



种植牙想要长久使用 这些护理技巧多了解



俗话说“民以食为天”，牙齿是我们品尝美食的重要器官，牙齿受损与缺失不仅会对正常进食造成影响，还会破坏口腔的美观性。种植牙是目前修复牙齿的最佳选择，其在功能与美观上与天然牙几乎没有区别，因此被称之为人类的“第三幅牙齿”。但种植牙的寿命也是有期限的，要想使它“活”得久一点，做好以下护理至关重要。

注意有过渡期

种植牙需要有一个逐渐适应的过程。具体来讲，刚开始使用种植牙时，日常饮食最好以软食为主，后可逐渐过渡到正常饮食，达到循序渐进负重的效果。如果前期出现松动、疼痛等问题，需及时就诊。

注意饮食习惯

种植牙与自然牙一样，会在使用过程中出现磨损，而这是缩短其寿命的主要因素。有种植牙的朋友们要特别注意饮食习惯，尽量避免吃较硬的食物。有时想要满足自己的口腹之欲，可使用另一侧比较健康的牙齿进食。此外，由于含碘、含酸的食物会腐蚀种植牙，导致其受损，在生活中还要减少这类食物的摄入。

注意口腔卫生

口腔卫生不良可引起种植体

周围炎，对种植牙的长期正常使用造成影响，故需要做好口腔卫生工作。具体来讲，除了坚持每天早晚刷一次牙以外，还要注意饭后漱口，同时用牙线对种植牙的颈部与周围的牙龈组织进行重点清洁。这里建议大家使用软毛的牙刷，并在使用前在热水里浸泡一下。要提醒大家的是，正确的刷牙方法十分重要，应该用画圈的方式在牙齿上移动，而不是单纯地上下或左右进行“刷”这个动作。此外，刷牙后还要注意刷刷舌头。

注意戒烟戒酒

吸烟与饮酒是多种口腔疾病的诱发因素，可导致种植牙出现问题的几率变大。所以有种植牙的朋友们最好戒烟戒酒，或降低抽烟与喝酒的频率，以免花了许多钱种植的牙几年后就不能使用了。

注意定期检查

种植牙各个结构之间是靠螺丝或粘结剂连接在一起的，在长时间使用的过程中，其连接部分会出现不同程度的松动，从而导致种植牙松动，这时就需要患者前往医院进行检查，通过调整咬合等方法重新固定。不过，不要等到出现问题后才就诊，而是要定期检查，以及时了解种植牙的状况，根据医生的建议进行防治。此外，大家还可通过定期进行激光治疗、机械清洁等方法清除牙齿上的菌斑，以预防多种牙病的发生。

种植牙不能起到一劳永逸的作用，要想让它能够长久使用，就一定要做好日常的护理工作，通过按时清洁口腔、定期检查治疗、养成良好饮食习惯等途径，延长种植牙的寿命，为我们的牙齿健康保驾护航。

海南医学院第一附属医院
口腔科 鹿红霞

心力衰竭的五大治疗措施

心力衰竭是一种严重的疾病，即心脏无法有效地将血液泵送到身体各个部位，导致身体缺氧、水肿等症状。它通常由于心脏肌肉受损或者过度劳累导致，患者多数都是中老年人。

药物治疗

药物治疗是治疗心力衰竭的重要手段之一，包括西药及中药治疗。

常用的西药包括血管紧张素转换酶抑制剂 (ACEI)、血管紧张素 II 受体拮抗剂 (ARB)、血管紧张素受体脑啡肽抑制剂 (ARNI)、利尿剂、β 受体阻滞剂、醛固酮拮抗剂等。ACEI、ARB、ARNI 可以扩张血管，降低血压，减轻心脏负担；利尿剂可以减少体内水分潴留，缓解水肿等症状；β 受体阻滞剂可以减缓心率，降低心脏的耗氧量减轻心脏负担；醛固酮拮抗剂具有抗心脏重构，改善心衰预后的作用。

同时，配合中医药治疗心衰，通过辨证论治具有显著的临床特色和疗效优势。

心脏手术治疗

主要包括介入和传统手术治疗两种，具体手术方法，需要在医生充分了解患者情况后有针对性的选择。

介入治疗 在临床上较常用，效果良好，包括经皮冠状动脉介入术、射频消融术、置入心脏起搏器、缺损封堵术等。

1. 经皮冠状动脉介入术：这是治疗心脏病最常用的介入手段。医生在腿部或腕部大血管插入导管，进入冠脉病变部位用球囊扩张狭窄血管后放入支架，以此来疏通阻塞的冠状动脉。

2. 射频消融术：用于消除心律失常，经动脉或静脉将电极送入导致心律失常的心脏病变部位，释放射频电流以破坏组织，使导致心律失常的病变部位坏死，从而缓解心律失常。

3. 植入心脏起搏器：心脏起搏器是治疗心力衰竭的一种手段，它可以帮助控制心律，保持心脏正常的跳动节奏。

4. 缺损封堵术：通过介入的方式封堵缺损，瓣膜植入或修补，可用于先天性心脏病和心脏瓣膜病)

传统手术 需要开胸进行治疗，主要包括冠状动脉旁路移植术 (俗称搭桥)、心脏瓣膜修补或置换术、先天性心脏病、矫正和封堵术、心包切除术和心脏移植等。

改善生活方式

1. 健康饮食：应包含水果、蔬菜、全谷物、低脂肪乳制品和

瘦肉等食物，品种丰富多样。

2. 适度运动：可以帮助提高身体的耐力和心肺功能，从而减轻心力衰竭的症状。

3. 控制体重：有助于减轻心脏负担，从而改善心力衰竭的症状。

4. 戒烟限酒：能减少心力衰竭的发生率。

心理治疗

对于一些心理压力较大的患者，可以进行心理治疗，缓解焦虑抑郁等情绪，提高患者的心理素质。

家庭照护

1. 监测体征：定期监测记录患者的血压、脉搏等生命体征，糖尿病患者还需规律监测血糖，及时反馈给医生以便适时调整治疗方案。

2. 适当运动：家庭成员可以帮助患者进行适当的运动，并注意不要过度劳累。

3. 定期复诊：家庭成员应协助患者按时复诊，检查病情，调整治疗方案。

4. 心理支持：家庭成员应给患者提供心理支持，鼓励他们积极面对疾病。

湖南省中西医结合医院 朱筱婧

CT 检查发现肺部结节 该怎么办?

CT (计算机断层扫描) 是一种常用的医学影像学检查技术，能够提供详细的身体器官结构信息。体检时经常要做胸部 CT 检查，许多人体检时发现肺部结节，一时间谈“结”色变、寝食难安，拿着 CT 报告到处咨询医生：“这要不要紧？我下一步该怎么办？会不会得了肺癌？”这常常让人产生焦虑和紧张。

肺部结节的形成原因及分类

肺部结节是指常规筛查中发现的类圆形、密度增高的肺部阴影，直径通常小于 3 厘米。肺结节的形成病因特别多，包括普通肺炎、肺结核、真菌感染、尘肺、不典型增生、淋巴结、炎性假瘤、肺错构瘤、肺癌、转移瘤等等，因此并不是所有的结节就是癌，无意中发现的结节，特别是年轻患者，90%以上都不是肿瘤。根据其特征和形态，肺结节分为三类：

1. 实性结节 为肺内圆形或类圆形的密度增高影，其密度能掩盖结节内的血管和支气管影。

2. 纯磨玻璃结节 指肺内高于正常肺组织密度的圆形或类圆形阴影，结节中没有实性成分，密度不能掩盖结节内的血管和支气管。

3. 部分实性结节 位于实性结节及纯磨玻璃结节之间。

肺结节形成的高危因素

长期吸烟以及长期吸二手烟、肺癌家族史、环境油烟、职业暴露 (石棉、放射元素等)、其他肺部疾病如慢性阻塞性肺病 (COPD)、弥漫性肺纤维化、肺结核等。

具有以上高危因素，同时具有咳嗽、咯血、体重下降等症状，应尽快去医院就诊，医生会根据胸部 CT 检查观察结节的密度、大小、形态，进一步判断结节的良恶性。

查出肺结节后的注意事项

1. 戒烟 首先要戒烟，也要拒吸二手烟，平时多注意一下自己的家庭环境，尽量避免家庭装修污染，注意经常通风。另外还要养成良好的生活习惯，保持心情愉快。

2. 远离厨房污染 开抽油烟机做菜，尽量少用爆炒、油炸的烹饪方式，多采用蒸、煮、炖等方式。

3. 适量运动 适当的运动也有助于增强肺活量，改善肺功能，同时对结节的情况也起到一定的帮助。

4. 定期随访 如果医生判定是良性结节，每年定期做一次体检就可以，如果医生怀疑是恶性结节，需要做进一步的检查，比如要做增强 CT、PET-CT，甚至可能要做穿刺活检。

如果医生不确定结节的良恶性，要在 3 个月后进行第一次复查，如果第一次复查没有什么变化，可以在半年后再进行一次复查，如果还是没变化，以后可以改成一年复查一次。

虽然 CT 报告上的肺部结节可能令人担忧，但并非每个结节都是恶性的。要跟大家再次强调，肺结节并不可怕，可怕的反而是病急乱投医。摆正心态很重要，不恐慌，不忽视，第一时间到正规医院就诊。

中山大学附属第三医院粤东医院
放射科 陈立春