

## 可摘义齿修复的优缺点与注意事项

□ 王亚男

可摘义齿修复是一种常见的牙齿修复方法,它可以在需要时取出,方便清洁和保养。本文将介绍可摘义齿修复的优缺点,帮助大家更好地了解这种修复方法。

### 一、优点

1.方便清洁:可摘义齿修复可以方便地取下,减少了食物残渣和细菌的附着,降低了龋齿和牙周病的风险。

2.舒适度高:可摘义齿修复通常设计得比较舒适,可以减少牙齿不适感,提高生活质量。

3.适应范围广:可摘义齿修复可以用于各种类型的牙齿缺失,包括部分和全部牙齿缺失,并且可以在不同程度上颌骨萎缩的情况下使用。

4.耐用性强:经过专业设计和制作的义齿,可以提供长久的使用寿命和良好的咬合功能。

### 二、缺点

1.价格较高:可摘义齿修复通常需要较高的费用,因为其制作过程复杂,对技术和材料的要求较高。

2.可能影响发音:由于可摘义齿修复需要设计良好的基托和咬合关系,一些患者可能会发现它们会影响他们的发音。

3.适应过程:初次佩戴可摘义齿的患者可能需要一段时间来适应新的咬合和外观,以确保它们能够舒适地工作。

4.维护要求高:由于可摘义齿需要方便

地取下和放置,因此患者需要有一定的自我维护技巧,如正确地清洁和储存它们。

### 三、注意事项

在进行可摘义齿修复前,患者应咨询专业医生,了解自己的牙齿状况和适合的修复方法。在选择可摘义齿的材料时,应考虑到其耐用性、舒适度和价格等因素。此外,患者还应了解可摘义齿的维护方法,以确保它们能够长期使用。

### 四、与其他修复方法的比较

与种植牙和烤瓷牙等其他牙齿修复方法相比,可摘义齿修复有其独特的优点和缺点。种植牙需要手术植入人工牙齿根,适用于大部分牙齿缺失的情况,但费用较高,且需要较长的恢复期。烤瓷牙是一种较便宜的牙齿修

复方法,但需要磨除部分牙齿组织,且美观度有限。可摘义齿修复则适用于各种类型的牙齿缺失,适应范围广,且可以提供长久的使用寿命和良好的咬合功能。

总之,可摘义齿修复是一种实用的牙齿修复方法,具有方便清洁、舒适度高、适应范围广、耐用性强等优点。然而,它也有价格较高、可能影响发音、适应过程和需要高维护要求等缺点。在选择可摘义齿修复时,患者应咨询专业医生,了解自己的牙齿状况和适合的修复方法,并注意维护技巧。与其他牙齿修复方法相比,可摘义齿修复有其独特的优点和适用范围,患者应根据自己的情况和需求进行选择。

(作者单位:河北省容城县中医院)

## 更年期的身心变化与应对方法

□ 刘晓波

更年期,通常指的是妇女从生育年龄过渡到非生育年龄的阶段,是人体自然的生理变化过程。对于许多人来说,这个阶段可能会带来一系列的身心变化,包括情绪波动、睡眠问题、骨质疏松、心血管问题等。但是,如果我们能够了解并适应这些变化,那么这个阶段也可以成为个人成长和自我理解的重要时期。

### 一、理解更年期的变化

更年期是一个复杂的生理过程,包括内分泌的变化、荷尔蒙水平的波动等。这些变化可能导致情绪波动、记忆力下降、睡眠问题等。然而,这些变化并不只限于身体,情绪和心理状态也会受到影响。

### 二、如何应对变化

1.接受和理解  
首先,我们需要接受和理解这些变化是自然的,是身体衰老的一部分。我们不能改变它们,但我们可以选择如何应对它们。

2.保持健康的生活方式  
均衡的饮食、适度的运动、充足的睡眠都有助于保持身体和心理的健康。此外,定期的体检和良好的自我照顾习惯也有助于及早发现并处理可能出现的问题。

3.建立支持系统  
在这个特殊的阶段,我们需要一个或多个支持者来分享我们的感受和困惑。家人、朋友或专业的医疗保健提供者都可以提供帮助

和支持。

### 4.保持积极的心态

面对更年期的挑战,保持积极的心态非常重要。我们可以尝试通过冥想、瑜伽、艺术创作等方式来放松身心,提高应对压力的能力。

### 5.寻求专业帮助

如果更年期的变化影响到日常生活,例如情绪波动严重影响到工作或人际关系,或者有身体上的持续不适,那么寻求专业医疗帮助是非常重要的。医生或专业的医疗保健提供者可以提供个性化的建议和治疗方案。

### 6.学习和适应

更年期是一个持续的过程,我们需要学习如何适应这些变化,并找到与它们共处的方式。

这可能包括找到适合自己的放松技巧、调整生活节奏,以及寻求新的生活方式和兴趣爱好。

### 三、与变化和中共处

更年期是一个充满挑战的阶段,但也是一个充满可能性的时期。通过理解更年期的变化,接受它们,保持健康的生活方式,建立支持系统,保持积极的心态,寻求专业帮助,以及学习和适应,我们可以更好地与这个阶段的“变化”和中共处。

在这个过程中,我们也会发现自我理解的新层面,发现生活的新可能。更年期并不只是“变化”,它也是成长、适应和学习的过程。通过智慧和耐心,我们可以更好地处理这个阶段带来的挑战,享受它带来的新机遇。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

## 全身麻醉术后恶心呕吐的防治方法

□ 毕优姿

全身麻醉是指通过使用麻醉药物使患者意识消失,身体失去知觉和痛觉。全身麻醉术后,患者可能会感到恶心和呕吐,这是由于麻醉药物对中枢神经系统的刺激和影响所致。本文将介绍全身麻醉术后恶心呕吐的防治方法。

### 一、临床表现

全身麻醉术后恶心呕吐的症状通常表现为胃部不适、恶心、呕吐等。严重时,呕吐物可能会进入气管,引起呼吸困难甚至窒息。

### 二、原因分析

1.麻醉药物影响:全身麻醉药物会刺激呕吐中枢,导致恶心呕吐。

2.手术创伤:手术过程中对身体的创伤和刺激可能导致术后恶心呕吐。

3.药物不良反应:部分患者对麻醉药物

可能存在不良反应,导致恶心呕吐。

4.身体状况:患者身体状况较差,如患有慢性疾病,术后发生恶心呕吐的风险也较高。

### 三、防治方法

1.术前准备:  
(1)评估身体状况:医生应全面评估患者的身体状况,包括慢性疾病、药物过敏史等,以便选择合适的麻醉药物和手术方式。

(2)心理疏导:对患者进行心理疏导,解释手术过程和可能出现的情况,减轻患者的焦虑和恐惧。

(3)预防性使用止吐药:对于高危患者,可在术前使用止吐药,降低术后恶心呕吐的风险。

### 2.术中管理:

(1)维持呼吸循环功能稳定:密切监测患者的呼吸和循环功能,确保术中生命体征平稳。

(2)避免刺激:手术过程中应尽量减少对身体的刺激和创伤,以减少术后恶心呕吐的发生。

(3)合理使用止吐药:根据患者的具体情况,可在术中合理使用止吐药,进一步降低术后恶心呕吐的风险。

3.术后护理:  
(1)体位管理:术后应将患者头部偏向一侧,避免呕吐物阻塞呼吸道。同时,根据病情和麻醉药物的作用时间,适时调整患者体位,以减轻不适感。

(2)饮食管理:术后应根据患者的具体情

况,合理安排饮食。对于无呕吐症状的患者,可适当给予清淡、易消化的食物,以促进身体恢复。对于有呕吐症状的患者,应暂时禁食,以免加重症状。

(3)观察病情:术后应密切观察患者的病情,如有异常情况,应及时处理。

(4)预防性使用止吐药:对于高危患者,可在术后继续使用止吐药一段时间,以减轻恶心呕吐的症状。

总之,全身麻醉术后恶心呕吐的防治需要从术前、术中、术后等多个方面进行综合管理。通过全面评估患者身体状况、合理使用止吐药、加强术后护理等措施,可以有效降低术后恶心呕吐的发生率和严重程度,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省唐山市中心医院)

## 产科常见疾病的预防与治疗方法

□ 祝义婷

产科是医疗领域中一个至关重要的部分,主要关注于女性在怀孕、分娩和产后恢复过程中的健康与安全。在这个特殊的阶段,女性可能会遭遇各种疾病,因此,了解这些疾病的特点以及如何预防和治疗就变得尤为重要。本文将详细阐述产科常见的几种疾病及其预防与治疗方法。

### 一、孕期常见疾病及预防

#### 1.妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是一种孕期常见疾病,主要症状包括血糖水平突然升高,口渴,尿频,食欲不振等。预防妊娠期糖尿病的关键在于合理饮食,适当运动,控制体重,定期产检。孕妇应尽量避免高糖、高脂肪食物,多吃蔬菜、

水果和全谷物。同时,定期进行孕期运动,以增强身体免疫力。

#### 2.妊娠期高血压

妊娠期高血压表现为孕妇血压升高,可能出现水肿、蛋白尿等症状。预防妊娠期高血压的关键在于合理休息,避免过度劳累。孕妇应保证充足的睡眠,避免长时间站立或坐姿。饮食上应控制盐分和蛋白质的摄入量。

### 二、分娩期常见疾病及治疗

#### 1.产后出血

产后出血是分娩期最常见的并发症,主要表现为出血过多、头晕、乏力等。预防产后出血的关键在于正确处理分娩过程,确保胎盘完整,及时发现并处理产后出血。一旦发生

产后出血,应立即采取止血措施,如按摩子宫、使用止血药物等。

#### 2.产后感染

产后感染是分娩后常见的细菌感染,可能表现为发热、疼痛、分泌物异味等症状。预防产后感染的关键在于注意个人卫生,如勤换内衣、温水清洗外阴等。如果出现感染症状,应及时就医,接受医生的治疗建议。

### 三、产后恢复期常见疾病及预防

#### 1.产后抑郁

产后抑郁是一种常见的产后恢复期的心理问题,主要表现为情绪低落、失眠、食欲不振等。预防产后抑郁的关键在于保持良好的心理状态,适当休息和运动,与家人朋友交流

等。如果出现产后抑郁的症状,应及时就医,接受心理治疗和药物治疗。

#### 2.产后肥胖

产后肥胖是产后恢复期常见的生理问题,主要由于饮食和运动不当导致。预防产后肥胖的关键在于合理饮食和适量运动。产妇应控制总热量摄入,多吃蔬菜、水果和全谷物,避免过度摄取糖分和高脂肪食物。同时,适当进行有氧运动,如散步、瑜伽等,以促进身体新陈代谢。

产科常见疾病的预防与治疗对于孕妇和新生儿的健康至关重要。通过了解并关注孕期、分娩期和产后恢复期的常见疾病及其预防措施,孕妇可以更好地保护自己和宝宝的健康。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)