

口腔正畸的作用有哪些

□ 李可欣

在日常生活和社交中,一口整齐漂亮的牙齿不仅可以让我们更自信地微笑,还可以对我们的健康、外貌和生活质量产生深远影响。这就是口腔正畸的重要性和必要性所在。这篇文章将深入探讨口腔正畸的好处,帮助你更好地理解这个重要且有益的口腔保健方法。

首先,口腔正畸能够改善我们的咀嚼功能。整齐的牙齿有助于更好地承受咀嚼的压力,减少牙齿磨损和不适感。对于那些有牙齿排列不齐、牙齿拥挤或者牙缝过大的人来说,口腔正畸可以有效地解决这些问题,使咀嚼

功能恢复正常,从而更好地享受美食。

其次,口腔正畸能够提高我们的发音清晰度。整齐的牙齿和健康的口腔环境有助于我们发出准确的音节和单词,这对于日常交流和社交互动至关重要。对于那些因为牙齿问题而发音不清的人来说,口腔正畸可以显著改善他们的交流能力。

此外,口腔正畸还有助于预防牙齿疾病。整齐的牙齿有助于保持口腔清洁,减少食物残渣和细菌在牙齿之间的积聚,从而降低蛀牙、牙龈炎和其他口腔疾病的风险。定期进行口腔正

畸检查和维护,以及早发现并处理潜在的健康问题,确保我们的牙齿和口腔健康。

口腔正畸还可以帮助我们改善面部轮廓和相貌。整齐的牙齿和微笑可以增强我们的自信心和吸引力,改善我们的相貌和社交形象。对于那些因为牙齿问题而感到自卑或缺乏自信的人来说,口腔正畸是一个改变人生的机会。

最后,口腔正畸是一种可逆且可持续的改善方式。无论是因为个人喜好还是健康原因,我们都可以根据自己的需求和目标调整口腔正畸的过程。我们可以选择不同的矫治

器(如固定矫治器、隐形矫治器等)来满足我们的需求,同时也可以根据治疗进展调整矫治力的大小和频率。这种灵活性使得口腔正畸成为一种可持续且可负担的改善方式。

总的来说,口腔正畸的好处是多方面的,它不仅有助于改善我们的咀嚼功能、发音清晰度、面部外貌和自信心,还能预防牙齿疾病,同时提供可逆且可持续的改善方式。对于有牙齿问题和想要改善外貌的人来说,口腔正畸是一个值得考虑的选择。

(作者单位:河南省周口市中心医院)

微生物检验在医疗健康领域的重要性

□ 王美光

在我们生活的世界中,微生物无处不在。它们微小而复杂,尽管我们常常无法直接看到,但它们却是我们健康和疾病的关键因素。微生物检验,就是通过一系列的科学方法,来识别和鉴定这些微小生命体的存在,从而揭示疾病的隐形元凶。

首先,我们需要了解微生物是什么。微生物是一类非常微小的生物,包括细菌、病毒、真菌等。它们在我们的环境中广泛存在,包括空气中、水中、食物中,甚至在我们自己的身体内。这些微生物在某些情况下,可能会引发疾病。

那么,微生物是如何引发疾病的?当微生

物突破我们身体的防御系统,进入我们体内,它们可能会引发感染。感染可能会导致一系列的症状,如发热、疼痛、皮疹等。此外,有些微生物甚至可以引起免疫系统的紊乱,导致自身免疫性疾病的发生。

那么,我们如何检测这些微生物呢?微生物检验是通过一系列的技术和方法,来识别和鉴定微生物的存在。这些方法可能包括显微镜观察、培养、基因测序等。在进行微生物检验时,医生会收集可能的病原体样本,如血液、呼吸道分泌物、粪便等,然后通过特定的技术方法,识别和鉴定其中的微生物。

通过微生物检验,我们可以获得哪些信息?首先,我们可以确定是否存在微生物感染。其次,我们可以确定感染的种类,从而选择适当的治疗方法。此外,通过微生物检验,我们还可以了解微生物的耐药性,这对于选择适当的治疗药物非常重要。

微生物检验在医疗健康领域的重要性不言而喻。它不仅可以帮助医生诊断疾病,还可以指导医生选择适当的治疗方法。对于一些难以诊断的疾病,微生物检验更是提供了关键的线索。例如,通过微生物检验,我们可以确定某些疾病的病因,从而制定针对性的治疗方案。

然而,微生物检验并非万能。它只能提供一定的信息,而不能完全确定疾病的病因。因此,微生物检验需要与其他医疗检查相结合,如影像学、血液检查等,以提供更全面的诊断信息。

总的来说,微生物检验是揭示疾病隐形元凶的重要工具。通过它,我们可以更好地理解疾病的病因,选择适当的治疗方法,从而提高患者的治疗效果和生活质量。随着科技的进步,微生物检验的方法和技术也在不断改进和优化,我们期待它为未来的医疗健康领域带来更多的突破和进步。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

脑卒中的生活习惯预防和风险因素管理

□ 史超平

脑卒中,也被称为中风,是一种由于血管突然破裂或堵塞,导致大脑得不到足够氧气和营养供应的状况。它是一种常见的健康问题,尤其是随着年龄的增长。然而,通过保持良好的生活习惯和有效地管理风险因素,我们可以大大降低患上脑卒中的风险。本文将为您讲述如何预防脑卒中以及如何有效管理其风险因素。

一、生活习惯预防

1. 健康饮食:遵循均衡的饮食模式,摄入足够的蔬菜、水果、全谷物和健康的脂肪(如橄榄油),同时减少饱和脂肪和糖的摄入。保持规律的进餐时间有助于控制体重并稳定血糖水平。

2. 适量运动:每周至少 150 分钟的中等强度有氧运动(如快走、游泳或骑自行车)可以降低血压和胆固醇水平,从而减少脑卒中的风险。同时,避免久坐,例如每小时站起来走动一下。

3. 戒烟限酒:戒烟是降低心血管疾病风险的最重要的措施之一。限制酒精摄入也被认为对心血管系统有益。

4. 充足的睡眠:睡眠不足和睡眠质量不佳已被证明与血压升高和心脏病风险增加有关。尽量保持每晚 7-9 小时的充足睡眠,有助于维护心血管系统的健康。

5. 压力管理:面对压力时,身体会释放应激激素,这些激素可能对心血管系统产生不

良影响。通过放松技巧(如深呼吸、冥想或瑜伽)、良好的时间管理以及寻求支持(如与朋友和家人交流)等方式,有助于管理压力。

二、风险因素管理

1. 定期健康检查:定期进行体检以及早发现潜在的健康问题,如高血压、高胆固醇和高血糖等。这些都可以通过治疗和管理来降低脑卒中的风险。

2. 控制血压:高血压是脑卒中的主要风险因素之一。如果您的血压高于正常水平,请定期监测并按照医生的建议进行治疗。

3. 管理血脂:高胆固醇水平会增加动脉粥样硬化的风险,进而增加脑卒中的可能性。通过调整饮食和/或药物治疗来降低胆固醇

水平。

4. 控制血糖:糖尿病患者比非糖尿病患者更容易发生脑卒中。因此,糖尿病患者应密切监测血糖水平,并遵循医生的建议进行治疗和管理。

5. 均衡饮食:多吃富含抗氧化剂的食物(如蔬菜、水果和全谷物),以帮助身体清除自由基,从而保护心血管系统。

总的来说,预防和管理脑卒中需要我们在生活习惯和风险因素两个方面下功夫。通过关注饮食、运动、戒烟限酒、充足的睡眠和压力管理,并积极管理血压、血脂和血糖等风险因素,我们可以降低患上脑卒中的风险,保持健康的身体状态。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)

胰腺炎的发病原因与预防措施

□ 顾梅丽

每逢节假日,医院的急诊科都会迎来许多胰腺炎患者。尤其是春节期间,医院的胰腺炎患者比平时猛增 20%~30%。春节过后,各大医院又迎来了新一轮的胰腺炎康复患者高峰期。这到底是怎么回事呢?让我们来听听专家怎么说。

胰腺是一个狭长的腺体,在胃的后方,横置于腹后壁 1-2 腰椎体平面,质地柔软,呈黄红色。胰腺分为胰头、胰颈、胰体、胰尾四部分,是人体仅次于肝脏的消化器官。胰腺具有内分泌和外分泌功能。内分泌主要来自胰岛细胞,分泌胰岛素、胰高血糖素、生长抑素、促胃液素等,以调节血糖和胃酸分泌;外分泌主要来自胰腺的腺泡细胞,分泌澄清而且等渗的消化液,我们称之为“胰液”,每日分泌量约为 750-1500ml,胰液流入肠道后多种胰酶被激活。活化的胰酶能将食物溶解成极微小的营养物质,以便于肠道将这些食物消化吸收。

我国约 50% 以上的胰腺炎是胆源性的,即因胆结石或胆管结石堵塞胆总管导致胆汁逆流进入胰腺或胰液排泄不畅,引起胰酶原在胰腺内激活,从而发生急性胰腺炎。

高血脂症同样也会诱发急性胰腺炎,

胰腺脂肪酶能分解体内的甘油三酯进而产生大量的脂肪酸释放入血,脂肪酸易损伤毛细血管以及胰腺腺泡细胞,进而促进胰腺炎的发生,这被称为高脂血症性胰腺炎,这种胰腺炎具有临床症状重、早期易出现多脏器功能衰竭、死亡率高、易复发的特点。

暴饮暴食会使胰液分泌过度旺盛,激活胰液中的消化酶,然后堆积在细小的胰管内很难排出去,使胰管压力增大造成胰管破裂,诱发急性胰腺炎。酒精本身就可直接损伤胰腺,让胰腺炎雪上加霜。

一、发病特点:

吃太饱是节日胰腺炎主因,在发病前一个月内,有一半的患者曾经大吃大喝过,尤其以吃荤的次数和量偏多的人居多。不少人还因为喝酒过量引发了急性胰腺炎。由于胰腺炎发病多与饮食有关,医生们都猜到了发病的原因,但是他们见到病历本上写的诊断结果时,还是吃了一惊——急性胰腺炎。

二、发病原因:

专家介绍说,节假日胰腺炎高发的原因主要有两个:一是暴饮暴食,二是大量饮酒。暴饮暴食是导致急性胰腺炎的罪

魁祸首。在节假日期间,人们往往吃得大饱,大量油腻食物进入体内,超过我们自身的代谢能力,导致胰腺大量分泌消化酶,最终引发急性胰腺炎。大量饮酒也是导致胰腺炎发作的重要原因之一。酒精刺激胰腺分泌消化酶和胰液,导致胰管压力增高,胰液逆流进入胰腺小管内,从而引发急性胰腺炎。

平时三餐不规律也可导致胰腺炎,专家指出,饮食不规律也是导致胰腺炎发作的重要原因之一。长期饮食不规律,容易导致胆囊收缩和胆汁分泌紊乱,而胆汁分泌紊乱又会反过来刺激胆囊收缩,使胆汁逆流进入胰管内激活胰酶原,最终导致急性胰腺炎的发生。

三、预防措施:

合理饮食、定时定量:对于急性胰腺炎的预防来说,最关键的是合理饮食和定时定量。首先,要养成规律的饮食习惯,一日三餐定时定量。同时要注意少吃多餐,避免暴饮暴食和大量饮酒。建议每次食量不要过饱,以七八分饱为宜。尤其是大量摄入高脂肪和高蛋白食物时,一定要间隔一段时间再进食下一餐。

专家还指出,控制体重、减肥也是预

防急性胰腺炎的重要手段之一。由于高脂肪和高蛋白食物容易诱发胆囊收缩和胆汁分泌紊乱,因此肥胖人群更应该注意控制体重和减肥。在节假日期间更要注意控制饮食量和饮食种类,尽量避免大量饮酒和大量摄入高脂肪和高蛋白食物。此外,有胆结石和胆囊炎病史的人群也应注意及时治疗和控制病情,以减少急性胰腺炎的发生概率。

总之,要想预防节假日期间的急性胰腺炎发作,关键是要养成健康的饮食习惯和生活方式。只有合理饮食、定时定量、控制体重和减肥、避免暴饮暴食和大量饮酒等措施才能有效预防急性胰腺炎的发生和复发。

四、健康提醒:发现症状及时就医

专家提醒广大患者,一旦出现急性胰腺炎的症状应及时就医。急性胰腺炎的主要症状包括腹痛、恶心、呕吐、发热等。其中腹痛是最常见的症状之一,通常位于左上腹或中上腹部位。如果出现这些症状应及时就医,并按照医生的建议进行治疗和康复。同时要注意保持良好的心态和生活习惯,积极配合医生的治疗方案,争取早日康复。

(作者单位:广西北流市人民医院)