

口腔吸附性义齿的适应症和禁忌症

□ 米广瑞

口腔吸附性义齿是一种牙齿修复方法,是通过移动性粘膜充分利用口腔条件和口腔情况有效的封闭义齿的整个边缘,能够恢复自然的牙齿丧失咀嚼功能,但是在使用期间一定要注意口腔的清洁卫生,在饭后应及时的漱口。对于许多牙齿缺失的患者来说,吸附性义齿是一种有效的修复方式。下面将详细科普一下口腔吸附性义齿的适应症和禁忌症。

适应症:

1.全口牙缺失:对于上列或下列牙齿全部缺失的患者,即半口牙缺失或全口牙缺失,吸附性义齿是一个合适的选择。这种义齿能够恢复患者的咀嚼功能,提高生活质量。

2.牙槽骨扁平、萎缩:牙齿缺失时间过长

可能导致牙槽骨萎缩,牙槽骨的宽度和高度不足。由于吸附性义齿对牙槽骨的要求相对较低,因此这类患者也适合选择吸附性义齿。

3.牙床底、口腔条件差:对于牙床底较差、口腔条件不佳的患者,吸附性义齿也是一个不错的选择。因为它不需要基托和挂钩,可以减少对牙齿牙龈的损伤,同时减少口腔内的异物感。

此外,吸附性义齿还具有自然美观、咬合能力强、稳定牢固、健康舒适等优点,能够最大程度恢复缺失牙的生理功能,提高患者的咀嚼效率。

禁忌症:

1.口腔黏膜条件差:严重的黏膜炎症、溃

疡、萎缩或弹性减退等情况,可能导致吸附性义齿无法稳固附着,影响义齿的固位效果。

2.牙槽骨严重萎缩:如果牙槽骨萎缩严重,可能无法提供足够的吸附面积,从而影响义齿的稳定性。

3.全身性疾病:患有糖尿病、类风湿关节炎等影响伤口愈合或口腔黏膜健康的全身性疾病的患者,可能会影响吸附性义齿的成功与使用寿命。

4.较重的颌骨畸形或咬合异常:吸附性义齿对颌骨形态与咬合关系有一定要求。如果存在严重的颌骨畸形或咬合不平衡等问题,可能无法实现理想的吸附效果。

此外,需要注意的是,吸附性义齿的初期

适应期可能较长,患者需要一段时间来适应口腔内新增的异物感、可能的发音变化以及初期可能存在的轻微疼痛或不适。

在选择是否使用吸附性义齿时,患者应咨询专业牙医,进行详细的口腔检查和评估。要改善个人的饮食,不要吃一些坚硬的食物,比如核桃或者是排骨,以免使牙齿出现情况的情况。定期检查和调整义齿,也是保持其功能和延长使用寿命的重要措施。

总的来说,吸附性义齿为许多牙齿缺失的患者提供了有效的修复方案,但并非所有人都适合使用。了解并遵循其适应症和禁忌症,是确保治疗效果和患者舒适度的关键。

(作者单位:河北省衡水市第六人民医院)

慢阻肺患者如何改善生活质量

□ 刘丽

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺 COPD)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,它以其高患病率、高致残率和高病死率的特点,给中老年人的生活质量和预后带来了极大的影响。那么,作为慢阻肺患者,我们应该如何积极改善自己的生活品质呢?

一、了解疾病,早期发现

慢阻肺的早期症状包括呼吸困难、慢性咳嗽和咳痰。对于40岁及以上的人群,特别是长期吸烟、职业粉尘或化学物质暴露等危险因素接触者,如有活动后气短或呼吸困难、慢性咳嗽咳痰、反复下呼吸道感染等症状,应高度警惕慢阻肺的可能性。建议每年进行1次肺功能检测,以便早期发现和治疗。

二、遵循医嘱,规范治疗

慢阻肺患者要严格按照医生的指导,坚持规范用药。这包括使用支气管舒张剂、抗炎药物等,以缓解呼吸困难、减少炎症和防止病情恶化。同时,要定期随访,及时调整治疗方案,确保病情得到有效控制。

三、积极戒烟,避免有害物质

吸烟是慢阻肺的主要危险因素之一。因此,慢阻肺患者必须坚决戒烟,并避免吸入二手烟。此外,还要尽量避免接触职业性的粉尘、有害气体和化学物质等有害物质,以减少对呼吸道的刺激和损害。

四、合理饮食,均衡营养

慢阻肺患者的饮食应以高热量、高蛋白、

高维生素、低盐、低碳水化合物为主。适当提高脂肪的摄入量,以补充能量并减轻呼吸负担。同时,要减少碳水化合物的摄入,避免产生过多的二氧化碳而加重呼吸困难。此外,还要增加优质蛋白质的摄入,如深海鱼、豆类、坚果等,以增强免疫力和抵抗力。

五、适度运动,增强体质

适当的运动可以帮助慢阻肺患者增强体质,提高免疫力和抵抗力。建议患者在医生指导下进行适量的运动,如慢走、做体操等。同时,还可以采取缩唇呼吸或腹式呼吸等呼吸锻炼方法,以改善肺功能。

六、接种疫苗,预防感冒

感冒是慢阻肺等慢性呼吸系统疾病急性

发作的主要诱因。因此,慢阻肺患者应主动接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗等疫苗,以预防感冒和其他呼吸道感染的发生。

七、心理调适,保持乐观

慢阻肺患者往往面临较大的心理压力和焦虑情绪。因此,患者要学会进行心理调适,保持乐观的心态和积极的生活态度。可以通过与医生、家人和朋友交流、参加社交活动等方式来缓解压力和焦虑。

综上所述,慢阻肺患者可以通过以上方法积极改善自己的生活品质。同时,也需要得到社会和家庭的关注和支持,共同为慢阻肺患者营造一个更加健康、美好的生活环境。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

中医肿瘤知识,你了解多少

□ 贾伟颖

在医学的广阔领域中,中医对于肿瘤的认识和治疗有着其独特的视角和方法。随着现代医学的不断发展,中医肿瘤学也逐渐受到了人们的关注。本文将带您走进中医肿瘤知识的世界,了解中医对肿瘤的认识、诊断以及治疗方法。

一、中医对肿瘤的认识

中医认为,肿瘤的形成与人体内的“气”、“血”、“津液”、“脏腑”、“经络”等多方面因素有关,而非单一因素所致。在中医看来,肿瘤是局部组织的异常增生,与气血运行不畅、痰湿阻滞、情志失调、饮食不当等多种因素有关。

二、中医诊断肿瘤的方法

中医诊断肿瘤主要通过望诊、切诊等手段来辅助判断患者是否患有肿瘤。望诊是观察患者的面色、舌质以及形态变化来辅助判断疾病性质。例如,肝癌患者会出现面色晦暗无光泽的表现,舌红少苔则提示体内热象比较明显。切诊则

是使用手指按压穴位或体表其他部位的感觉来进行诊断,如脉诊等。通过脉诊,医生可以感知脉搏的强弱、快慢及脉形等信息,以了解脏腑功能盛衰及病情轻重缓急情况。

三、中医治疗肿瘤的方法

中医治疗肿瘤的方法主要包括草药治疗、针刺治疗、情志护理、饮食护理等。草药治疗是中医治疗肿瘤的重要手段之一,医生会根据患者的具体情况,选用不同的草药进行辨证施治。针刺治疗则通过刺激相关穴位来缓解症状、提高患者的免疫力。情志护理和饮食护理则是通过调节患者的心理状态和饮食习惯,来辅助肿瘤的治疗。

四、中医肿瘤治疗的优势

中医治疗肿瘤的优势主要体现在以下几个方面:

- 1.减轻化疗的毒副作用:化疗是西医治疗肿瘤的重要手段,但副作用较大。中医治疗可以通过调节患者的体质

和免疫力,减轻化疗的毒副作用,提高患者的生活质量。

- 2.改善患者的营养状况:中医注重食疗,通过科学调整患者的饮食情况,可以改善患者的营养状况,增强患者的体质和抵抗力。

- 3.提高远期疗效:中医治疗注重整体调节,通过改善患者的身体环境,可以提高远期疗效,减少复发和转移的风险。

五、结语

中医对肿瘤的认识和治疗有着其独特的视角和方法。通过望诊、切诊等手段,中医可以辅助判断患者是否患有肿瘤。在治疗方面,中医注重整体调节,通过草药治疗、针刺治疗、情志护理、饮食护理等手段,可以缓解症状、提高患者的免疫力、减轻化疗的毒副作用等。然而,需要注意的是,中医治疗肿瘤不能取代现代医学的诊断和治疗方法,而是应该结合具体情况,综合运用各种现代和传统医学疗法。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

糖尿病的中医养生方法

□ 高慧峰

糖尿病,作为一种全球性的慢性疾病,已经引起了广泛的关注。在中医理论中,糖尿病被称为“消渴病”,其病因多与阴虚、津亏有关。因此,中医养生方法强调以养阴为主,通过饮食、运动、药物等多种手段,达到调理身体、控制血糖的目的。

一、饮食调理

中医认为,糖尿病与饮食有着密切的关系。因此,饮食调理是糖尿病中医养生的重要一环。首先,应避免食用辛辣、油腻、高糖的食物,如辣椒、生姜、炸鸡、蛋糕等,这些食物容易加重阴虚症状,不利于病情的控制。其次,应多吃新鲜的水果和蔬菜,如黄瓜、香蕉等,这些食物富含维生素和矿物质,有助于改善体内环境,提高身体的免疫力。同时,中医还强调“少食多餐”的原则,避免暴饮暴食,以减轻胰岛的负担,有利于血糖的稳定。

二、运动养生

运动是糖尿病中医养生的另一重要手段。中医认为,适当的运动可以促进气血流通,增强体质,改善阴虚症状。糖尿病患者可以选择散步、慢跑、游泳等低至中等强度的有氧运动,每周至少进行3次,每次持续30分钟以上。运动不仅可以加速葡萄糖的利用,降低血糖水平,还可以提高胰岛细胞敏感性,有助于改善胰岛功能。但需要注意的是,运动强度不宜过大,以免过度疲劳,影响身体健康。

三、中药调理

中药调理是糖尿病中医养生的重要手段之一。中医认为,糖尿病的病机在于阴虚津亏,因此治疗应以养阴生津为主。常用的中药有黄芪、茯苓、天花粉、黄连等,这些药物具有益气养阴、补肾生津的功效,可以辅助降低血糖水平,改善糖尿病患者的症状。但需要注意的是,中药调理应在医生的指导下进行,避免自行用药导致不良反应。

四、其他养生方法

除了上述的饮食调理、运动养生和中药调理外,糖尿病患者还可以采用其他中医养生方法。例如,穴位按摩是一种简单有效的养生方法。选择特定经络上的穴位进行按摩,如三阴交、足三里等,每次按摩持续5-10分钟,可以调节气血、平抑肝火,辅助降低血糖浓度。此外,气功养生也是一种值得推荐的养生方法。每天清晨空腹练习一套简化二十四式太极拳或其他适合自己的气功,可以提高机体免疫力、促进血液循环并增强心肺功能,进而辅助控制血糖水平。

总之,糖尿病的中医养生方法强调以养阴为主,通过饮食调理、运动养生、中药调理等多种手段,达到调理身体、控制血糖的目的。糖尿病患者应在医生的指导下进行中医养生治疗,并保持良好的生活作息和心态,积极面对疾病挑战。

作者单位:张家口市中医医院(张家口市中医研究所附属医院)

冠心病患者的家庭护理技巧

□ 李寿娟

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的血管疾病。对于冠心病患者来说,除了在医院接受专业的治疗外,家庭护理同样至关重要。本文将为您介绍一些冠心病患者的家庭护理技巧,帮助患者更好地控制病情,提高生活质量。

一、了解冠心病

首先,了解冠心病的基本知识对于患者及其家属至关重要。冠心病是由于冠状动脉粥样硬化导致管腔狭窄或闭塞,引起心肌缺血、缺氧或坏死的心脏病。了解冠心病的病因、症状、治疗方法等,有助于患者更好地管理自己的病情。

二、合理饮食

冠心病患者的饮食应以低盐、低脂、高纤维为主。减少盐分的摄入有助于控制血压,降低心脏负担;减少脂肪摄入,尤其是饱和脂肪酸和反式脂肪酸,可以降低血脂水平,预防动脉粥样硬化;增加膳食纤维的摄入,如多吃蔬菜、水果、豆

类等,有助于降低胆固醇水平,改善肠道功能。此外,患者还应避免暴饮暴食,保持饮食规律,减轻心脏负担。

三、适量运动

适量的运动有助于改善冠心病患者的血液循环,增强心肌功能。患者可根据自身情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等。运动时应注意循序渐进,避免剧烈运动,以免诱发心绞痛或心肌梗死。同时,患者在运动前应做好热身运动,防止肌肉拉伤等运动损伤。

四、控制情绪

情绪波动是冠心病患者的一大禁忌。患者应保持心态平和,避免过度兴奋、愤怒、焦虑等负面情绪。家属应给予患者足够的关爱和支持,帮助患者缓解情绪压力。如有需要,患者可寻求心理咨询或心理治疗,以更好地管理自己的情绪。

五、戒烟限酒

吸烟和饮酒是冠心病的重要危险因素。患者应坚决戒烟,并限制酒精摄入。

戒烟可以降低血压、心率和心肌耗氧量,减少心绞痛的发生次数;限制酒精摄入则可以避免对心脏的损害。

六、定期复诊

冠心病患者需要定期到医院进行复诊,以便医生及时了解患者的病情变化,调整治疗方案。患者应按时服药,不要擅自停药或更改药物剂量。如有不适或病情加重,应及时就医,以免延误治疗。

七、家庭环境

为患者创造一个舒适、安静、整洁的家庭环境,有助于患者保持良好的心态和情绪。家属应关注患者的日常生活需求,为患者提供必要的帮助和支持。

总之,冠心病患者的家庭护理是一个综合性的过程,需要患者及其家属共同努力。通过合理的饮食、适量的运动、控制情绪、戒烟限酒、定期复诊以及营造良好的家庭环境等措施,患者可以更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省怀来县医院)