

# 全口义齿固位与稳定的关系

□张志清



资料图片

全口义齿作为修复无牙颌的重要工具,是帮助患者恢复咀嚼功能、提高生活质量的关键。然而,全口义齿的使用效果,很大程度上取决于其固位和稳定的状态。固位是指义齿抵抗从口内垂直脱位的能力,而稳定则是

原理。全口义齿的固位主要依赖于吸附力、表面张力、大气压力以及口颌肌的肌力。吸附力是由于义齿基托与口腔黏膜之间通过唾液产生的黏着力,这种黏着力使得义齿能够紧密贴合在口腔黏膜上。表面张力则是由于义齿基托与黏膜之间的唾液薄膜有向两侧表面扩大接触的趋势,从而产生固位力。大气压力则是由于义齿基托边缘与周围的软组织始终保持紧密的接触,形成良好的边缘封闭,使空气不能进入基托与黏膜之间,从而在基托黏膜之间形成负压,使义齿获得固位。此外,口颌肌的肌力也对义齿的固位起到重要作用,当颌肌收缩时,可使义齿基托与黏膜贴得更紧密,从而增强固位力。

稳定则主要依赖于义齿对抗水平和转动作用力的能力。这需要义齿在设计 and 制作过程中,充分考虑到口腔的解剖结构和生理特点,使义齿能够抵抗侧向和前

后向的脱位力,避免在说话和进食时发生侧向移位或翘动。固位与稳定的关系,就像是建筑物的地基和结构。固位就是义齿的地基,它必须坚实稳固,才能支撑起整个义齿。而稳定则是义齿的结构,它需要合理地设计和构造,以确保在受到各种外力时能够保持稳定。只有当固位和稳定都达到理想的状态时,全口义齿才能发挥出最佳的使用效果。

然而,全口义齿的固位和稳定并非一成不变。它受到许多因素的影响,包括口腔内的唾液分泌、黏膜状况、基托的材质和设计、人工牙的排列等。例如,唾液的质量和分泌量会直接影响吸附力的大小,从而影响固位效果。黏膜的状况也会影响义齿与黏膜之间的贴合程度,进而影响固位和稳定。基托的材质和设计,以及人工牙的排列,则需要根据患者的具体情况进行

选择和调整,以达到最佳的固位和稳定效果。

此外,患者的生活习惯和使用方式也会对全口义齿的固位和稳定产生影响。例如,不正确的佩戴方式、过度使用咬合力、忽视口腔卫生等都可能对义齿的固位和稳定下降。因此,患者在日常生活中需要正确使用和保养全口义齿,定期到口腔科进行检查和调整,以确保其固位和稳定的持久性。

总的来说,全口义齿的固位与稳定是相辅相成的,它们共同决定了义齿的使用效果。为了获得理想的修复效果,需要在设计、制作和使用全口义齿时,充分考虑和处理好固位与稳定的关系。同时,患者也需要积极听取口腔医生的治疗建议,正确使用和保养义齿,以维护其固位和稳定的持久性。

(作者供职于河南省开封市卫生学校附属医院)

# 什么是再生障碍性贫血

□李文卿

贫血,一个看似普通的词汇,却蕴含着众多的疾病类型。其中,再生障碍性贫血是一种较为特殊的贫血类型,它会导致骨髓造血功能衰竭,全血细胞减少,进而引发一系列严重的问题。本文将从定义、症状、成因到治疗,全面解析再生障碍性贫血,以期提高公众对这一疾病的认识 and 了解。

再生障碍性贫血是指骨髓造血功能受到障碍,无法产生足够的血细胞,导致血液中红细胞、白细胞和血小板数量减少。这种疾病不仅影响血液的正常功能,还可能影响身体其他器官的功能。在临床上,再生障碍性贫血常表现为严重的贫血、出血和感染,给患者带来极大的痛苦。

再生障碍性贫血患者常表现为皮肤苍白、头晕、耳鸣、心悸气短等。同时,由于血小板减少,患者容易出现出血症状,如牙龈出血、鼻出血等,严重者可能出现呕血、咯血等内出血症状。此外,患者由于白细胞减少,免疫力降低,容易发生感染,如扁桃体炎、牙龈炎等。这些症状严重影响患者的生活质量,甚至威胁到患者的生命。

关于再生障碍性贫血的原因,目前尚未完全明确。但已知的一些因素包括化学毒物、电离辐射、病毒感染、免疫因素、遗传因素等。例如,苯及其衍生物已被证实与再生障碍性贫血的发生有关;长时间过度辐射,如放射源事故,也可能导致再生障碍性贫血;病毒性肝炎也被认为是引起再生障碍性贫血的一个因素。此外,免疫因素和遗传因素也会增加再生障碍性贫血的概率。

在治疗再生障碍性贫血方面,目前主要采取日常护理、药物治疗和骨髓移植等方法。日常护理包括避免接触放射物质及其衍生物,注重自我隔离措施以防二次感染。药物治疗主要是使用促进骨髓细胞再生的药物,如十一酸睾酮软胶囊、达那唑胶囊等。当日常护理和药物治疗效果不佳时,患者可考虑进行骨髓移植。这是一种较为有效的治疗方法,但需要在医生的指导下进行,且术后需注意身体保养和定期复诊。

除了治疗方法的选择,患者还应注意饮食和作息习惯。饮食应以清淡为主,保证营养均衡,避免过度油腻和刺激性食物。在作息方面,应保持规律的作息时间,避免熬夜。这些措施有助于改善患者的身体状况,提高治疗效果。当然,再生障碍性贫血的预防和早期发现同样重要。大家应尽量避免接触可能导致再生障碍性贫血的化学毒物、电离辐射等危险因素。同时,定期进行体检,关注身体变化,一旦发现贫血、出血、感染等症状,应及时就医检查,以便早期发现和及时治疗再生障碍性贫血。

总之,再生障碍性贫血是一种严重的血液疾病,会对患者的生活造成不良影响。通过了解其定义、症状、成因和治疗方法,大家可以更好地认识这一疾病。同时,注重预防和早期发现,也是降低再生障碍性贫血发病率的重要途径。

(作者供职于山东省烟台业达医院)

# 老年骨质疏松症如何护理

□许华

老年骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,多因骨量减少和骨组织微结构破坏所致,易引发骨折。为有效预防与护理,大家需充分了解其成因与症状,采取科学饮食、合理运动等措施,并谨遵医嘱进行药物治疗。

## 合理饮食

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐衰退,骨质疏松症成为其高发疾病。而合理的饮食是预防和治疗骨质疏松的重要措施之一。老年人的饮食应该注重营养均衡,平时可以增加钙和维生素D的摄入,以保持骨骼健康。

**增加钙的摄入** 老年人每天需要摄入1000毫克~1200毫克的钙。食物中,牛奶、酸奶、豆腐、小鱼干等都是良好的钙来源。同时,老年人也可以适当补充钙片,但需要在医生的指导下进行。

**增加维生素D的摄入** 维生素D属于脂溶性维生素的一种,能促进钙的吸收,增加骨密度,还可以促进骨骼发育,老年人因缺乏日照,再加上摄入和吸收障碍,常有维生素D缺乏,推荐每天摄入400国际单位~800国际单位的维生素D。富含维生素D的食物包括鱼类、蛋黄、动物肝脏、鱼肝油等。老年人也可以适当晒太阳,促进身体合成维生素D。

**保证蛋白质的摄入** 老年人需要保持适量蛋白质的摄入,以维持肌肉和免疫系统健康。同时,蛋白质也有助于骨骼的形成和修复。老年人每天需要摄入1克~1.5克的蛋白质/公斤体重,富含蛋白质的食物包括鱼、瘦肉、豆类等。

**控制盐和糖的摄入** 摄入过多的盐和糖会影响骨骼健康,老年人应该控制盐和糖的摄入量,尽量少吃高盐和高糖食品。

## 适度运动

适度运动可以有效预防和治疗骨质疏松症。运动可以增加骨骼负荷,促进骨骼生长和修复,同时也可以提高肌肉力量和平衡能力,减少跌倒的风险。老年人可以选择适合自己的运动方式,如散步、打太极拳、做瑜伽等。需要注意的是,老年人应避免剧烈运动和高强度运动,以免造成损伤。

## 预防跌倒

**注意周围环境** 老年人应注意周围环境,保持居住和工作场所的清洁、干燥和舒适,避免地面湿滑和不平整。

**选择合适的鞋子和衣物** 老年人应该选择合适的鞋子和衣物,避免穿着高跟鞋或鞋底过薄的鞋子,尽量选择防滑的鞋子和舒适的运动服。

**保持平衡能力** 老年人应该保持平衡能力,进行适当的平衡训练和力量训练,如站桩、单脚站立等。

**采取安全防范措施** 老年人应采取安全防范措施,如使用扶手、注意交通安全等,以免意外跌倒。

总之,老年骨质疏松症的护理需要从饮食、运动、预防跌倒和定期检查等方面入手。保持合理的饮食习惯、适度运动、注意周围环境、定期检查,有助于预防和治疗骨质疏松症,保持骨骼健康。同时,老年人如果有任何异常症状或疑虑,应及时就医。

(作者供职于山东省济宁市兖州区中医院)

# 宫颈病变的筛查与预防

□单秀梅

宫颈病变是女性常见的妇科疾病之一,通过筛查可以及早发现、预防和治疗潜在的问题,从而降低患宫颈癌等严重疾病的风险。

## 宫颈病变筛查的重要性

宫颈病变筛查是预防宫颈癌等恶性疾病的关键措施。宫颈癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,早期发现和治疗可以大大提高治愈率,降低死亡率。因此,定期进行宫颈病变筛查对于女性健康至关重要。

## 宫颈病变筛查的方法

宫颈病变筛查的常见方法包括宫颈细胞学检查、HPV(人乳头瘤病毒)检测和阴道镜检查等。宫颈细胞学检查是指通过采集宫颈细胞样本来观察细胞形态和结构变化,以此判断是否存在异常。HPV检测是通过采集样本检测宫颈是否感染了人乳头瘤病毒,该病毒是宫颈癌的主要病因之一。阴道镜检查则是通过放大宫颈组织图像,观察宫颈上皮和血管的变化来进一步判断是否存在病变。

## 宫颈病变筛查的适用人群

宫颈病变筛查的适用人群主要是有性生活的女性。一般建议从21岁开始进行筛查,对于高风险人群,如有多个性伴侣、性生活开始过早、免疫系统较弱等,建议更早开始筛查。此外,女性在接种HPV疫苗后也需要定期进行筛查,因为疫苗并不能完全预防所有类型的HPV感染。

## 宫颈病变筛查的时间和频率

宫颈病变筛查的时间和频率取决于女性的年龄、病史和筛查结果等因素。一般建议每年进行一次宫颈细胞学检查,或者每三年进行一次HPV检测和宫颈细胞学检查的联合筛查。对于低风险人群,建议增加筛查频率。如果筛查结果异常,需要根据医生建议接受进一步检查 and 治疗。

## 宫颈病变筛查的注意事项

首先,在进行宫颈病变筛查前,要注意避免性生活和阴道冲洗等,以免影响筛查结果。其次,如果有阴道炎、宫颈炎等妇科疾病,应在治疗后再进行筛查。此外,如果在筛

查前使用过含有激素的药物,如避孕药,也应在停药一段时间后再进行筛查。最后,在完成筛查后应及时咨询医生,了解筛查结果,并根据医生的建议进行相应的处理。

## 宫颈病变筛查的综合管理

宫颈病变筛查的综合管理包括筛查前的健康教育、筛查过程中的质量控制和筛查后的随访管理等方面。医疗机构应加强对医务人员的培训,提高筛查的准确性和可靠性。同时,医疗机构还应建立完善的随访管理制度,对筛查结果异常的女性进行及时跟踪,确保疾病的早期发现和及时治疗。

总之,宫颈病变筛查是预防宫颈癌等恶性肿瘤的重要手段。通过了解宫颈病变筛查的重要性、常见方法、适用人群、时间和频率、注意事项以及综合管理等方面的知识,女性可以更好地保护自己的健康。

(作者供职于山东省青岛市黄岛区中医医院)

# 三叉神经痛的病因及症状

□刘亮

三叉神经痛是很常见的脑神经疾病,容易反复发作,没有传染性以及遗传性。一般容易出现在成年人以及老年人中,女性的发病率相对于男性来说更高一些。根据病因,三叉神经痛可以分为原发性三叉神经痛以及继发性三叉神经痛。根据疼痛症状分类,则可以分为典型三叉神经痛和非典型三叉神经痛。

## 三叉神经痛的病因

**原发性三叉神经痛** 这是很常见的类型,可能是因为动脉血管或静脉血管压迫三叉神经而出现功能障碍,引起三叉神经痛。

**继发性三叉神经痛** 一般是因为颅内出现器质性疾病所引起,如肿瘤、外伤或者炎症等,容易导致三叉神经继发性损伤,出现三叉神经痛。

**诱发因素** 神经损伤、精神压力过大、免疫因素等,都可能诱发三叉神经痛。比如在牙科手术或者是外

科手术中损伤三叉神经,还有精神压力过大,长期抑郁,突然遭遇家庭变故等。在压力过大,没有办法及时排解的情况下,可能导致免疫功能异常,引发三叉神经痛。

## 三叉神经痛的症状

**原发性三叉神经痛** 患者三叉神经分布区域内容易出现短暂无痛、刀割样以及撕裂样的剧烈疼痛,可能会突然出现,也有可能突然停止,每次疼痛的时间一般为几秒,或者是十几秒,疼痛结束后可恢复正常。在发作严重情况下,还有一些患者会出现面部潮红、同侧面肌抽搐以及流泪等症状。

**继发性三叉神经痛** 相对于原发性三叉神经痛来说,疼痛时间会比较长,可能持续15分钟左右甚至更长时间。发作的频率为一天数次,或者一个月数次,每个患者的实际情况不同,发作时长也会有些差异。

**伴随症状** 原发性三叉神经痛患者除了以上这些症状外,还可能出现眼睑、皮肤温度升高、出汗以及瞳孔散大、鼻黏膜充血等症状。继发性三叉神经痛患者常伴有三叉神经麻痹的症状,如面部的感觉减退、角膜反射迟、患侧咀嚼肌瘫痪等。

综上所述,大多数三叉神经痛患者是不会自愈的,因此,积极治疗很重要。一般可采用药物以及手术的方式治疗,药物治疗需要长期用药,且严格遵循医嘱用药,不能擅自增减药量,或者擅自停药,以免引发不良后果。患者还要注意保持良好心态,劳逸结合,不要有太大的心理压力,同时注意早睡早起,不要熬夜。平时可以适当进行体育锻炼,如散步、游泳等,但是注意不要做剧烈运动。饮食方面要保持清淡饮食,多吃新鲜的蔬菜、水果,不要吃辛辣、油炸食物。

(作者供职于河南省焦作市孟州市中医院)

# 如何科学预防肺炎

□李海燕

肺炎作为一种常见的呼吸道疾病,严重影响着人们的健康。为了远离肺炎的威胁,大家需要采取科学有效的防护措施,确保自身的健康和安全。本文将介绍几种预防肺炎的措施,以帮助大家全面了解并正确应对肺炎。

**注意保暖与避免感染** 天气变化时,及时增减衣物有助于预防感冒和肺炎。特别是在冬季和春季,应注意加强保暖措施,减少外出活动,避免受凉。此外,对于具有传染性的肺炎,应尽量避免接触患者,以降低交叉感染的风险。

**特殊人群的防护** 对于老年人、儿童、孕妇等体质较弱、易感染的人群来说,应更加注意防护措施。在流感高发季节,可考虑接种流感疫苗,以预防流感引发的肺炎并发病。同时,要保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠,这有助于提高免疫力。

**科学认知与及时就医** 面对肺炎疫情时,应保持科学理性的态度,不恐慌、不传谣。如出现发热、咳嗽等疑似肺炎症状,应及时就医,遵医嘱进行检查和治疗。总之,预防肺炎需要采取多方面的措施,从个人卫生、环境清洁、合理饮食与锻炼、加强保暖与避免感染、科学认知与及时就医等方面,进行全面防护。只有这样,才能远离肺炎的威胁,保障自身和他人的健康。

**保持环境卫生与通风** 保持居住和工作环境的清洁与通风是预防肺炎的重要措施。应定期清洁家居和办公场所,保持地面、桌面等地方的清洁卫生。同时,勤开窗、多通风,保持室内空气新鲜,减少病原体在空气中的滞留时间。

**合理饮食与锻炼** 合理的饮食和锻炼对

# 高血压病的中医调理方法

□李晓燕

高血压指的是血液在血管中流动的时候,对血管壁造成的压力值持续高于正常值。导致高血压病的原因有很多,如遗传因素、精神压力过大,还有年龄因素、饮食习惯以及药物影响等。另外,其他疾病也可能诱发高血压病,如糖尿病等。那么,如何采用中医的方式调理高血压病呢?

## 高血压病的中医调理方法

**食疗** 中医调理高血压病的食疗方法主要是通过选择具有降压功效的食材,以调节身体机能,达到控制血压的目的。常见

的食材包括山楂、荷叶、莲子等,它们都具有扩张血管、降低血压及抵抗力,对于改善血管功能的作用。此外,芹菜、花生、大蒜

等食材也常被用于高血压病的食疗。这些食材不仅营养丰富,而且能够辅助药物治疗,提高降压效果。

**针灸** 这是中医常用的治疗方式,针灸能刺激患者的穴位以及经络,促进气血运行,让交感神经兴奋性下降,起到一定的降压作用。

**刮痧** 刮痧对于降低血压也有一定效果,且可以舒缓神经,调节神经功能,同时还能起到放松心情作用。

**中医养生功法** 打太极拳或者练八段锦等,都能很好地促进血液循环,且可以提高身体的免疫力,降低血压也有一定帮助。

**药物调理** 中医调理高血压病的药物多种多样,每种药物都有其独特的疗效和适应症。其中,一些药物如龙胆泻肝丸、当归龙荟丸等,具有补气和血、益肝肾的作用,对于调节血压有良好效果。此外,像菊花、决明子、山楂等中药材,也常被用于治疗高血压病,它们能够活血、滋阴、潜阳,从而起到降压的作用。

**其他** 除了以上方式以外,还有推拿、拔罐等。

**高血压病的调理注意事项** 个体化原则 不同患者体质不同,症状各异,调理方法也不同。因此,患者应在专业医师的指导下进行个体化的中药调理和针灸治疗。

**控制情绪** 情绪激动、压力过大等都容易导致血压升高,因此,患者需要保持稳定的情绪,可以做一些自己感兴趣的事情来放松心情。

**定期检查** 高血压病患者如果控制好血压,对日常生活一般

不会有影响,要注意定期到医院进行相应的检查,了解血压的情况。如果发现血压异常或者有其他情况出现,需要在医生的指导下服用药物控制血压。

**规律作息** 高血压病患者还要注意改变自己的生活方式,早睡早起,不要熬夜。同时注意多关注自己的身体情况,一旦出现任何不适要及时就医。

**合理用药** 在用药方面,一定要注意严格遵循医嘱,不能擅自用药,也不能过量用药,更不能擅自停药,如果擅自停药,血压突然持续增高,容易引发其他疾病,甚至威胁生命。

(作者供职于山东省招远市梦芝社区卫生服务中心)