

牙齿矫正的过程和注意事项

□ 蓝东云

在人际交往中,一口整齐洁白的牙齿无疑能给人留下深刻的印象。然而,并非每个人的牙齿都能天生完美。牙齿排列不齐、错位、拥挤等问题不仅影响美观,还可能引发一系列口腔健康问题。牙齿矫正正是为了解决这些问题而诞生的技术。本文将带您深入了解牙齿矫正的原理、过程以及重要性,揭开这一科学之旅的神秘面纱。

一、牙齿矫正的原理

牙齿矫正的原理主要基于生物力学和生物学原理。简单来说,就是通过对牙齿施加适当的力,使其移动到理想的位置。这个过程中,牙齿周围的牙槽骨会发生改建,为牙齿的移动提供空间。具体来说,当牙齿受到外力作用时,牙槽骨中的破骨细胞会破坏原有的骨质结构,而成骨细胞则会在牙齿移动的方向上形成新的骨质结构。像这样,牙齿就能够在牙槽骨中逐渐移动到新的位置。

二、牙齿矫正的适应症

牙齿矫正适用于多种牙齿问题,包括但不限于:

1. 牙齿排列不齐: 牙齿拥挤、错位等。
2. 牙齿间隙过大: 牙齿之间存在过大的缝隙。
3. 牙齿倾斜或旋转: 牙齿不在正常的生

长线上。

4. 上下颌骨发育异常: 如反颌(地包天)、上颌前突(龅牙)等。

三、牙齿矫正的过程

牙齿矫正的过程大致可以分为以下几个步骤:

1. 初诊检查: 医生会对患者的牙齿进行全面检查,包括拍摄 X 光片、取模等,以了解患者的牙齿情况。

2. 制定矫正方案: 医生会根据患者的牙齿情况和需求,制定个性化的矫正方案。这个方案会包括选择何种矫正器、矫正时间等。

3. 准备阶段: 在开始矫正之前,患者需要进行一些准备工作,如洗牙、拔牙(如果需要的话)等。

4. 佩戴矫正器: 根据矫正方案,患者需要佩戴不同类型的矫正器,如传统金属牙套、陶瓷牙套、隐形牙套等。

5. 定期复诊: 在矫正过程中,患者需要定期到医院复诊,以便医生对矫正效果进行评估和调整。

6. 拆除矫正器: 当牙齿移动到理想位置后,医生会拆除矫正器,并制作保持器供患者佩戴,以保持矫正效果。

四、牙齿矫正的重要性

牙齿矫正不仅关乎美观,更关乎口腔健

康。以下是牙齿矫正的几个重要性:

1. 改善美观: 整齐的牙齿能给人留下良好的印象,提升自信心。

2. 改善咀嚼功能: 牙齿矫正能改善牙齿的排列和咬合关系,提高咀嚼效率,有助于食物的消化和吸收。

3. 预防口腔疾病: 牙齿矫正能减少牙齿间的缝隙,降低食物残渣和细菌在口腔中的滞留,从而降低口腔疾病的发生率。

4. 改善发音: 牙齿矫正能改善发音问题,如口齿不清等。

5. 纠正颌骨发育异常: 对于颌骨发育异常的患者,牙齿矫正能纠正其不正常的颌骨位置和形态,改善面部外形和咬合功能。

五、牙齿矫正的注意事项

1. 选择合适的正畸医生和医院: 牙齿矫正是一项专业的医疗行为,需要由经验丰富的正畸医生来操作。因此,患者在选择医生和医院时,应该考虑医生的资质、经验以及医院的设备和服务质量。选择一家口碑良好、设备先进、服务周到的医院,能够确保矫正过程的顺利进行。

2. 遵循医嘱,定期复诊: 牙齿矫正是一个漫长的过程,需要患者和医生之间保持密切的沟通和合作。在矫正期间,患者需要遵循医生的建议和指导,如佩戴矫正器的时间、清洁

方法、饮食调整等。同时,患者还需要定期到医院复诊,以便医生对矫正效果进行评估和调整。

3. 注意口腔卫生: 口腔卫生是牙齿矫正期间非常重要的一环。患者在佩戴矫正器后,口腔内的清洁难度会增加,容易滋生细菌和牙菌斑。因此,患者需要加强口腔卫生,每天至少刷牙两次,并使用牙线或牙缝刷等工具清洁牙齿间的缝隙。此外,患者还可以使用漱口水来辅助清洁口腔,减少细菌滋生。

4. 及时处理不适症状: 在牙齿矫正期间,患者可能会出现一些不适症状,如牙齿疼痛、口腔溃疡等。这些症状通常是正常的生理现象,但如果症状严重或持续时间较长,患者需要及时就医并告知医生自己的情况。

六、结语

牙齿矫正是一项科学而复杂的技术,通过对牙齿施加适当的力,使其移动到理想的位置。这个过程不仅能改善美观和咀嚼功能,还能预防口腔疾病和纠正颌骨发育异常。然而,在进行牙齿矫正时,患者需要选择正规医院和医生,并遵循医嘱和注意事项。只有这样,才能确保矫正效果的最大化,让美丽的笑容在牙齿矫正的科学之旅中绽放。

(作者单位:广西横州市人民医院)

血栓的危害和预防措施

□ 叶小颖

血栓,这一看似遥远的医学名词,其实与我们的日常生活息息相关。血栓的形成可能会对我们的健康造成严重的威胁,因此,了解如何预防血栓的形成,对于我们每个人来说都至关重要。

一、血栓是怎么形成的呢

血栓的形成是一个复杂且涉及多个生理环节的过,它通常发生在血液凝固机制被异常激活时,导致血液在血管内部形成固态团块,进而阻塞血流。血栓的形成不仅会影响血液的正常循环,还可能引发一系列严重的健康问题。

二、血栓危害有哪些

1. 血栓可以引发心脑血管疾病。当血栓阻塞了心脑血管的血管时,就会导致心脏或大脑的血液供应不足,从而引发心肌梗塞、脑梗死等严重疾病。这些疾病一旦发生,往往会导致患者的生活质量大幅下降,甚至危及生命。据世界卫生组织统计,心脑血管疾病已成为全球范围内的主要死亡原因之一,而血栓正是其重要的致病因素之一。

2. 血栓还可能引发全身性的血液循环障

碍。当血栓在血管中流动时,它可能会阻塞血管,导致血液无法顺畅流动。这不仅会影响身体各部位的正常功能,还会引发疼痛、肿胀等不适症状。在某些情况下,血栓甚至可能脱落并随血液流动到全身其他部位,造成更广泛的损害。

3. 血栓还会对身体的免疫系统产生影响。当血栓阻塞血管时,会导致局部组织缺血缺氧,从而引发炎症反应。这种炎症反应会进一步加剧组织的损伤和疼痛,同时也会激活免疫系统,使其处于过度活跃状态。长期下来,这可能导致免疫系统的功能紊乱,增加患其他疾病的风险。

三、如何让血栓远离你

1. 保持健康的生活方式: 作息规律对于维护生物钟的正常运转至关重要,它关乎着我们身体各个系统的协调运作。长时间熬夜不仅会导致精神疲惫、免疫力下降,还可能增加患上各种疾病的风险。因此,保持规律的作息时间,早睡早起,是维护健康的基础;适量的运动可以激发身体各器官的活力,促进血液循环,提高血流速度,从而有效预防

血栓的形成,在选择运动方式时,我们可以根据自己的兴趣爱好和身体状况来挑选。步行、慢跑、游泳等有氧运动都是不错的选择。这些运动方式既可以锻炼身体,又可以放松心情,对于缓解压力、改善睡眠等方面也具有积极作用。此外,瑜伽、太极等运动方式同样值得推荐,它们可以帮助我们调节呼吸、舒缓肌肉,达到身心和谐的状态。

2. 注意调整饮食结构: 我们应该尽量选择低脂、低糖的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等,并增加富含纤维素的食物的摄入,因为纤维素能够吸附并带走肠道内的脂肪和毒素,有助于降低血液中的脂肪含量,从而改善血液黏稠度。除了调整饮食结构外,多喝水也是有效方法之一,其能够帮助稀释血液,减少血液中的杂质和废物,使血液流动更加顺畅。因此我们应该养成每天定时喝水的习惯,尤其是在早上起床后、运动前后以及饭后等关键时刻,更应该注意补充水分。这些食物不仅有助于控制体重,还能提供身体所需营养,增强免疫力,降低血栓风险。

3. 医学手段预防血栓: ①抗血小板药物

是一类能够抑制血小板聚集的药物,从而预防血栓的形成,这些药物在预防心脑血管疾病方面发挥着重要作用,尤其对于冠心病、脑梗塞等疾病的预防效果显著。然而,抗血小板药物也存在一定的副作用,如出血倾向、胃肠道不适等,因此需要在医生的指导下使用,医学治疗方面一定要听从医生的指导,才能保证安全。②抗凝药物则是通过抑制凝血因子的活性,阻止血液凝固过程,从而防止血栓的形成。它们在治疗血栓性疾病以及预防术后血栓形成等方面具有广泛的应用。然而,抗凝药物同样存在潜在的风险,如出血、过敏反应等,因此在使用的时候一定要严格的遵医嘱,不能随意更改药物剂量,并定期进行凝血功能检查。

总之,对预防血栓的形成需要我们从多个方面入手。保持良好的生活习惯、调整饮食结构、适当运动以及合理使用医学手段,都是预防血栓的有效方法。只要我们注重生活中的细节,关注自己的健康状况,就能让血栓远离我们,享受健康的生活。

(作者单位:广西横州市人民医院)

氧气疗法 呼吸危重症患者的呼吸保障

□ 黄丽红

氧气疗法在现代医学中占有重要地位,尤其是在重症监护病房(ICU)中,对于那些呼吸系统受到严重影响的患者来说,氧气疗法是他们生存的关键保障。本文为大家介绍氧气疗法在呼吸 ICU 中的应用及其重要性。

一、氧气疗法的基础知识

1. 氧气疗法的定义: 氧气疗法是通过供给高浓度氧气以纠正或预防低氧血症的一种治疗手段。低氧血症是指血液中氧气浓度低于正常水平,这种状况会严重影响人体器官的正常功能。

2. 氧气疗法的原理: 氧气疗法通过增加吸入气体中的氧浓度,提高动脉血氧分压,从而改善组织氧合。高浓度氧气通过呼吸道进入肺部,增加肺泡中的氧气含量,弥补由于各种原因导致的低氧血症。

二、氧气疗法在 ICU 中的应用

1. 适应症 呼吸衰竭是氧气疗法的主要适应症之一。这种情况可能由于多种原因引起,包括严重的肺部感染、慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘发作、心力衰竭等。当呼吸系统无法有效地进行气体交换时,体内的氧水平会迅速下降,导致组织缺氧。氧气疗法可以通过提供高浓度氧气,显著改善患者的氧

合状态,缓解症状,减少二氧化碳的积累。

2. 急性肺损伤和急性呼吸窘迫综合征(ARDS) 急性肺损伤和急性呼吸窘迫综合征(ARDS)是由于肺泡毛细血管膜损伤,导致肺泡充血、出血和水肿,严重影响氧气和二氧化碳的交换。ARDS 患者常常需要高浓度的氧气来维持足够的血氧水平。通过氧气疗法,可以提高血液中的氧气浓度,改善组织的氧合,减轻患者的症状,帮助他们渡过危急时期。

3. 慢性阻塞性肺疾病(COPD) 慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者由于长期气道阻塞,导致肺通气/血流比率失调,常常存在低氧血症。长期的氧气疗法可以显著提高患者的生活质量和生存率。通过持续供氧,COPD 患者的血氧水平得到维持,减少了心血管疾病和其他并发症的风险,有助于提高他们的日常活动能力和整体健康状况。

三、氧气疗法的效果评估

1. 血气分析 血气分析是评估氧气疗法效果的金标准。通过测量动脉血氧分压(PaO₂)、二氧化碳分压(PaCO₂)、血氧饱和度(SaO₂)等指标,可以直接反映患者的氧合状态和通气效果。血气分析是一种侵入性检

查,需要从动脉采集血样,但能够提供详细而准确的氧合和通气状态信息,有助于医生调整治疗方案,确保患者获得最佳的治疗效果。

2. 脉搏血氧饱和度监测 脉搏血氧饱和度监测是一种非侵入性、实时的监测手段,通过指夹式血氧仪测量血氧饱和度(SpO₂),帮助评估氧气疗法的效果。这种方法简单方便,可以随时监测患者的血氧水平,及时发现问题并进行调整。脉搏血氧仪广泛应用于医院和家庭护理中,尤其对于那些需要长期氧气疗法的患者。

3. 临床症状观察 临床医生可以通过观察患者的呼吸频率、呼吸困难程度、面色、意识状态等临床表现,综合评估氧气疗法的效果。例如,呼吸频率的变化、呼吸困难的缓解、面色的改善、意识状态的好转等,都可以作为氧气疗法效果的参考指标。这种方法虽然主观性较强,但结合其他监测手段,可以提供全面的评估。

四、氧气疗法的潜在风险和管理

1. 氧中毒 长时间吸入高浓度氧气可能导致氧中毒,表现为呼吸困难、咳嗽、肺炎等。氧中毒的风险随着氧气浓度和使用时间的增加而增加。为了预防氧中毒,应根据患者的具

体情况,合理调整氧气浓度和供氧时间,定期监测血气指标,及时发现和处理氧中毒的早期症状,确保患者的安全。

2. 二氧化碳潴留 对于某些患者,如 COPD 患者,过高的氧气浓度可能抑制呼吸驱动,导致二氧化碳潴留。这是因为 COPD 患者的呼吸驱动主要依赖于低氧水平,而不是正常人的高二氧化碳水平。过高的氧气浓度会减弱他们的呼吸驱动,导致二氧化碳在体内积累。

3. 鼻腔和呼吸道干燥 长时间氧气疗法可能导致鼻腔和呼吸道干燥,增加感染风险。为了减轻干燥症状,可以使用加湿器或高湿化氧气供给设备,保持呼吸道的湿润,减少感染的风险,改善患者的舒适度。

总之,氧气疗法作为呼吸 ICU 患者的重要治疗手段,能够显著改善低氧血症,保障患者的呼吸和生命安全。然而,氧气疗法的应用需要根据患者的具体病情,合理选择供氧设备和供氧浓度,并密切监测疗效和潜在风险。通过科学、规范的氧气疗法管理,可以为 ICU 患者提供更好的呼吸支持,提升治疗效果和生存质量。

(作者单位:江西省南昌大学第一附属医院)