

口腔种植的优势与选择

□杨宪珍

牙齿缺失是一种常见的口腔问题，不仅影响我们的咀嚼功能，还可能对我们的面部美观和自信心造成负面影响。针对这一问题，现代医学提供了多种解决方案。其中，口腔种植牙因其独特的优势而备受青睐。

口腔种植牙作为一种现代化的牙齿修复方式，其优势不仅体现在恢复牙齿功能和美观上，更在于其高度的生物相容性、稳定性和安全性。

首先，口腔种植牙具有出色的生物相容性。种植牙采用的材料多为钛合金等，这些材料在人体内具有良好的生物相容性，能够与周围组织融合，减少排异反应和感染的风险。同时，种植牙的表面处理技术也使得细菌不易附着，降低了口腔炎症的发生概率。

其次，口腔种植牙的稳定性极高。种植牙通过植入骨内的

种植体来固定牙齿，这种固定方式与天然牙齿的牙根类似，具有非常强的稳定性。无论是咀嚼硬物还是进行日常口腔活动，种植牙都能保持稳固，不易松动或脱落。

再次，口腔种植牙对周围牙齿无损伤。传统的牙齿修复方式如烤瓷牙等，往往需要磨掉周围健康牙齿的一部分，以支撑修复体，而种植牙则完全避免了这一问题。种植牙是独立存在的，不需要依赖其他牙齿来支撑。因此，对周围牙齿的健康没有影响。

最后，口腔种植牙还具有较高的美观性。种植牙可以根据患者的口腔情况和需求，选择适合的牙齿材料和颜色，使得修复后的牙齿与周围天然牙齿的颜色、形状和大小相匹配。同时，种植牙的牙龈部分也能与周围组织融合，形成良好的过渡，使得修复后的牙齿更加自然美观。

选择种植牙是一个涉及多个方面的决策过程，需要综合考虑患者的口腔健康状况、个人需求、预算及医生的建议。

首先，患者需要接受全面的口腔健康评估，包括检查牙齿缺失的位置、数量及周围牙齿和组织的状况。同时，要评估患者的骨量和骨密度，以确定是否适合进行种植牙手术。如果患者存在口腔疾病或感染，需要在治疗完成后再考虑种植牙。

种植牙的类型多种多样，患者可以根据自身情况选择合适的类型。单颗种植牙适用于单个牙齿缺失的情况，而全口种植牙则适用于多颗牙齿或全口牙齿缺失的患者。此外，根据种植体的形状和材质，还有不同的选择，比如圆柱形、圆锥形、螺旋形等及钛合金、陶瓷等材质。医生会根据患者的具体情况和需求，推荐最适合的种植牙类型。



资料图片

种植牙的费用因多种因素而异，包括种植牙的类型、数量、手术难度及所在地区的水平等。因此，患者在选择种植牙时，需要充分考虑自己的预算和费用

承受能力。同时，要注意避免选择过于低廉的价格，以免牺牲手术质量和效果。

(作者供职于山东省枣庄市口腔医院)

与时间赛跑

□陈建通

心脏骤停(CA)是指心脏射血功能突然终止，造成全身血液循环中断、呼吸停止和意识丧失。心脏骤停发生后，由于脑血流突然中断，10秒左右患者即可出现意识丧失，如在4分钟~6分钟黄金时间段及时救治，存活概率较高，否则将发生生物学死亡。心脏骤停的生存率很低，抢救成功的关键是尽早进行心肺复苏(CPR)和尽早进行复律治疗。

当发现有人倒地不起、呼吸停止时，应立即呼叫急救电话，并开始进行CPR。CPR包括胸外按压和人工呼吸两个步骤。胸外按压的目的是通过外力推动心脏，使其继续泵血，维持血液循环；人工呼吸则是为了向肺部提供氧气，保证身体重要器官的氧气供应。

胸外按压的位置是胸骨下半部分，力度要适中，确保胸骨下陷5厘米~6厘米。同时，要注意按压

频率和深度的一致性，以维持有效的血液循环。人工呼吸时，应捏住患者的鼻子，用自己的嘴完全封住患者的嘴，然后吹气两次。每次吹气应持续1秒以上，确保胸部隆起。无论患者的胸廓是否出现起伏，完成两次人工通气之后都应该立即进行胸外按压，以确保血液循环得以维持。

心脏体外电除颤通过除颤仪释放高压电流，瞬间经过胸壁直达心脏，使心肌细胞同时除极，有效终止心律失常的折返或异位兴奋灶，进而使心脏恢复正常的窦性心律。这一技术对于迅速纠正心脏电活动异常、恢复心脏有效泵血功能具有至关重要的作用。在CPR进行的同时，如果有条件，应尽快使用自动体外除颤器(AED)进行除颤。AED是一种便携式医疗设备，可以自动识别心脏的电活动，并在需要时自动发送除颤电流。

除了CPR和除颤，急救人员还需要密切关注患者的生命体征，比如意识状态、呼吸情况、脉搏等，并及时调整急救措施。同时，在等待专业医疗团队到达之前，急救人员还需要保持患者的呼吸道通畅，避免呕吐物或其他异物阻塞呼吸道。

心脏骤停抢救的重要性不言而喻。及时的急救措施可以为患者赢得宝贵的救治时间，提高生存率，减少不可逆的脑损伤等后遗症。因此，我们每个人都应该了解并掌握心脏骤停急救的基本知识和技能，以便在关键时刻能够伸出援手，挽救生命。

此外，我们还应该重视心脏疾病的预防工作。保持健康的生活方式、定期体检、及时发现并治疗心脏疾病等措施可以有效降低心脏骤停的风险。

(作者供职于山东省滨州市无棣县中医院)

如何应对帕金森病

□程化银

帕金森病是一种神经系统退行性疾病，患者较多。尽管尚未完全明确其确切病因，但研究表明，这种疾病与遗传、环境因素和神经系统的老化等多种因素密切相关。

首先，让我们来了解一下帕金森病的主要症状。帕金森病的症状可以大致分为运动症状和非运动症状两类。运动症状主要包括肌强直、运动迟缓、静止性震颤和姿势平衡障碍。这些症状会严重影响患者的日常生活，比如行走、书写和进食等。非运动症状则包括睡眠障碍、嗅觉障碍、自主神经功能障碍和精神、认知障碍等，这些症状同样会给患者带来困扰。

那么，面对帕金森病，我们应该如何应对呢？

帕金森病的治疗是一个综合性的过程，包括药物治疗、手术治疗、心理治疗、运动疗法和日常护理等多个方面。

药物治疗是帕金森病治疗的

重要组成部分。常用药物包括多巴胺受体(DR)激动剂、单胺氧化酶B型(MAO-B)抑制剂和儿茶酚-O-甲基转移酶(COMT)抑制剂等。这些药物可以有效改善患者的症状，提高生活质量。但要长期坚持，而且在使用药物时，患者应遵循医生的建议，规范、科学、合理地用药。

在药物治疗无效或效果不佳的情况下，可以考虑手术治疗。手术治疗主要包括脑深部电刺激术和神经核毁损术。手术治疗并非适用于所有帕金森病患者，需要根据患者的具体情况和医生的建议来决定是否进行手术。

除了药物治疗和手术治疗外，心理治疗也是治疗帕金森病的重要组成部分。帕金森病带来的生活困扰会导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题。因此，家属应及时对患者进行心理疏导，必要时寻求心理医生的帮助，对于提高患者的生

活质量具有重要意义。

运动疗法也是治疗帕金森病的一种有效方式。由于帕金森病会导致患者运动缓慢、肢体活动受限，因此，加强运动康复锻炼，可以帮助患者改善肌肉力量，提高稳定性和平衡能力，从而延缓帕金森病运动症状的进展。在医生的指导下，患者可以进行适当的肌肉力量训练和平衡能力训练。

最后，我们不能忽视日常护理在帕金森病治疗中的重要性。随着病情进展，患者可能会面临活动缓慢、肢体僵硬等问题，甚至需要长期卧床。这时，日常护理就显得尤为重要。家属应关注患者的饮食、起居、卫生等方面，预防肺炎、褥疮、营养不良等并发症的发生。同时，也要关注患者的心理状态，积极排除焦虑、抑郁等精神方面的并发症。

(作者供职于山东省新泰市中医院)

内分泌失调与代谢性疾病的关系

□王慧萌

内分泌失调是指内分泌系统中的某个或多个腺体或组织的激素分泌出现异常，导致激素水平过高或过低，从而影响代谢、生长发育和生殖等多种生理功能。内分泌腺体包括垂体、甲状腺、肾上腺、性腺等多种腺体，当这些腺体出现异常或激素水平紊乱时，就会导致内分泌失调，从而引发一系列症状和健康问题。

代谢性疾病是由物质代谢异常所引起的一类疾病。物质代谢是指人体内各种物质合成和分解的过程，这个过程对于人体的生命活动至关重要。代谢性疾病通常表现为相关物质水平过高或过低，无法维持正常的生理功能。

内分泌失调与代谢性疾病的关系

内分泌失调可导致代谢性疾病。内分泌系统通过分泌激素来调节身体的各种生理活动，当内分泌系统分泌激素出现异常时，这些异常的激素水平会影响身体的代谢过程，导致代谢异常，进而引发代谢性疾病。

比如胰岛素是由胰岛β细胞分泌的一种激素，可以促进人体细胞对葡萄糖的吸收和利用，从而降低血糖浓度。当胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素反应下降时，血糖浓度就会持续升高，最终导致糖尿病的发生。

代谢性疾病亦可导致内分泌失调。代谢性疾病的发生多是由物质代谢异常所引起的，物质的代谢异常也会导致体内激素水平的变化，进而影响内分泌系统的正常功能。比如肥胖症患者的脂肪细胞会分泌多种激素和细胞因子，这些物质会影响胰岛素的敏感性，糖脂代谢和炎症反应等，从而导致内分泌失调。此外，肥胖症还会导致雌激素水平的变化，从而影响生殖系统的正常功能。

环境和生活方式影响

人体内分泌系统的生理功能和人体正常生理代谢都会受到环境和生活方式的影响。环境是重要的影响因素。空气、水和土壤中的化学物质、重金属等污染物进入人体后，会干扰内分泌系统，导致激素分泌异常，从而引发内分泌失调和代谢性疾病。此外，生活方式也对内分泌和代谢性疾病有影响。不健康的饮食习惯、缺乏运动、吸烟、饮酒等不良生活习惯会导致肥胖、糖尿病、高血压等代谢性疾病的产生，进而影响内分泌系统的正常功能。

当然，心理压力也是影响内分泌和代谢的一个重要因素。长期的心理压力会导致身体紧张和应激反应，从而导致激素分泌异常，比如长期的工作压力、家庭问题等可以导致肾上腺素、皮质醇等激素的分泌增加，影响糖代谢和脂肪代谢的正常进行。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

消化道早癌的手术、放疗和化疗

□陈燕

消化道早癌是指发生在食管、胃、肠道等消化系统的早期癌症。对于消化道早癌，治疗方法的选择至关重要，因为它直接影响患者的预后和生活质量。

手术
手术适应证 手术是消化道早癌的首选治疗方法。对于早期、局限于黏膜或黏膜下层的癌症，手术切除肿瘤及其周围组织是最佳选择。

手术方式 根据肿瘤的位置和大小，可以选择不同的手术方式，比如内镜下黏膜切除术(EMR)、内镜下黏膜剥离术(ESD)等。

手术的优势 手术能够彻底切除肿瘤，降低复发风险。对于部分患者，手术后可能无需进一步治疗，长期生存率较高。

放疗

放疗适应证 放疗主要用于无法耐受手术或不愿接受手术的患者。对于某些特定类型的消化道早癌，比如多发性息肉病等，放疗也是一种选择。

放疗方式 放疗包括内镜下放疗和体外放疗。内镜下放疗是将放射源直接放置在肿瘤附近进行照射，而体外放疗则通过体外照射设备对肿瘤进行治疗。

放疗的优势 对于无法耐受手术的患者来说，放疗是一种有效的治疗方式，能够控制肿瘤的生长，减轻症状，提高生活质量。

化疗

化疗适应证 化疗主要用于辅助治疗，即在手术或放疗后使用，以降低复发风险。对于某些

高风险的消化道早癌患者，化疗可作为首选治疗方式。

化疗药物 常用的化疗药物包括氟尿嘧啶等，通过抑制肿瘤细胞的生长和分裂来发挥作用。

化疗的优势 化疗能够降低复发风险，延长生存期。对于某些患者，化疗可使肿瘤缩小，为手术创造更好的条件。

总结与比较

消化道早癌的治疗方式包括手术、放疗和化疗。每种治疗方式都有其适应证和优势。手术能够彻底切除肿瘤，降低复发风险；放疗能够控制肿瘤的生长，减轻症状；化疗能够降低复发风险，延长生存期。在选择治疗方式时，应根据患者的具体情况、医生的建议及患者的意愿进

行综合考虑。

个体化治疗策略

评估与选择 对于消化道早癌患者，治疗方式的选择应根据患者的年龄、身体状况、肿瘤位置、大小、分化程度等因素进行综合评估。医生会根据患者的具体情况，制定个体化的治疗方案。

联合治疗 在某些情况下，手术、放疗和化疗可以联合应用，以提高治疗效果。对于某些高危的消化道早癌患者，手术切除后可能需要进行辅助放疗或化疗，以降低复发风险。

随访与调整 治疗后的随访非常重要，医生会定期检查患者的恢复情况，根据病情变化及时调整治疗方案。对于出现复发或转移的患者，可能需要重新评

估并调整治疗策略。

注意事项

在选择治疗方式时，应充分了解各种治疗方式的优缺点，权衡利弊，并与医生充分沟通，共同制定治疗方案。

治疗过程中，患者应积极配合医生的治疗建议，按时服药、定期复查，以确保治疗效果。

在治疗期间，患者应注意保持良好的生活习惯，比如饮食均衡、避免刺激性食物、保持充足睡眠等，以提高身体免疫力，促进康复。

对于治疗后出现的不良反应，患者应及时向医生报告，以便及时调整治疗方案，减轻不良反应。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

何谓心脏瓣膜置换术

□李秀昌

在人体复杂的生理结构中，心脏无疑扮演着至关重要的角色，负责将生命之血输送到每一个细胞。而心脏瓣膜，作为心脏内部的门户，确保血液在心脏内单向流动，防止血液逆流。当这些瓣膜由于先天性畸形、风湿性病变、感染或退行性改变等原因而受损时，心脏瓣膜置换术便成为胸心外科的关键手术之一。

心脏瓣膜置换术是一种复杂且精细的手术，要求医生具备高超的技术和丰富的经验。在手术过程中，医生需要将患者体内已经受损的瓣膜替换为人工瓣膜，以恢复心脏的正常功能。这些人工瓣膜可以是机械瓣、生物瓣或组织工程瓣，每种瓣膜都有其独特的优点和适用情况。机械瓣具有较长的使用寿命，但需要患者终生服用抗凝药物，以防止血栓形成；生物瓣则不需要长期抗凝治疗，但其使用寿命相对较短。近年来，随着生物工程技术的发展，组织工程瓣的研究和应用也逐渐成为热点。

随着医学科技的进步，心脏瓣膜置换术的手术方法也在不断发展。传统的开胸手术需要在患者的胸骨正中切开一个较大的切口，以便医生能够直接接触到心脏并进行手术操作。然而，这种手术方法创伤较大，恢复时间较长。近年来，微创技术和介入手术的发展为患者提供了创伤更小、恢复更快的手术选择。胸腔镜微创手术和经导管介入手术等新技术的应用，使得医生可以通过较小的切口或血管通道完成瓣膜置换手术，大大减轻了患者的痛苦和术后恢复时间。

无论采用何种手术方法，心脏瓣膜置换术都是一项高风险的手术。因此，在手术前，医生需要对患者进行全面的评估，包括心脏功能、肝肾功能、凝血功能等方面的检查，以确保手术的安全性。同时，在手术过程中，医生还需要密切监测患者的生命体征，及时发现和处理可能出现的并发症。在手术后，患者还需要接受一段时间的康复治疗 and 护理，以促进身体恢复和适应新的人工瓣膜。

值得一提的是，心脏瓣膜置换术并不是一劳永逸的解决方案。虽然手术可以替换掉受损的瓣膜，但患者仍然需要定期接受医学随访和检查，以确保人工瓣膜的正常工作和身体的健康状态。此外，患者还需要注意改善生活方式和饮食习惯，降低心脏负担和风险因素，以延长人工瓣膜的使用寿命和提高生活质量。

(作者供职于山东省邹平市人民医院)

药食同源，养生之道

□孙晓玲

自古以来，中医药学就强调药食同源的理念，认为许多食物和药物都具有调理身体、预防疾病的作用。药食同源不仅体现了中医天人合一的哲学思想，也是中华民族养生文化的重要组成部分。

药食同源是指许多食物和药物具有相同的来源和功效，它们既可以作为营养食材供人们日常食用，又可以作为治疗疾病的药材。在中医学中，食物和药物一样，都具有性味归经和功效主治，可以通过调理人体的阴阳平衡来达到养生保健和治疗疾病的目的。

中药与食疗的关系，可以从两个方面来理解。

首先，许多中药本身就是食材，比如红枣、枸杞、山楂等，这些中药食材不仅营养丰富，还具有特定的药用价值。红枣能补中益气、养血安神，枸杞能补肾益精、养肝明目，山楂能消食化积、行气散瘀。将这些中药食材融入日常饮食中，既能满足口感需求，又能起到调理身体的作用。

其次，食疗的核心在于通过食物的性能来调节人体的阴阳平衡，从而达到预防和治疗疾病的目的。中医认为，食物具有寒、热、温、凉四性及酸、苦、甘、辛、咸五味。不同的食物性能和味道对人体的影响也不同。寒性食物可以清热解暑，适用于热性疾病；热性食物可以温中散寒，适用于寒性疾病。而五味则能入五脏，调节五脏的功能。因此，在选择食

物时，我们需要根据自己的体质和病情，选择适合自己的食物。

虽然中药食疗具有很多优点，但在实际应用中也需要注意一些事项和禁忌。

首先，选择食材和药材时，要确保其品质 and 安全性。其次，要根据个人体质和病情进行合理搭配和适量摄入。最后，要避免过量或长期使用可能产生不良反应或依赖性的食材和药材。同时，对于某些特殊人群(比如孕妇、儿童、老年人等)和特殊情况(比如疾病急性发作期等)，则需要在专业医生的指导下进行中药食疗。

合理选择药食是中药食疗的关键。在选择食材和药材时，首先要考虑其性味归经和功效主治是否与个人体质和病情相符合。其次，要注意其质量和安全性，选择正规渠道购买并遵循烹饪方法。最后，还要根据个人口味和喜好进行适量搭配和调整。

除了中药食疗外，日常生活中还有许多健康养生的小建议可以帮助我们保持身体健康，比如保持规律的作息时间、进行适当的运动锻炼、保持良好的心态和情绪、避免过度劳累和压力等。这些建议与中药食疗相结合，可以为我们提供更加全面和有效的养生保健方案。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区中医院)



资料图片