

探究牙齿磨损与修复的过程

□ 黄丹丹

坚果、硬糖果等,会增加牙齿磨损的风险。

3. 年龄:随着年龄的增长,牙齿的硬组织会逐渐磨损,这是正常的生理现象。

4. 口腔卫生:不正确的刷牙方式或牙刷过硬,可能导致牙齿表面磨损。

二、牙齿磨损的影响

牙齿磨损会对我们的口腔健康产生一系列影响。首先,磨损的牙齿可能会导致敏感和疼痛。其次,严重的牙齿磨损可能导致牙本质暴露,使得牙齿更易受龋齿(蛀牙)的影响。此外,磨损过度的牙齿可能使我们的面部变形,影响美观。最重要的是,长期牙齿磨损可能导致颞下颌关节紊乱综合征,进而引发头痛、颈

痛、吞咽困难等其他症状。

三、如何修复牙齿磨损

针对牙齿磨损的问题,有多种方法可以进行修复。以下是一些常见的方法:

1. 树脂充填:对于较小的磨损面,可以使用复合树脂材料进行填充,恢复牙齿的形态和功能。

2. 烤瓷或全瓷牙:对于磨损较严重的患者,可以考虑通过烤瓷或全瓷牙来修复牙齿的形态和颜色。这种方法通常适用于前牙区域。

3. 正畸治疗:对于咬合问题导致的牙齿过度磨损,正畸治疗可以调整咬合关系,减少牙齿的摩擦。

4. 定期口腔检查和洁牙:通过定期口腔检查和洁牙,可以及早发现并处理牙齿磨损问题,避免其进一步恶化。

5. 改变饮食习惯:减少食用较硬的食物和零食,选择软食可以降低牙齿磨损的风险。

总之,保护牙齿的健康需要我们平时多加注意饮食习惯、口腔卫生等生活细节。当出现牙齿磨损时,及时就医寻求专业建议,通过适当的修复方法来恢复牙齿的形态和功能,从而确保口腔健康。只有当我们充分了解并重视牙齿磨损这一问题时,才能更好地保护我们的口腔健康。

(作者单位:四川省德阳市罗江区人民医院)

腹部超声检查注意事项

□ 李刚

气的食物(如洋葱、土豆等),这些食物容易导致肠管胀气,进一步影响检查结果。

2. 排便准备

为了获得更清晰的图像,患者在检查前应尽量排空大便。对于便秘患者,最好在检查前灌肠或使用缓泻剂,以减少肠道内容物对超声波的干扰。此外,对于儿童或不配合检查的患者,有时需要在医生指导下服用镇静剂,使其在睡眠状态下进行检查。

3. 特定检查前的特殊要求

针对某些特定部位的检查,如肝脏、胆囊、胰腺、肾上腺、上腹部肿块及腹部大血管等,患者在检查前一天晚饭后需要禁食、禁水。这是因为这些部位的检查对空腹状态的

要求更高。而对于检查子宫附件、盆腔肿块、膀胱、前列腺及下腹部肿块等,患者需要在检查前憋尿,使膀胱充盈,作为透视窗,以清晰显示相关脏器的情况。

4. 避免其他检查干扰

在进行腹部超声检查前,患者应避免进行胃肠道钡餐造影和胆道造影等可能影响超声波传播的检查。这些检查使用的造影剂会干扰超声波的穿透,导致误诊。如果患者已经安排了这些检查,应在医生的指导下合理安排检查顺序,以确保腹部超声检查的准确性。

5. 特殊情况下的检查

对于急诊和急腹症患者,腹部超声检查可以随时进行,无需严格遵循空腹等准备要

求。这是因为在这些紧急情况下,迅速获取患者的腹部脏器结构和回声信息至关重要,有助于医生及时做出诊断和治疗决策。

6. 告知病史

患者在接受腹部超声检查前,应告知医生自己的药物过敏史和特殊疾病史(如心脏病、糖尿病等)。这些信息有助于医生在检查过程中做出适当的调整,确保患者的安全。

总之,腹部超声检查是一种安全、无痛且有效的检查手段,但为了确保检查结果的准确性,患者需要遵循上述注意事项。通过合理的准备和配合,患者能够更好地接受检查,为疾病的诊断和治疗提供有力的支持。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

浅析慢性胃炎的治疗与预防

□ 田霞

清热化湿。

脾胃气虚型:选择黄芪建中汤、补中益气汤,以益气健脾。

脾胃虚寒型:使用理中汤,以温中健脾。

胃络瘀阻型:选择丹参饮,以活血化痰。

此外,针灸、理疗等中医治疗方法也有助于促进胃炎的恢复。

二、预防措施

1. 改变生活习惯

规律饮食:保证规律的饮食和作息,避免暴饮暴食,少食多餐,尽量细嚼慢咽,减轻胃的负担。

避免刺激:戒烟限酒,避免浓茶、咖啡等刺激性物质的摄入,以防损伤胃黏膜屏障。

2. 注意饮食调理

饮食多样化:食物应多样化,营养丰富,避免单一饮食及过多的碳水化合物类。

避免刺激性食物:不吃辛辣刺激、油腻、过咸、不易消化吸收的食物,以清淡、易消化的饮食为主。

3. 精神调节

保持精神愉快:避免长时间精神紧张,保持积极乐观的情绪,特别在进食时不要生气发怒或抑郁,这些精神因素均能影响胃的运动及分泌功能。

4. 口腔卫生

预防Hp感染:改变用餐方式,选择分餐制或使用公筷,防止唾液里的细菌通过筷子传播到食物上引起相互传染。不喝生水,吃熟食不吃生食。

5. 药物使用

谨慎用药:严格按照医嘱服用某些药物,因为有些药物如阿司匹林、保太松等,常可引起胃黏膜损伤。

6. 加强锻炼

增强体质:加强体格锻炼,劳逸结合,增强胃肠的运动功能。

综上所述,慢性胃炎的治疗与预防需要中西医结合,从生活习惯、饮食调理、精神调节、口腔卫生、药物使用以及锻炼等多个方面入手,全方位呵护胃部健康。只有这样,才能有效降低慢性胃炎的发病率,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市小山乡卫生院)

中药作为中国传统医学的重要组成部分,其养生保健功能历经千年验证,被广泛应用于增强体质、预防疾病、调理身体和延年益寿。

在中医理论的指导下,中药通过多种途径和方法,实现了对人体内部环境的全面调节和优化。

中药的养生保健功能主要体现在以下几个方面:

一、补气养血

补气养血是中药保健的核心之一。中药材如人参、黄芪、当归、熟地等,能够补充气血,促进血液循环,增强身体能量储备。

这些药材适用于治疗气血两虚、面色萎黄、眩晕心悸、失眠等症状。通过炖汤或煮粥的方式摄入,可以有效改善身体状况,提高生活质量。

二、滋阴润燥

中药具有滋养阴液、缓解干燥的作用。中药如麦冬、石斛、百合等能够缓解口干咽燥、声音嘶哑、皮肤粗糙等症状。日常可用适量中药泡水代茶饮,既方便又有效。

三、健脾益肾

健脾益肾是中药保健的重要目标。通过增强脾胃功能和肾脏功能,调理食欲不振、腹泻便溏、腰膝酸软、尿频遗精等症状。常用的中药有山药、枸杞子、杜仲等,它们可以通过口服进行治疗,达到改善体质的目的。

四、清热解毒

中药中的清热解毒药材,如金银花、连翘、板蓝根等,能够降低体内热量、消除毒素,适用于缓解发热、咽喉肿痛、痢疾中毒等情况。

这些药材可以根据需要煎服或制成药丸服用,方便灵活。

五、祛风除湿

祛风除湿的中药针对关节疼痛、肌肉酸楚、肢体麻木等症状的有效方法。中药如秦艽、防己、独活等,含有生物碱类成分,能够减轻相关症状。

患者可在医生指导下煎汤内服或研磨成粉后外敷,以达到治疗效果。

六、药食同源

在中药养生保健中,药食同源的理念被广泛应用。常用药食两用的中药有蜂蜜、山药、莲子、大枣等,它们既可作为食材,又具有一定的药用价值,能够在日常饮食中达到调理身体的目的。

结语

中药的养生保健功能多种多样,但具体使用需根据病情和个人体质在医生指导下进行。通过合理利用中药及其相关保健方法,我们可以增强体质、预防疾病、调理身体,实现健康长寿的目标。

然而,中药并非万能,在使用过程中仍需注意药物之间的相互作用以及可能产生的副作用,确保安全有效。

(作者单位:河北省霸州市疾控中心)

中药有哪些养生保健功能

□ 杨秋影

在我们日常生活中,牙齿的健康对我们的生活质量有着至关重要的影响。然而,许多人可能并未意识到,牙齿磨损这一看似平常的现象,实际上对我们的牙齿健康有着深远的影响。本文将就牙齿磨损的原因、影响以及如何修复进行科普,帮助大家更好地保护牙齿的健康。

一、牙齿磨损的原因

牙齿磨损主要是由于牙齿与牙齿之间频繁的摩擦所导致的。以下是一些常见的原因:

1. 咬合不当:咬合不当可能导致牙齿过度磨损,如深覆(牙合)、夜磨牙等。

2. 饮食习惯:经常食用较硬的食物,如

腹部超声检查是一种常见的无创性影像学检查手段,广泛应用于诊断腹部脏器的疾病。它通过超声波技术,能够清晰地显示肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏等腹部器官的形态和功能,有助于医生及时发现并诊断多种疾病。然而,为了确保检查结果的准确性,患者在接受腹部超声检查时需要注意以下几点:

1. 空腹准备

在进行腹部超声检查前,患者通常需要保持空腹状态。这是因为食物和饮料会干扰超声波的穿透,从而影响图像质量。一般建议患者在检查前6至8小时停止进食和饮水,特别是避免食用豆制品、奶制品及易产

慢性胃炎是一种常见的胃病,其症状包括上腹疼痛、腹胀、反酸、嗝气等。由于快节奏的生活方式和不健康的饮食习惯,越来越多的人受到慢性胃炎的困扰。

本文将详细介绍慢性胃炎的中西医结合治疗与预防措施。

一、中西医结合治疗

1. 西医治疗

西医治疗慢性胃炎主要采取以下策略:

对因治疗:通过四联疗法(铋剂+质子泵抑制剂+两种抗生素)根除幽门螺旋杆菌(Hp),这是导致慢性胃炎的主要因素之一。

对症治疗:使用抑酸和抗酸药物(如奥美拉唑、泮托拉唑)、胃黏膜保护剂(如枸橼酸铋钾)、促胃动力药(如多潘立酮)等,以缓解患者的症状。

2. 中医治疗

中医治疗注重辨证施治,根据患者不同的体质和症状,选择相应的中药方剂:

脾胃湿热型:选用黄连温胆汤,以

浅谈麻醉的定义与分类

□ 汪体和

人深度睡眠状态,完全不知道手术过程,从而彻底消除了对手术过程的恐惧和焦虑。这种“时间跳跃”的体验让患者醒来时已处于术后恢复阶段,减少了心理创伤。

b. 安全感增强:麻醉师作为手术团队中的重要成员,经过严格的专业训练,能够精准调控麻醉深度,确保患者安全。这种专业保障让患者感受到被呵护的安全感,减轻了对未知的恐惧。

3. 生理反应的控制

除了心理层面,麻醉还能有效控制手术过程中的生理反应,如疼痛、应激反应等。疼痛是人体对伤害性刺激的自然反应,而麻醉药物能有效阻断这一信号传递,使患者免于痛苦。同时,减少应激反应有助于维持生命体征的平稳,降低手术风险。

4. 术后恢复的支持

麻醉不仅限于手术期间,其影响还延伸至术后恢复阶段。良好的麻醉管理

可以缩短术后恢复期,减少术后疼痛和不适感,使患者更早地恢复日常活动。这对于提高患者的生活质量、增强康复信心至关重要。

5. 医患沟通与心理支持

术前,麻醉师会与患者进行详细沟通,解释麻醉过程、可能的风险及应对措施,帮助患者建立正确的认知,增强信任感。这种沟通本身就是一种心理支持,让患者感受到被重视和关心,从而减轻恐惧和紧张情绪。

总之,麻醉技术是现代医学的重要基石之一,它通过科学的方法让患者在手术过程中远离恐惧与痛苦,为手术的顺利进行提供了有力保障。随着医学的不断进步,麻醉技术将更加安全、精准、个性化,为患者带来更加舒适、安心的手术体验。面对手术,让我们携手麻醉,以更加平和的心态迎接健康的新篇章。

(作者单位:四川省泸州市合江县人民医院)