

隐形矫治器与传统牙箍有何不同

□史艳霞

牙齿矫正是一项常见的牙科治疗方法，旨在解决牙齿不齐带来的咀嚼问题、美观问题和口腔健康问题。以前，传统牙箍是常见的矫正方式；近年来，隐形矫治器逐渐崭露头角。众所周知，美丽的笑容和牙齿健康是人们追求的目标之一。在选择矫正方式时，人们常常会思考一个问题：“隐形矫治器是否比传统牙箍更好？”本文将从效果、舒适性、可见性、治疗时间、费用等方面进行比较，旨在帮助大家全面了解这两种矫正方式，以便做出明智的选择。

隐形矫治器的原理及优势

隐形矫治器的原理 隐形矫治器也被称为透明矫治器，采用了现代科技，通过一系列定制的透明塑料牙套逐渐调整牙齿的位置。其原理是通过逐步更换不同的牙套，逐渐推动牙齿移动至理想的位置。

隐形矫治器的优势 1.透明无痕。隐形矫治器由透明塑料制成，佩戴时几乎察觉不到，避免了传统牙箍的显眼和尴尬。2.可拆卸性。隐形矫治器可以拆卸，使用者可以在进食和刷牙时将其摘下，不影响日常生活。3.适应症广。隐形矫治器能够适应多种矫正情况，包括牙齿拥挤、牙齿间隙过大、咬合过深等问题。4.增强舒适度。隐形矫

治器采用光滑的材料，减少对口腔软组织的摩擦和刺激，使用者更加舒适。

传统牙箍的原理及优势

传统牙箍的原理 传统牙箍也被称为金属矫治器，是由附着在牙齿表面的金属托槽和金属丝组成的。其原理是通过金属丝的张力将牙齿逐渐移动到正确的位置。

传统牙箍的优势 1.强力调整。相对于隐形矫治器，传统牙箍具有更高的调整力，可以对牙齿进行大范围移动，适用于复杂的矫正情况。2.可控性强。由于传统牙箍的构造，牙医可以根据患者的具体情况进行调整，以实现更加准确的牙齿矫正效果。3.成本较低。相对于隐形矫治器，传统牙箍的成本较低，更加经济实惠。4.适用性广泛。传统牙箍可以用于各种各样的矫正情况，包括牙齿拥挤、深覆盖、反颌等各类牙齿错颌。

二者的区别

效果不同 传统牙箍采用金属或陶瓷托槽、金属弓丝，以及其他配件，能够提供全方位的力量和控制，适用于各种牙齿不齐情况，包括严重拥挤、咬合问题等。由于具有强大的矫正能力，传统牙箍在对排齐牙齿和改善咀嚼功能方面取得了良好效果。

隐形矫治器可以准确地调整牙齿的位置，确保其在整个矫正过程中的稳定性。隐形矫治器采用透明的塑料牙套，通过定制贴合在牙齿表面，并通过逐渐更换不同托槽牙套的方式，渐进式调整牙齿的位置。隐形矫治器主要适用于轻度至中度牙齿问题，如轻微拥挤、间隙、轻微咬合问题等，能够有效地移动牙齿，并在一定程度上改善牙齿排列。然而，对于严重的牙齿不齐问题，隐形矫治器的矫正能力可能相对有限。

传统牙箍适用于各种牙齿不齐问题，效果显著；隐形矫治器适用于轻度至中度问题，效果也非常好。

舒适性的不同

传统牙箍需要固定在牙齿上，由金属或陶瓷托槽和金属弓丝组成。在佩戴初期，患者可能会感到不舒服、疼痛和口腔溃疡，因为牙齿需要适应托槽和金属丝的压力。此外，定期复诊进行调整会给人们带来一定的不便。隐形矫治器由柔软透明的塑料制成，具有较好的舒适性，并且牙套与牙齿贴合度高，减少对口腔组织的刺激，从而减少不适感和口腔溃疡。隐形矫治器可以拆卸，方便进食和口腔卫生，不会限制食物选择和口腔清洁。

隐形矫治器在舒适性方面具有优势，但传统牙箍也可以通

过适应期后减少不适感。

可见性不同 传统牙箍由金属或陶瓷托槽和金属弓丝组成，对牙齿的可见性较高。无论是金属托槽还是陶瓷托槽，都比较显眼，可能在笑容中显露出来，影响个人形象。尽管有一些无色橡胶环结扎托槽固定金属弓丝，但仍然难以完全避免露在牙齿上的可见性。隐形矫治器采用透明的塑料材料制成，因此在牙齿上的可见度较低，几乎无法察觉，只有近距离仔细观察才能看到。对于追求美观的人来说，这是一个重要的优势，可以让他们在矫正过程中保持自然、美观的外观。

隐形矫治器在可见度方面具有明显优势，适用于那些希望在矫正过程中保持自然外观的人群。

治疗时间不同 传统牙箍通常需要较长的治疗时间，通常为18个月~3年，具体时间根据个人的牙齿情况而异。治疗时间较长是因为传统牙箍可以对更严重的牙齿问题，需要逐步移动牙齿以达到最终的矫正目的。隐形矫治器的治疗时间相对较短，通常为6个月~18个月，具体时间因个人情况而异。隐形矫治器主要适用于轻度至中度的牙齿问题，治疗时间较短。

对于那些希望在较短时间

内完成相对不是特别严重牙齿矫正的人群，隐形矫治器是很好的选择。

费用不同 传统牙箍的费用相对较低。这是因为传统牙箍的技术成熟，使用的材料和设备相对比较普及。具体费用根据不同地区、牙科医生和病例的复杂性而有所差异。隐形矫治器的费用通常较高。这是因为隐形矫治器需要进行定制，并且使用的是高科技材料。每个病例都需要进行数字扫描、制作牙套和定期更换牙套，这些都会增加整体的治疗费用。此外，隐形矫治器的费用还可能受到治疗期间所需的额外项目（如牙齿拔除）和医生的经验水平的影响。

隐形矫治器的费用相对较高，而传统牙箍的费用相对较低。

综上所述，隐形矫治器和传统牙箍在不同方面都有自己的优势和适应人群。对于那些需要矫正轻度至中度牙齿问题的人来说，隐形矫治器可能更适合，因为它们具有较好的舒适性和较低的可见度，同时治疗时间也比较短；而传统牙箍适用于各种不整齐牙齿问题，效果显著，费用也相对较低，性价比较高，适合预算有限的人群。

（作者供职于北京市门头沟区医院口腔科）

院前急救有哪些安全隐患

□王森

对于需要紧急进行心肺复苏的患者而言，院前急救是一项关键的医疗服务，也是医务人员必备的一项医疗技能。但是，院前急救也存在一些安全隐患，需要引起大家的重视。那么，院前急救有哪些安全隐患呢？

交通事故

急救车辆在紧急情况下需要迅速抵达现场，但是也会增加交通事故的风险。急救车辆有时需要违反交通规则，闯红灯、逆行或超速行驶，可能引发交通事故。此外，其他车辆和行人对急救车辆的反应不一，有些可能不理解或不配合，进一步增加了交通事故的潜在危险。

环境不可控因素

院前急救经常需要在各种复杂的环境下进行。例如，在暴雨、冰雪、大风等条件下开展急救工作，会增加操作难度。此外，交通拥堵也可能延误急救车辆到达现场的时间，影响救治效果。在一些不安全的居住区或犯罪率较高的地区进行急救，可能面临治安问题，使急救人员和患者的安全受到威胁。

暴力事件和盗窃

急救人员在执行任务时，有时会遭遇暴力事件或盗窃行为。急救车辆和医务人员往往处于紧张的工作环境中，这使他们可能成为袭击或抢劫的目标。有些人会对医疗设备或药品产生兴趣，而盗窃行为可能导致医疗资源浪费和急救工作受阻。

医疗装备不足或故障

院前急救车辆和急救包裹中的医疗设备和药品需要保持充足和正常运转。然而，设备维护不到位、管理不善或供应链问题等，可能导致医疗装备不足或故障。比如，急救车辆上的监护仪、氧气瓶等设备可能无法正常使用，急救包中的药品可能缺货或过期。这些问题都会影响急救人员及时提供医疗服务的能力，对患者的救治产生不利影响。

传染病和化学物质暴露风险

院前急救人员在接触感染性疾病患者时，需要采取相应的防护措施，包括佩戴适当的防护装备（如口罩、手套和防护眼镜），正确处理感染性废物，以及遵循洗手和消毒的标准操作程序。在某些情况下，院前急救人员可能需要面对有害化学物质泄漏等紧急情况，有一定的感染风险。

针对院前急救的安全隐患，需要采取有效措施来提高急救人员和患者的安全性，主要包括加强培训和技能提升，优化急救车辆设施，制定安全操作准则，加强装备维护和检修，提供必要的防护装备和物资，加强与执法机构的合作，加强安全教育。采取这些有效措施，可以减少院前急救过程中的安全隐患，保障急救人员和患者的生命安全。

（作者供职于泰安市中心医院）

家属如何支持重症患者康复

□张艳玲

重症医学科是专门收治危重症患者的科室，患者在这里接受高度专业化的护理和治疗。在危重症患者治疗与康复阶段，家属的参与和支持对患者的康复具有重要作用。患者在重症医学科住院治疗期间，家属可以采取哪些行动来支持患者的康复和护理呢？

了解疾病和治疗过程

患者在重症医学科住院治疗期间，家属可以主动与医生和护士进行沟通和交流，了解患者所患疾病的性质和治疗过程，了解疾病的特点和可能的并发症，这些信息有助于家属更好地理解患者，并为患者提供有针对性的支持和照顾。

提供情感支持

患者在重症医学科住院治疗期间，患者及家属都可能面临巨大的心理压力和情绪负担。家属可以通过积极倾听和沟通，为患者提供情感上的支持，与患者进行交谈，鼓励患者表达内心的情感和焦虑，理解患者的痛苦和忧虑，有助于减轻患者的心理负担。此外，家属还可以鼓励患者参与积极的生活态度，可以向朋友或家人倾诉，以缓解压力，提升情感表达能力。

为护士提供协助

家属可以在患者的护理过程中发挥积极作用。首先，家属可以协助护士进行日常护理，帮助患者洗漱、换衣服等。其次，家属可以协助护士和医生监测患者的生命体征和病情变化，学习正确测量体温、脉搏、血压等指标，并记录下来，供医疗团队参考。再次，家属还可以帮助患者保持舒适的体位，保持环境安静等。

还可以帮助患者保持舒适的体位，保持环境安静等。

饮食和营养支持

在重症医学科住院治疗期间，患者的饮食和营养对康复非常重要。家属可以与医疗团队合作，确保患者获得足够的营养支持。家属可以咨询营养师，了解患者的膳食要求，在必要时提供健康的食物选择。此外，家属还可以鼓励患者，提供情绪上的支持，以促进患者的食欲和营养摄入量。

参与治疗决策

患者在重症医学科住院治疗期间，家属可以参与患者的治疗决策过程。家属可以与医生讨论治疗方案，并为患者提供意见和建议。在医疗决策中，家属是患者的代理人，可以代表患者表达意愿和偏好，并与医疗团队一起制订治疗计划。家属的参与可以确保患者的意见受到尊重，促进治疗的个性化和有效性。

总之，患者在重症医学科住院治疗期间，家属可以通过了解疾病和治疗过程、提供情感支持、为护士提供协助、饮食和营养支持，以及参与治疗决策等方面给予患者支持和帮助。但是，家属也要明白一个道理，自己的身心健康同样重要。在照顾患者的同时，家属也应该寻求适当的支持和帮助，确保自己保持身心平衡。患者在重症医学科住院治疗期间，家属团队合作是实现患者康复的关键所在。只有大家共同努力，才能帮助患者早日恢复身体健康。

（作者供职于山东省博兴县中医院重症医学科）

正确认识甲状腺结节

□李高超

甲状腺结节的特点是在甲状腺组织中局部肿块或凸起，可以是单个结节，也可以是多个结节。甲状腺结节分为以下几类。

良性结节 大多数甲状腺结节是良性的。这些结节通常是囊性或实质性的，可以是甲状腺腺体的一部分或整个腺体。

结节性甲状腺肿 这是整个甲状腺腺体的弥漫性增大，形成一个或多个结节。在这种情况下，甲状腺功能通常是正常的。

甲状腺癌 甲状腺结节中约有10%是恶性的，即甲状腺癌。甲状腺癌的类型包括乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌、未分化癌等。恶性结节通常需要进一步评估和治疗。

症状和发现

大多数甲状腺结节在早期不

会引起明显症状。一些患者的颈部肿块，通常是自检时发现的。当结节较大或存在恶性病变时，可能出现以下症状。

颈部肿块 常见的症状是在颈部前方触及一个或多个肿块或结节。这些结节可以随着头部位置的变化而移动。

咽喉不适 患者感到咽喉部不适或有异物感。这是因为较大的甲状腺结节压迫咽喉或食管，导致不适或吞咽困难。

声音嘶哑 甲状腺结节可能对喉神经施加压力，导致声音嘶哑或变化。这是因为喉神经与声带的运动有关，当受到压迫时，声带的正常运动受到了限制。

常用的评估方法

甲状腺超声 超声医学检查是评估甲状腺结节的常用方

法。它可以确定结节的大小、形状、数量和是否为囊性或实质性。超声医学检查还可以帮助区分良性结节和恶性结节的特征。

细针穿刺细胞学检查 是一种使用细针从结节中采集细胞样本来进行评估的方法。这种方法可以帮助医生确定结节的性质是良性的还是恶性的。

甲状腺扫描 甲状腺扫描是一种使用放射性同位素来评估甲状腺结节的方法。它可以帮助医生确定结节的性质，区分是否为热结节（过度活跃）或冷结节（功能较低）。

冠心病的症状与预防策略

□杨孝明

冠心病是一种广泛影响人类健康的疾病。冠状动脉供血不足，可以引起心肌缺血和心肌梗死，从而导致冠心病。冠心病是世界范围内主要的死亡原因之一，对患者的健康和生命安全造成了严重影响。因此，了解冠心病的发病原因、症状和预防策略，对于防治冠心病具有重要意义。在此，笔者聊一聊冠心病的相关知识。

发病原因

冠心病的发生与个人生活方式、遗传因素以及其他健康状况等因素相关。以下是冠心病的发病原因。

高血压病 长期存在的高血压病会导致冠状动脉的损伤和狭窄，从而增加心肌缺血的风险。

高血脂症 血液中高水平的

胆固醇和甘油三酯会在动脉内形成斑块，阻塞血液流动，导致冠状动脉供血不足。

吸烟 吸烟会损害血管内皮细胞，增加动脉粥样硬化的风险，从而引起冠心病。

糖尿病 糖尿病患者易患冠心病，高血糖会损害血管内皮，加速动脉粥样硬化的形成。

肥胖 对肥胖人群而言，脂肪堆积会增加冠心病的发病风险，与高血压病、高血脂症、糖尿病等疾病相关。

常见症状

冠心病的症状因个体差异

而有所不同，常见的症状包括以下几种。

胸痛 胸痛是冠心病较常见的症状，通常表现为胸闷、压迫感或疼痛感，疼痛感可能向左臂、颈部或背部等放射。

呼吸困难 心肌缺血可能导致心脏泵血能力下降，进而导致呼吸困难。

心悸和心动过速 当心肌缺血时，心脏会增加搏动频率，以补偿血液供应不足。

疲乏和体力活动耐力下降 由于心肌供血不足，患者可能感到疲乏，并且在进行体力活动时很快就会感到乏力。

预防策略

对于冠心病，采取积极的预防策略可以减少患病风险。那么，如何预防冠心病呢？

健康饮食 均衡饮食，减少高脂肪、高胆固醇和高盐食物的摄入量，增加蔬菜、水果和全谷物的摄入量。

锻炼身体 定期进行有氧运动，如快走、跑步、骑自行车等，有助于增强心脏和血管功能。

控制体重 保持适当的体重有益于身体健康。人们可以通过合理饮食和运动控制体重。

戒烟 吸烟是导致动脉损伤

的主要因素之一。戒烟对于预防冠心病至关重要。

控制血压和血脂 定期体检，及时治疗高血压病和高脂血症，可以减少心脏病的风险。

综上所述，冠心病是一种严重的心血管疾病，通过合理饮食、适度运动、戒烟、定期检查等，可以降低冠心病的发病风险。同时，大家还要提高对冠心病的认识，以便尽识别冠心病的症状，并采取适当的预防和

治疗措施，以降低冠心病的发病率。

（作者供职于原阳县中医院心血管内科）

8个小常识教你轻松护腰

□李凤霞

暖，尤其是腰部和臀部，可以穿上腰带、保暖内衣等；也可以用热水袋或热毛巾在腰部或臀部热敷10分钟~15分钟，每天多次。热刺激可以让患者肌肉更加放松，加速血液循环。

对症治疗

因病变而引起的腰痛，要对症治疗。医务人员可以根据发病原因，对患者进行有针对性的治疗，加速肌肉康复。可以使用一些消炎镇痛药，但是不要长期、过量使用，避免造成不良反应。

控制体重

身体肥胖会加重腰部的负

担，导致腰椎损伤。大家要控制体重，合理饮食，将蔬菜、水果、鱼类、瘦肉、豆类等食品合理搭配，但是不要暴饮暴食；吃有益于骨骼健康的食物，比如奶制品、豆类、虾、花生等。同时，健康饮食对于腰椎间盘的健康也非常重要，患者要坚持食用少量的坚果，如开心果、核桃、杏仁等，这些坚果对保护腰椎有很大帮助。每周食用鱼类2次~3次，其中沙丁鱼、鲑鱼、金枪鱼等对于减轻炎症和缓解疼痛效果显著。

适度运动

适度运动可以缓解腰痛，患者可以选择一些简单的腰腹

部动作，如仰卧起坐、侧卧抬腿、深蹲、俯卧撑等，辅以一定的呼吸技巧；不要过度运动，超负荷运动会加重疼痛。加强腹部肌肉的锻炼，增强腰部肌肉的力量，可以缓解腰痛。每天早晚之间进行3组~5组腹肌训练，每组可做25次左右。游泳是一种健康的运动方式。通过游泳可以强健全身肌肉，锻炼身体的耐力，并且不会对腰部造成太大负担。

情志护理

正确的精神护理可以帮助患者缓解腰痛的症状，让身体和心理更加健康。大家要保持心情舒畅，不要过度焦虑，可以通

过听音乐、冥想、读书或者做舒展的呼吸训练来放松心情。面对困难和挑战，患者要尽量保持积极的生活态度，可以向朋友或家人倾诉，以缓解压力，提升情感表达能力。

针灸缓解腰痛

中医认为，人的身体有经络、经脉，通过针刺这些经络穴位，可以调节身体的气血、阴阳平衡等，从而缓解疼痛。对于通过针灸缓解腰痛，《黄帝内经》中就提到“藏于中，布于外”的思想，也就是中医经络需要藏于体内外部，但是表现在机体外部。

（作者供职于长治市中医医院）

姿势正确

大家不要让腰部长时间处于同一种姿势，要保持双脚踩在地上，背部挺直，尽量接近椅背，避免长时间保持同一姿势；双脚之间尽量保持平行，双脚和髋部分别成90度，上身挺直，肩部下沉、放松，不要前倾或拱背。

治愈外伤

如果腰部疼痛是由外伤引起的，就要及时采取措施缓解症状。腰部损伤后24小时~48小时可以适当冷敷，用冰块或冰袋在受伤处冷敷15分钟~20分钟，每天重复3次~4次，以减轻疼痛和肿胀；腰部损伤48小时后可以热敷，用热水袋或热毛巾在受伤部位热敷10分钟~15分钟，每天重复3次~4次，以促进血液循环，加速愈合。

注意保暖

天气寒冷时，患者要注意保