

成人正畸治疗的优势和建议

□ 李 森

随着人们生活水平的提高,人们对美的追求也日益增强。牙齿矫正作为一种改善面部轮廓,提升整体形象的有效方式,越来越受到成年人的关注。尽管许多人由于种种原因推迟了正畸治疗,但成人正畸治疗在许多方面具有独特的优势,同时也面临着一些独特的挑战。

一、成人正畸治疗的优势

1.更好的适应能力:成年人的身体通常比青少年更具适应性,因此在正畸治疗过程中,成年人往往能够更好地应对牙套的佩戴和调整。

2.更高的配合度:成年人通常对口腔健康有更高的意识,这使得他们更有可能配合正畸治疗,确保治疗过程的顺利进行。

3.更好的持久性:成年人通常更关注长期效果,这使得他们更有可能选择长期持久的正畸治疗。

4.更高的职业期望:许多成年人对自己的职业形象有较高的期望,而正畸治疗可以显著改善牙齿的排列和外观,从而提高职业形象。

二、成人正畸治疗的挑战

1.费用问题:与青少年相比,成人正畸治疗的费用通常更高,这可能会对一些经济条件不佳的成年人造成压力。

2.时间问题:成年人通常有更高的生活压力和期望,他们可能需要面对正畸治疗时间较长的问题。

3.牙齿变色:一些矫正方法可能会使牙

齿变色,这可能会影响美观。

4.口腔健康问题:由于长期不正确的口腔习惯,成年人可能会面临一些口腔健康问题,如牙周病等,这可能会影响正畸治疗的进行。

三、建议和策略

对于经济条件较好的成年人,可以选择更先进的正畸技术,以提高治疗效果和舒适度。此外,患者应与医生密切配合,遵循医生的建议,正确佩戴和保养牙套,最大限度地提高治疗效果。在面对高昂的治疗费用时,患者可以考虑分期付款或寻求医疗保险的帮助。

对于时间问题,成年人可以尝试合理安排时间,将正畸治疗与其他重要事项相结合,

如工作、学习、休息等。此外,选择一位经验丰富的医生也是至关重要的,他们可以根据你的具体情况制定个性化的治疗方案,并为你提供最佳的护理和支持。

总的来说,成人正畸治疗虽然存在一些挑战,但同时也具有许多优势。只要患者选择合适的正畸方法,与医生密切配合,就能获得满意的治疗效果。随着人们对口腔健康和外貌美的日益重视,相信成人正畸治疗将会越来越受欢迎。

在面对成人正畸治疗时,我们需要理解这是一个涉及个人选择和适应性的过程。我们应该鼓励更多的人了解正畸治疗的可能性,消除他们的疑虑和担忧,让他们勇敢地追求美丽的微笑。

(作者单位:河北省隆尧县医院)

中老年内科疾病的预防与保健措施

□ 卢 雷

随着年龄的增长,人体的各项机能逐渐衰退,中老年人更容易患上各种内科疾病。本文将介绍一些常见的中老年内科疾病及其预防方法,并给出一些实用的保健建议,帮助中老年人在日常生活中更好地维护身体健康。

一、高血压

高血压是中老年人最常见的内科疾病之一。长期高血压可能导致心脑血管疾病、肾脏疾病等严重并发症。预防高血压的方法包括:

1.保持健康的生活方式:合理饮食,控制盐分摄入,少吃高脂肪、高胆固醇的食物;适量运动,增强心血管系统的功能;保持充足的睡眠,避免过度劳累。

2.定期监测血压:中老年人应定期进行

血压监测,了解自己的血压状况,以便及时发现血压异常。

3.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是高血压的危险因素,戒烟限酒有助于降低高血压的发生风险。

二、冠心病

冠心病是中老年人常见的另一种内科疾病。预防冠心病的方法包括:

1.控制血脂:合理饮食,减少饱和脂肪和胆固醇的摄入;适量运动,增强心血管系统的功能;定期检查血脂水平,及时调整药物。

2.定期进行身体检查:通过体检及时发现冠心病的前兆症状,如心绞痛、心律失常等,以便及时就医。

三、糖尿病

糖尿病是一种常见的代谢性疾病,中老

年人患糖尿病的风险较高。预防糖尿病的方法包括:

1.合理饮食:控制碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入量,保持均衡饮食;适量运动,增强代谢能力。

2.定期进行血糖监测:定期进行血糖监测,了解血糖水平,以便及时调整药物或生活方式。

3.控制体重:肥胖是糖尿病的危险因素之一,控制体重有助于降低糖尿病的发生风险。

4.慢性支气管炎、肺气肿、关节炎等其他内科疾病

对于慢性支气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病,中老年人应加强呼吸功能锻炼,注意保暖防寒,避免过度劳累和情绪波动。对于关节

炎等关节疾病,中老年人应避免过度劳累和关节负重过大,适当进行物理治疗和康复锻炼。

此外,中老年人还应该注意以下几点保健建议:

1.保持良好的心态:心态平和、乐观向上,有助于提高身体免疫力,预防疾病的发生。

2.定期体检:通过体检及时发现潜在的健康问题,以便及时就医和治疗。

3.合理用药:遵循医生的建议,合理使用药物,避免滥用药物导致不良反应的发生。

总之,中老年人在日常生活中应该注重预防内科疾病的发生,保持良好的心态和生活方式,定期进行体检和身体检查。这些措施有助于提高中老年人的生活质量,延长健康寿命。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

血液检查的项目和意义浅析

□ 马贵贤

血检,即血液检查,是医学检验中一项重要的检查手段,广泛应用于各种疾病的诊断和鉴别诊断中。通过血检,我们可以了解许多关于身体健康的重要信息,从而更好地守护大健康。本文将向大家介绍一些关于血检的小知识。

一、血液的基本组成

血液主要由血细胞和血浆组成,其中血细胞包括红细胞、白细胞和血小板,是血液检查中最常见的指标。了解血液的基本组成,有助于我们更好地理解血检结果。

二、血液检查的项目和意义

1.红细胞计数:红细胞是血液中数量最多的一种血细胞,主要功能是输送氧气和二

氧化碳。红细胞计数降低常见于贫血等疾病。

2.白细胞计数:白细胞是血液中的免疫细胞,主要负责抵抗感染。白细胞计数升高常见于感染、炎症等。

3.血小板计数:血小板参与凝血过程,同时也有维护血管内皮完整性的作用。血小板计数异常常见于出血性疾病或血栓性疾病。

除此之外,还有血红蛋白浓度测定、血糖检测、肾功能检查、血脂检测等一系列血液检查项目。定期进行血检,可以及时了解身体的各项指标,预防或发现潜在的疾病。

三、采血注意事项

1.采血时间:采血最好在早上空腹时进行,这样可以得到更准确的检查结果。如果必

须饭后采血,应告知医生,以便调整相关指标的参考范围。

2.采血姿势:坐位或卧位采血均可,但应避免过度活动,以免影响检查结果。

3.采血部位:手臂静脉是常用的采血部位,便于操作且血液易于采集。如果选择其他部位采血,应告知医生,以便选择合适的部位。

四、解读报告单的技巧

1.关注异常指标:对于报告单上异常的指标,应仔细阅读报告单上的参考范围和临床意义,了解自己是否存在潜在的健康问题。

2.咨询专业医生:如果自己难以解读报告单,可以咨询专业医生的意见。他们会根据具体情况,给出更详细的解释和建议。

五、血检的局限性

虽然血液检查在疾病的诊断和鉴别诊断中发挥了重要作用,但它仍然存在一定的局限性。某些疾病的症状可能不典型,导致血液检查时指标可能正常。因此,血检结果只能作为疾病诊断的一部分,不能替代其他检查手段,如影像学检查、组织活检等。

通过了解血液的基本组成、血液检查的项目和意义、采血注意事项、解读报告单的技巧以及血检的局限性,我们可以更好地认识血液检查这一重要的医学检验手段。定期进行血检,关注身体指标的变化,有助于预防或发现潜在的疾病,守护大健康。

(作者单位:河北省雄县郑州镇中心卫生院)

中医药在心血管内科的应用与成效

□ 任 秀

心血管疾病是全球范围内最常见的疾病之一,包括冠心病、高血压、心力衰竭和心律失常等。中医药作为我国传统医学的重要组成部分,近年来在心血管内科领域的应用越来越广泛,并取得了显著的成效。本文将介绍中医药在心血管内科的应用和成效,以及其未来的发展前景。

一、中医药在心血管内科的应用

1.中药治疗:中药是我国传统医学的瑰宝,在心血管内科的治疗中具有独特的优势。根据患者的具体病情,医生会开具相应的中药方剂,如益气活血、温阳利水等,以改善患者的心功能和临床症状。

2.针灸推拿:针灸推拿是中医药的重要组成部分,可以通过刺激人体的穴位和经络,

调节气血和脏腑功能,从而达到治疗心血管疾病的目的。在心血管内科,针灸治疗可以用于辅助治疗冠心病、心律失常等。

3.预防保健:中医药强调预防为主,注重通过调理身体来预防心血管疾病的发生。中医认为,通过合理的饮食、起居、运动等生活习惯,可以提高身体的免疫力,预防疾病的发生。

二、中医药在心血管内科的成效

1.改善症状:中医药在改善心血管病患者的心功能和临床症状方面具有显著的优势。许多患者在使用中药治疗后,胸闷、气短、心悸等症得到明显缓解,生活质量得到提高。

2.降低复发率:中医药在治疗心血管疾

病的同时,注重调理身体,提高患者的免疫力和抗病能力,从而降低疾病的复发率。长期使用中药的患者,复发率明显低于单纯西医治疗的患者。

3.减少并发症:中医药在治疗心血管病时,注重整体调理,避免过度使用西药带来的副作用和并发症。使用中药治疗的患者,较少出现心肌梗死、心律失常等并发症,降低了患者的病死率。

三、未来发展前景

随着人们对中医药认识的提高,中医药在心血管内科的应用将会越来越广泛。未来,中医药将不断适应现代医学的发展趋势,加强与现代医学的结合,提高临床疗效和安全性。具体来说,未来中医药在心血管内科的发

展前景包括以下几个方面:

1.循证医学:中医药在心血管内科的应用将逐渐向循证医学方向发展。通过大规模的临床研究,证明中医药的有效性和安全性,为临床实践提供可靠的依据。

2.个体化治疗:中医药强调个体化治疗,根据患者的具体情况开具相应的中药方剂。未来,随着基因测序等技术的发展,将能够更好地了解患者的体质和病因,为个体化治疗提供更好的支持。

总之,中医药在心血管内科的应用和成效已经得到了广泛的认可。未来,随着中医药的不断发展和完善,其在心血管内科的治疗中将发挥更加重要的作用。

(作者单位:河南省封丘县人民医院)