“五驾马车”

□夏木西卡玛尔·阿不都呼甫尔

2. 运动疗法:活力四射,健康同行

适当的运动可以降低血糖,改善胰岛素敏感性,减轻体重,降低患心血管疾病的风险。然而,当前许多人缺乏规律运动,久坐不动的生活方式加剧了患糖尿病的风险。散步、慢跑等规律运动有助于糖尿病患者控制血糖,提高生活质量。在进行运动时,应注意以下几点。

运动方式:选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。

运动时间:每周至少150分钟,每次30—60分钟。

运动强度:以不感到过度疲劳为宜。

注意运动安全:避免在低血糖时运动,运动前后监测血糖。

3. 药物治疗:精准施策,稳定血糖

药物治疗包括口服药物和注射胰岛素,旨在稳定血糖水平,减缓病情进展。然而,当前部分患者存在服药不规律、剂量不当或忽视药物副作用等问题,可能导致血糖控制不佳,甚至增加并发症的发生风险。正确、规律地服用药物,结合饮食和运动,对糖尿病患者至关重要。常用的药物有口服药物,如磺胺类、双胍类、 α -葡萄糖苷酶抑制剂等,以及注射胰岛素,适用于1型糖尿病患者和部分2型糖尿病患者。在服药时,患者应严格遵医嘱,不可擅自增减药量或停药,了解药物适应证和禁忌证,关注肝肾功能,特别是双胍类和SGLT-2抑制剂等药

物。同时,按时按量服药,注意服用时间是餐前还是餐后,如二甲双胍即为餐后服用。

4. 血糖监测:实时掌握,科学管理

血糖监测是糖尿病管理的关键,它使我们能够实时追踪血糖波动,从而精准调整饮食结构、运动计划及药物治疗,以维持血糖水平稳定。监测频率需根据个人病情和医生制定的治疗方案来定,定期通过便捷的血糖仪进行指尖血检测,检测空腹血糖和餐后2小时血糖,确保血糖值保持在正常范围内,有助于预防糖尿病并发症,还能显著提升患者生活质量。通过持续的血糖监测和相应的健康管理措施,患者能够更好地控制病情,享受健康生活。

5. 心理支持:积极乐观,拥抱生活

糖尿病是一种慢性疾病,患者需要面对长期的治疗和生活调整,易产生焦虑、抑郁心理,缺乏信心,进而影响治疗效果。积极的心态是抵御疾病的良药,患者应学会以乐观的态度面对疾病,不被负面情绪所困扰,多与亲朋好友分享内心感受,寻求他们的理解与支持;还应积极参与糖尿病教育课程,增强对疾病的认识,提升自我管理技能,从而更好地控制病情。

糖尿病治疗的“五驾马车”并不是孤立存在的,而是相互关联、相互促进的,这些综合措施能够让患者在心理和生理上都得到强化,为其健康生活打下坚实的基础。只有驾驭好这“五驾马车”,我们才能在治疗糖尿病的道路上越走越稳,迈向美好生活。

(作者单位:新疆乌鲁木齐市友谊医院)

艾滋病母婴阻断:守护新生命的希望

□胡晓娜

在当今这个科技日新月异的时代,艾滋病仍是全球公共卫生领域的一大挑战,但对于那些不幸感染艾滋病病毒的女性而言,孕育并诞下一个健康的宝宝已不再是遥不可及的梦想。这一切,得益于艾滋病母婴阻断技术的不断发展与完善,它为无数家庭点亮了希望之灯。

艾滋病母婴阻断是一项复杂而精细的系统工程,它涵盖了从孕前咨询、孕期管理、分娩方式选择到产后干预的全链条医疗与预防措施。当一位女性被确诊感染艾滋病病毒,而内心又怀揣着对新生命的渴望时,母婴阻断便成为她们生命旅程中的一道重要防线。

1. 孕期管理

孕期管理是这道防线的第一关。感染艾滋病病毒的孕妇需接受科学、规范的抗病毒治疗,医生会根据每位孕妇的具体情况,量身定制抗病毒治疗方案。这一治疗过程往往从孕期初期开始,旨在通过有效抑制孕妇体内的病毒复制,显著降低病毒载量,从而大幅降低胎儿感染的风险。在此期间,孕妇需定期前往医院进行产检,这不仅是为了监测自身的健康状况,更是为了监测胎儿的发育情况。

2. 分娩方式的选择

分娩方式的选择是母婴阻断

中的又一关键环节。在条件允许的情况下,医生通常会建议感染艾滋病病毒的孕妇选择剖宫产,因为胎儿在自然分娩过程中可能接触到母亲的血液、体液,会增加感染的风险。然而,这种方式并不是一成不变的,医生会综合考虑孕妇的身体状况、胎儿的情况以及医疗条件等多方面因素,提出适宜的分娩建议。

3. 产后母婴阻断措施

产后的母婴阻断措施同样至关重要。新生儿在出生后需尽快接受预防性抗病毒治疗,通常在出生后6个小时内便开始服用抗病毒药物,持续一段时间,以进一步巩固阻断效果,确保宝宝免受病毒感染。同时,为避免艾滋病病毒通过母乳传播,选择人工喂养成为更为安全的选择。配方奶粉等营养替代品,能够满足婴儿成长所需的各类营养素,确保宝宝健康成长。

除了医疗层面的干预,心理支持也是不可或缺的一环。面对艾滋病病毒的感染与生育的双重压力,感染艾滋病病毒的孕产妇往往承受着巨大的心理负担。此时,家人、朋友以及医护人员的理解、关爱与鼓励,对于她们来说如同冬日暖阳,可帮助她们树立信心,积极面对挑战,配合完成母婴阻断的各项措施。

4. 艾滋病母婴阻断的积极意义

从更广阔的社会视角来看,加强艾滋病母婴阻断的宣传教育,消除对感染艾滋病病毒的孕产妇及其孩子的歧视,是构建和谐社会的重要一环。公众应了解,通过科学的母婴阻断措施,感染艾滋病病毒的孕产妇完全有机会生育出健康的宝宝。这不仅是医学进步的体现,更是对生命尊严的尊重。

对于感染艾滋病病毒的孕产妇而言,她们自身也应积极主动地参与到母婴阻断的全过程中,严格遵循医生的指导进行治疗、产检和产后护理,同时保持良好的生活习惯和积极的心态。她们还应将相关信息告知家人,共同营造一个支持、理解、关爱的家庭环境,为宝宝的健康成长保驾护航。

5. 结语

总之,艾滋病母婴阻断技术的出现,为感染艾滋病病毒的女性带来了生育健康宝宝的希望,它是医学与人文关怀的良好融合。通过医疗、社会、家庭等多方面的共同努力,我们可以有效减少艾滋病母婴传播,让每一个新生命都能在爱的呵护下茁壮成长。让我们携手共进,为构建一个无艾滋病歧视、充满爱与希望的社会而努力。

(作者单位:河北省邯郸市疾病预防控制中心)