

告别传统假牙，开启种植牙「第三副牙齿」优势时代

丁强

种植牙是一种常见的牙齿修复技术,引入我国已近20年,受到许多人的青睐。通过将人工牙根深植于牙槽骨内,种植牙可提供与自然牙相似的稳固性和功能性,承受常规的咀嚼力,在美观度上也接近自然牙。因此,种植牙被誉为人类的“第三副牙齿”。今天向大家简单介绍一下种植牙,希望能为缺牙患者提供帮助。

1. 什么是种植牙？

种植牙是指以外科手术的方式将精密设计的纯钛金属植入缺牙区的牙槽骨内,该金属具有很高的生物相容性,可实现修复缺失牙齿的目的。现如今,种植牙被口腔医学界公认为是一种良好的牙齿修复技术。

2. 缺了牙是否一定要修复？

缺牙并非老年人才会出现的情况,许多成年人也会发生缺牙。缺牙患者的咬合关系有所变化,咀嚼功能减退,食物无法充分磨碎,影响消化与吸收。牙齿缺失后,牙槽骨的吸收受到影响,其他牙齿可能出现松动,且邻近牙齿失去了约束与依靠,会发生倾斜,易导致咬合功能紊乱。此外,缺牙患者易发生食物嵌塞,可能出现牙周病、口臭、龋齿等。

3. 种植牙有哪些优点？

3.1 恢复咀嚼功能

种植牙具有坚固可靠的特点,可承受较强的咀嚼力,使患者重获正常的咀嚼能力,从而改善营养摄取。

3.2 改善口腔健康

种植牙不仅能阻止细菌侵入,其人工牙根还能刺激牙龈血液循环,有利于保持良好的口腔健康状态。通过填补缺口,种植牙能有效避免牙齿移位和间隙增大的问题,从而保护剩余牙齿,维护整体口腔健康。

3.3 保护剩余牙齿

缺牙可能导致剩余牙齿位置变动,造成口腔结构改变。通过填补缺口,种植牙能有效避免牙齿移位和间隙增大的问题,从而保护剩余牙齿,维护整体口腔健康。

3.4 使用寿命较长

种植牙由于直接植入到牙槽骨中,且随着时间推移,人工牙根会与骨头紧密结合,因此提供了非常稳固的基础。这使得种植牙在功能上几乎可以媲美天然牙齿,能够很好地恢复咀嚼能力,具有良好的稳定性与功能性。在适当的护理下,种植牙具有较长的使用寿命,可减少更换假牙的需求,为患者节省时间与费用。

3.5 对邻牙无损伤

与传统假牙不同,种植牙无须磨损两侧的牙齿来提供支持,可保护患者的天然牙齿免受损害。同时,种植牙还能避免因磨损邻牙而引起的牙齿敏感、疼痛等问题。

3.6 提升面部美观度

牙齿缺失会导致面部轮廓变化,影响患者外貌。种植牙能够帮助患者恢复面部的自然曲线,提升整体美观度。

3.7 防止牙槽骨的吸收

牙齿缺失后,牙槽骨会逐渐萎缩。种植牙可通过强化周围骨骼结构,减缓甚至停止这一过程,实现维持牙槽骨的效果。

4. 种植牙有哪些缺点？

虽然种植牙技术为许多牙齿缺失的患者带来了福音,但也存在一些缺点。与传统的假牙和烤瓷牙相比,种植牙的费用相对较高,这在一定程度上限制了种植牙技术的应用。完成种植牙修复的整个过程往往需要一段较长的时间,根据种植位置的不同,这个时间范围大致在3到6个月之间,明显长于其他传统牙齿修复方式所需的时间。

5. 什么样的人群适合做种植牙？

人工种植牙作为一种治疗选择,需要进行一个小手术,故而对患者的健康状况与口腔条件有一定要求。通常而言,可接受常规拔牙与门诊口腔小手术的患者可考虑种植牙修复。只要是没有心脏病、糖尿病、严重高血压、内分泌系统紊乱、严重血液系统疾病、咬合关系正常、口腔内部组织条件许可的人群,均可接受种植牙修复。就年龄因素而言,18岁以上的成年人由于身体发育基本完成,都可以考虑种植牙,且实际案例显示,高龄并不是种植牙的绝对禁忌。

6. 种植牙可以洗牙吗？

洗牙作为维护牙齿健康的一种常见手段,对于拥有种植牙的人来说同样适用。定期洗牙有助于预防多种口腔疾病的发生,建议每年进行一次到两次。接受种植牙修复的患者在洗牙前,需告知牙医哪些牙齿是种植牙,以便牙医调整清洁方法和使用工具,保证不会对种植体造成任何损害。

7. 结语

随着种植牙技术的发展,越来越多的人开始认识到其应用优势。种植牙不仅能解决牙齿缺失带来的各种问题,还能有效提升患者的生活质量。值得注意的是,进行种植牙修复之前,患者需接受全面咨询与评估,以保证自己适合进行种植牙手术。

【作者单位系安徽理工大学第一附属医院(淮南市第一人民医院)】

终止妊娠会导致激素水平急剧下降,打乱原本正常的内分泌平衡。影响卵巢的正常排卵功能,导致月经紊乱。流产时通常采取刮宫的操作,会损伤子宫内膜,尤其是多次人工流产的女性,子宫内膜会比较薄,影响受精卵着床。人流手术后,子宫的内环境发生改变,子宫肌层可能会有一定程度的损伤,如果再次怀孕,容易出现自然流产。术后女性可能会出现阴道流血的情况,如果出血量较多,可能会引起贫血、乏力等情况。如果妊娠中晚期进行人工流产,会因胎儿较大,容易导致宫颈及外阴裂伤。部分女性在人工流产后没有重视护理,导致子宫内膜恢复较差,干扰正常的月经周期,可能会出现月经失调的情况。

五、小结

为了减少人流对身体的伤害,建议女性在考虑人流时,应充分了解手术风险,并在医生指导下进行决策。如果需要进行人流手术,应选择正规、专业的医院,并在术后严格遵守医嘱,做好个人护理和保健措施,以促进身体的尽快恢复。总之,孕妇需要根据孕周的情况合理选择终止妊娠的方式。在确定进行人工流产时,要明确人工流产的各项要点和存在的风险。孕妇要选择正规专业的医院,接受人工流产。做好术前准备和术后保养,将风险降到最低。当然最好的方法就是科学避孕。通过科学避孕,呵护身心健康。

(作者单位系无为市人民医院)

察发现患儿存在异常情绪波动时,及时采取措施进行干预。可以通过开展一些轻松的家庭活动或者游戏,来转移患儿的注意力,缓解其心理压力。此外,家长可以教导孩子一些简单的放松技巧,如深呼吸、冥想或是渐进性肌肉放松法等,帮助他们在感到紧张或不安时自我调节。还可以通过阅读故事书、观看教育视频等方式,向患儿介绍正面应对挑战的方法,培养他们解决问题的能力和坚韧的性格。四是,预防感染。由于肾病患儿的免疫功能通常较弱,更容易受到各种感染的影响。因此,强化日常护理中的感染预防措施必不可少。这包括维持良好的个人卫生习惯、保持居住环境清洁通风、减少前往人群密集场所的机会等,特别是要警惕感冒等呼吸道感染疾病的发生。

总之,儿童慢性肾脏病的治疗与康复是一个长期且系统的过程,涉及药物治疗、血液净化、中医调理及肾移植等多种方法。有效的管理不仅需要医疗团队的精准施策,更离不开家庭和社会的支持。通过合理的饮食干预、适度的活动与休息、必要的心理支持以及采取有效的预防感染措施,可以显著改善患儿的生活质量,延缓疾病进展。

(作者单位系六安市人民医院)

某些药物可能加速骨流失,如长期使用糖皮质激素(如泼尼松)、质子泵抑制剂(如奥美拉唑)。如需长期服用,应咨询医生并监测骨密度。

对于已确诊骨质疏松者,医生可能会开具:抗骨吸收药物;如阿仑膦酸钠(福善美)、唑来膦酸。

促骨形成药物;如特立帕肽。其他:维生素K2、雌激素(适用于绝经后女性,需评估风险)。

四、常见误区

1.“骨质疏松是自然衰老,无需干预” 错!通过科学管理可延缓骨量流失,降低骨折风险。

2.“补钙就够了,不用管维生素D” 维生素D不足时,钙吸收率仅10%-15%,需两者协同补充。

3.“老年人不能运动,容易受伤” 适度运动反而增强骨骼和肌肉,减少跌倒概率。

五、总结

骨质疏松是“沉默的杀手”,预防胜于治疗。老年人应做到:

- 均衡饮食;足量钙+维生素D。
- 坚持运动;负重、抗阻、平衡训练结合。
- 定期检查;骨密度监测,早发现早干预。
- 防跌倒;改善居家环境,使用辅助工具。
- 遵医嘱用药;避免滥用影响骨骼的药物。
- 通过科学的生活方式调整和医学干预,老年人完全可以拥有强健的骨骼,享受高质量的晚年生活!

(作者单位系安庆市立医院)

通过饮食调整和定期运动将体重维持在健康范围之内,降低性早熟风险。

3.5 认知引导

儿童的主观认知对其性发育进程有一定影响,家长应结合孩子的年龄、性格特点对其进行认知引导。通过适当的性教育帮助孩子了解性卫生保健知识,客观看待自身变化。

3.6 生长发育监测

定期对儿童生长发育状况进行监测能够及时发现潜在问题,通过及早干预避免问题的发生。家长应定期带领孩子接受专业检查,了解其身高、体重、性发育分期、骨龄以及生长曲线,一旦发现体重过度增长、骨龄或性发育分期偏高等问题,要遵医嘱展开干预。

3.7 规避危险因素

环境、药物方面的危险因素会加速儿童性发育,譬如含有激素的日化用品、成人漫画、塑化剂、避孕药等。家长对孩子的日常行为进行观察,避免其接触上述危险因素,防止对其性发育造成影响。

总而言之,性早熟不但会对儿童体格发育产生负面影响,还会增加其心理负担。因此,需采取科学的治疗与预防手段来应对儿童性早熟问题,为儿童身心健康提供基础保障。

(作者单位系六安市人民医院)

儿童肾病的治疗方法 & 康复路径探索

张帆

用健脾补肾的方药增强患儿体质,或采用活血化瘀利水的方药来改善血液循环,消除水肿。此外,针灸、推拿等外治方法也被广泛用于临床实践中,这些非药物干预措施有助于促进局部血循环,改善患儿的肾脏功能,从而提升其生活品质。第四,肾移植治疗。肾移植是将匹配的供体肾脏移植给肾功能衰竭患儿的有效救治手段。肾移植手术可显著提高患儿的生活质量,延长其生存时间。然而,肾移植前需要进行严格的组织配型并找到合适的供体,术后也需终身服用免疫抑制剂,以防身体对新器官产生排斥反应。

2. 儿童肾病的康复路径

一是,饮食调理。对于肾病患儿而言,科学合理的饮食是促进疾病康复的关键因素之一。建议患儿在日常生活中遵循清淡饮食的原则,以减轻肾脏的负担。在日常饮食中,患儿应优先选择瘦肉、鸡肉、鱼肉、鸡蛋清和纯牛奶等优质蛋白质来源,这些食物不仅富含必需的营养成分,而且易于消化吸

老年人预防骨质疏松, 这些要点不能忘

刘芳芳

三、预防骨质疏松的关键要点

1.均衡饮食,保证钙和维生素D摄入

(1)补钙:钙是骨骼的主要成分,成年人每日钙推荐摄入量 为 800-1000mg,50 岁以上女性和 70 岁以上男性应增至 1000-1200 mg。富含钙的食物包括:

乳制品:牛奶、酸奶、奶酪(乳糖不耐受者可选择低乳糖或无乳糖制品)。

豆制品:豆腐、豆浆、黑豆。

深绿色蔬菜:菠菜、芥蓝、油菜(但草酸含量高的蔬菜需焯水后再食用)。

坚果和鱼:杏仁、芝麻、小鱼干(连骨吃)。

如果饮食无法满足需求,可在医生指导下补充钙剂(如碳酸钙、柠檬酸钙)。

(2)补充维生素D:维生素D促进钙的吸收,缺乏时即使补钙也效果不佳。老年人由于皮肤合成能力下降,更容易缺乏维生素D,建议:

晒太阳:每天 15-30 分钟(避开正午强光)。

食物补充:深海鱼(三文鱼、金枪鱼)、蛋黄、强化牛奶。

补充剂:每日 800-1000IU(国际单位),严重缺乏者需遵医嘱调整剂量。

2.坚持适量运动

运动能刺激骨骼生长,增强肌肉力量,改善平衡能力,减少跌倒风险。推荐:

负重运动:如快走、跳舞、太极拳,每周 3-5 次,每次 30 分钟。

科学应对儿童性早熟: 专家解析治疗方法与预防

费先艳

性早熟的治疗需以具体病因为依据,结合不同病因拟定相应治疗方案。对于中枢性性早熟,可以采用药物疗法,利用亮丙瑞林等促性腺激素释放激素类似物来抑制儿童性轴活动,从而达到延缓发育进程、抑制骨骼成熟的用药目标。治疗期间,应定期对儿童性激素水平、发育指标以及身高增长情况进行监测,灵活调整用药方案。对于外周性性早熟,应结合具体疾病进行治疗,比如肾上腺皮质激素治疗、肿瘤切除手术等,同时要停用激素类保健品或药物。对于不完全性性早熟,应及时提供心理疏导,帮助儿童正确应对身心变化。

3 儿童性早熟的预防方法

3.1 饮食管理

饮食的合理安排是预防性早熟的有效方法之一,家长应及时调整孩子饮食方案,为孩子准备时令蔬菜与水果,避免摄入含有激素的果蔬或肉类食物,保证饮食健康、营养均衡。同时,还要避免滋补类食物(枸杞、燕窝、虫草等)、高热量食物(油炸食品、肥肉、动物皮、奶油等)、家禽(乳鸽、鸡、鸭等)、甜品(蛋

糕、糖果等)、养殖速成肉食(速成肉食鸡、牛蛙等)。

3.2 运动指导

适度运动有利于身高发育和身体新陈代谢,坚持运动还能够改善体质,对肥胖的预防有重要作用。建议家长督促孩子定期运动,养成长期运动的良好习惯。每日可进行 30-60 分钟的户外活动,推荐骑自行车、快走、跳绳、跑步、篮球、引体向上等运动项目,可以根据自身兴趣选择合适的运动。

3.3 作息调整

健康的作息可以避免内分泌失调,对性早熟的预防有积极影响。家长应限制孩子使用电子设备的频率及时间,督促其早睡,睡前关闭卧室照明灯,每日尽可能维持 8-10 小时的高质量睡眠。

3.4 体重控制

肥胖会诱发脂肪代谢紊乱,促进性激素合成,加速性发育。因此,肥胖儿童更易出现性发育提前的问题,而体重的有效控制是预防性早熟的关键。家长应关注孩子体重的变化,

做好全面检查,包括白带、抽血、妇科b超等。一周前禁止性生活,无痛人流术前8小时内禁食。做好全面检查,了解身体情况,交由医生评估,做好手术准备。

3、手术方式

最常用的早期人工流产手术是吸宫术,利用负压吸出胚胎组织。也可以使用药物辅助人工流产。流产前给予药物软化或者扩张宫颈,使手术过程更加顺利。

4、术后保养

一般术后出血 7 天左右结束,7-10 天内复查即可,如果术后阴道流血超过一周,伴有下腹部疼痛、发热和浑浊有臭味等症状,需要及时到医院复查治疗。人手术后身体比较虚弱,此时需要加强营养,增强机体对疾病的抵抗力,促进患者受损器官早日修复。可以多摄入肉蛋、鱼类、豆制品等蛋白质丰富的食物和富含维生素的新鲜蔬菜,促进身体恢复。

5、其他注意事项

临床上把年龄≤20岁,人工流产次数≥3次,或半年内有终止妊娠或分娩,一年内有2次

意外怀孕怎么办？

邢颖

术终止早期妊娠的方法。成功率高,但与此同时,也面临着一定的手术风险。可能会引起人流不全、炎症出血、月经失调、子宫穿孔损伤、宫腔粘连等各种问题。因此选择人工流产时,必须要选择正规医院以及专业的妇科专家团队。

三、人流的要点

中国每年人工流产 1300 万人次, 药物流产 1,000 万人次, 人流中 25 岁以上的女性占 25% 左右。出现了人流高龄、年轻化的趋势。但因为不当人流导致不孕的案例屡见不鲜,因此,选择人流时需要明确各种注意事项,尽可能地保障身体健康。

1、人流时机

很多人对终止妊娠的了解不足,认为尽早做人流可以早点解决烦恼。但太早做人流,很容易引发空吸或漏吸,导致手术失败或流产不全。因此需要充分把握人流的时机。比较适合人流的时机,在怀孕后 35 天到 55 天之间,此时子宫壁比较厚,孕囊大小适中,为手术操作提供了合适的条件。

2、术前准备

人流手术不能盲目地进行,孕妇需要在术前