



## 孩子颜值不掉队,这些不良口腔习惯要杜绝!

陈巧 重庆市妇幼保健院(重庆医科大学附属妇女儿童医院)口腔科

在成长过程中,很多宝宝常常会出现吮吸手指、咬玩具、咬嘴唇、吐舌头、用嘴巴呼吸等口腔习惯。有的习惯会自行消失,有的却很难戒除。然而,这些习惯并不可轻视,长时间的口腔不良习惯往往会让孩子颌面部正常发育会造成很大的影响,让孩子的面容慢慢“变丑”。孩子的不良口腔习惯包括:吮手指、咬上/下唇、咬物、吐舌、口呼吸、偏侧咀嚼以及头颈姿态异常。

1.吮咬习惯:婴幼儿通常会吮吸拇指或者食指,使用安抚奶嘴、咬被角、咬玩具,咬嘴唇等,通常2岁之后会自行消失,这在婴幼儿时期是一种正常的神经反射。但如果吮咬习惯一直持续到3岁之后,特别是学龄儿童习惯性的咬笔和啃指甲,会对牙颌的发育产生不良影响,常常导致上前牙前突,开合,牙弓下颌后缩,牙弓变窄,开唇露齿,影响面貌美观。

2.舌习惯:当孩子处于牙齿替换时期,或者长了龅齿,常常会用舌尖舔感觉异常的牙齿,或者因为鼻炎等疾病导致的呼吸道阻塞,常常将舌头前伸以使得呼吸道通畅。如果长期将舌尖放于上下前牙之间,会导致开合,上下前牙无法有效接触。舌前伸抵触下前牙可使下颌向前移位,形成下颌前突畸形,俗称“地包天”。舌同时抵触上下前牙可使上下牙均向前移位,导致双牙弓或双颌前突,俗称“龅牙”。当3岁左右牙齿萌出完成后,儿童吞咽食物时仍保持婴儿式吞咽动作(伸舌置于上下颌银垫之间,并配合舌、颊收缩形成咽筒状吸奶并吞咽)也会导致上下颌前凸、前牙开合等畸形。

3.口呼吸习惯:当孩子患有腺样体和(或)扁桃体肥大、慢性鼻炎、鼻中隔偏曲等疾病时,鼻呼吸道阻塞或阻力增加,只能被迫张口呼吸。孩子长期张口呼吸,会破坏口腔肌力、颌力平衡,从而出现上唇外翻,唇肌松弛,上前牙前突,下颌后缩,开唇露齿,牙弓狭窄,腭盖高拱等牙颌面部畸形。

## 脉诊的临床意义

朱丹平 重庆市中医院

在中医理论体系中,脉诊是不可或缺的诊病方法,《素问·脉要精微论篇》中提到:“通过切脉的动静变化,观察眼神的明亮程度,审视面部的五色变化,从而了解五脏的盈亏状态,六腑的强弱情况,以及身体形态的盛衰,通过这些综合信息,可以判断疾病的生死预后。”寸口脉法是基于“三部九候遍诊法”,“人迎寸口脉法”,“仲景三部脉法”等传统脉诊法的演进、简化和优化而来的,它已经成为当前中医临床上最常用的诊断方法之一。

寸口脉的位置位于手腕的内侧,是手太阴肺经的动脉,靠近脉太渊穴,是全身经脉之气的汇聚之处。因此在《黄帝内经》中,寸口也被称作“气口”。寸口脉法的起源可以追溯到《内经》,并在《难经》中得到确立,其基本理论在《脉经》中得到完善。扁鹊对寸口脉平脉的定义是:“平和之气,不缓不急,不滑不涩,不存不亡,不短不长,不俯不仰,不从不横,此谓平脉。”(《脉经·卷五·扁鹊脉法第三》)独取寸口脉法因其简便性和准确性,得到了历代医家的推崇,并逐步发展成为衡量一个医师技术水平高低的重要标准。明代名医薛己曾说:“脉者,人身之造化,病机之外见,医家之准绳,不可不精究而熟察。”国医大师李士懋教授更是强调,脉诊是四诊中最主要的部分,能占到所有诊断权重中的50%-80%。

清代医家张璐在《诊宗三昧》中写道:“夫脉学者,大医王之心印,非大智慧、大辨才,难以语此。”脉诊之所以重要,是因为脉象能够反映全身的病机和生理变化。通过审查脉象,医生可以了解和把握机体的气血、脏腑、经络以及气机的变化,脉诊是观察人体气血流动和能量变化的重要窗口。它对于临床辨别病情、阐述病机、指导治疗、推断预后具有重要意义。脉诊的依据和意义、诊法

## 帕金森病的早期迹象:你是否了解这些关键警示信号?

张永志 河北医科大学第一医院、宣武医院河北医院神经内科

帕金森病是“震颤麻痹”,影响很多人。早期征兆不易察觉,需关注避免晚期症状。医生需早期理解早期动作症状,利于准确检测 and 早期治疗。寻找更有效早期诊断方法,有助延缓病情发展,改善生活。但早期诊断困难,研究人员面临挑战。加深病因理解,提高公众意识和科普知识,促早发现症状,或许能突破困难。

### 1.帕金森病的基本介绍

帕金森病,以其发现者詹姆斯·帕金森命名,是一种慢性退行性神经系统疾病,最为显著的症状是运动控制障碍,具体表现为僵硬性步态、震颤、动作减少或者慢动症等。该疾病的发病机制主要与大脑基底核一类称为“黑质”的神经细胞群体逐渐丧失相关,因其制造多巴胺,一个在神经系统中具有重要信号传导作用的化学物质。多巴胺的满足度,犹如黑质细胞的充沛与否,决定了个体运动的流畅度与否。

帕金森病一般在60岁以后出现,且男性的发病率相对略高。也有一部分帕金森病患者在40岁或者更年轻的时候便开始出现症状。目前,帕金森病无法被治愈,但药物和其他治疗方法可有效缓解症状,改善患者的生活质量。

尽管运动症状被认为是帕金森病的标志,但是这种疾病可能在运动症状出现之前已经开始发展了。诸如嗅觉减退、睡眠障碍或者mood变化在运动症状明显之前就可能出现。了解帕金森病的早期迹象,一方面助于早期干预,另一方面有助于提高患者的生活质量和幸福福。

### 2.帕金森病的早期动作类症状探讨

帕金森病的早期迹象之一就是动作类症状的出现,对这些症状的探讨有助于及早识别并进行必要的干预。主要动作类症状包括震颤、刚性、运动迟缓,以及平衡困难。震颤是帕金森病最常见的早期迹象之一,一般开始时手指或手部轻微而不规则的颤抖,通常是在休息状态下,进行活动时震颤可能暂时缓解,病情发展后,震颤可能涉及面部、口吃甚至整个身体。刚性或僵硬是另一早期症状,这通常显示为身体某部位的僵硬不僵,尤以早晨起床时最明显。帕金森病患者的僵硬会增加肌肉的阻力,导致运动难度和舒适性降低。运动迟缓,或称为“动作缓慢”,是帕金森病的另一重要症状,这使得从站立到走路的动作变得吃力。可能会让患者感觉自己的行动比平常慢,做事效率明显降低。有时,这种缓慢在开始动作时最为明显,特别是跨出第一步对于患者来说最为困难。在病情早期,患者可能出现行走不稳,容易摔倒的症状,这是由于平衡和协调能力的降低引起。随着病情的发展,这种症状会逐渐加重,影响患者的生活质量。

4.偏侧咀嚼习惯:当一侧后牙龋坏,缺损、缺失、疼痛常导致儿童长期用单侧咀嚼,使功能侧下颌发育过度,肌张力增强,废用侧发育不良,使下颌向咀嚼侧偏斜、导致脸型左右不对称。

5.头颈姿势异常:高低肩、骨盆侧倾、脊柱侧弯等体态不良可能会导致儿童颌面部发育异常。另外,孩子长期采用单侧睡姿或有枕头、枕肘等不良睡眠姿势也会干扰颌面部正常发育,导致牙列拥挤或面部不对称。

那么如何戒除这些不良的口腔习惯呢?有以下这些方法:  
对于不良的吮咬习惯、舌习惯,家长应改善喂养方法,如尽量母乳喂养,使用奶嘴型橡皮乳头加以安抚,通过说服教育让其自行改正,注意切不可采用打骂方法,否则会增加孩子的不安全感 and 孤独。还可以在孩子的指上涂布黄连素等苦味药水、带指套等方法阻断儿童的条件反射。对于口呼吸习惯,应及时治疗鼻炎、腺样体肥大、扁桃体炎等引起呼吸道阻塞的疾病。待鼻呼吸道通畅后可训练孩子用鼻腔呼吸,使用闭口帖、唇肌训练(患儿抿嘴闭唇,使上下嘴唇尽量伸展,抿唇发“噘”音)等方法,关闭口腔气道,促进鼻呼吸习惯的建立。对于偏侧咀嚼,家长应尽快带孩子去医院治疗龋坏牙齿,去除颌干扰,恢复咀嚼功能。孩子进食时应有意识的使用废用侧咀嚼,一个月后逐渐过渡为双侧咀嚼。吃完饭后可以使用废用侧牙齿咀嚼口香糖20分钟。对于体态异常的孩子,应及时纠正体态,睡眠姿势改为右侧卧位或仰卧位。  
如无法自行纠正口腔不良习惯,应必要时到医院就诊,佩戴唇挡、腭网、前庭盾等破除不良口腔习惯的矫治器,并进行唇舌肌功能训练。对于已经造成牙弓狭窄,上颌前突、下颌后缩等颌面部畸形者需要采用综合性手段进行矫正。体态及脊柱问题比较严重者,应就医行脊柱畸形矫正。

和指法、脉象种类及其形象界定、脉位与三焦脏腑经络的信息对应关系、脉象的临床意义是中医脉诊学的五大核心内容。其中,寸口脉的定位是确立寸关尺三部的重要步骤,基于正确的定位理论合理布指,对于正确把握人体三焦脏腑气机信息至关重要,虽然操作过程简单,但意义重大,需要医生认真对待和精确操作。

在现代中医实践中,寸口脉法的应用已经非常广泛,它不仅要求医生具备深厚的理论知识,还要求有丰富的临床经验。寸口脉法的诊断过程包括了对象象的浮、中、沉三个层次的感知,以及对脉搏的快慢、强弱、节律、形态等特征的细致观察。通过这些细致的观察,医生可以对患者的健康状况作出更为准确的判断。

在寸口脉法中,脉象的分类繁多,如浮脉、沉脉、迟脉、数脉、滑脉、涩脉等,每一种脉象都对应着不同的生理和病理状态。例如,浮脉通常表示表证,沉脉则可能提示里证;迟脉多见于寒证,而数脉则常见于热证。医生通过综合分析脉象,结合其他四诊信息,如望、闻、问、切,可以对疾病的性质、位置、程度等作出全面的评估。

随着现代科技的发展,中医脉诊也逐渐融入了现代科技元素,如脉象仪的使用,使得脉诊更加客观化、标准化。然而,无论科技如何进步,中医脉诊的核心仍然在于医生的主观感受和经验积累。因此,培养一名精通脉诊的中医师,需要长时间的学习、实践和积累。

在传承和发展中医脉诊的过程中,我们应当重视对传统脉诊理论的深入研究和实践应用,同时也要积极探索与现代科技相结合的新方法,以期在保持中医特色的同时,提高诊断的准确性和科学性。只有这样,中医脉诊才能更好地服务于人类健康,为世界医学的发展做出新的贡献。

### 3.帕金森病早期诊断的探索

帕金森病在早期阶段的诊断过程既富有挑战性,又充满科学的探索。在主流的临床诊断方法中,医生通常依赖病人的症状表现和醒目的运动异常,但鉴于帕金森病早期症状的隐蔽性,这种病症往往在关键期被遗漏检查。从科学研究的角度来看,目前已经有一些新的试验性技术显示出在早期诊断帕金森病方面的潜力。例如,某些成像技术正在探索从损害的神经网络中寻找早期的信号。神经营养因子、生物标志物和基因变异等观察手段,可提供帕金森病早期诊断的潜在途径。尽管已经取得了一些成果,但在早期诊断的路径上仍有很多未知,需要进一步深入研究和探索。回顾早期诊断的历程,虽然面临种种困难,但科学家们的努力从未停止过。鉴于帕金森病早期症状的种类繁多且复杂,将各种临床标识和实验手段有效地整合到一起,形成可靠的早期诊断指标,才是需要努力的方向。日益精进的技术将带来更先进的评估工具和更准确的疾病模型,从而更好地促进早期发现、早期诊断。在这个过程中,患者、医生和科研人员的通力协作,将是推动早期诊断的重要动力。

### 4.结论

在对帕金森病早期迹象的全面解析之后,它的重要性无疑已经被深深标记。早期的动作和非运动症状不仅提供了该疾病的初步识别,更进一步为前期诊断铺平了道路。正如医学研究所揭示的,早期的识别和干预将有可能减轻疾病的进程,提高患者的生活质量。临床医生的角色在这里显然是至关重要的。他们凭借专业的知识和技能,利用这些警示信号,进行及时的诊断和干预,让患者的治疗计划更加精准、有效。这并非意味着对帕金森病早期诊断的认识已达顶点,反之,仍有大量的工作需要去做。例如,深入了解疾病的发病机制,完善诊断技术,以及定制更具效果的干预策略等,以便能更好地服务于患者。帕金森病作为一种庞大的全球性健康问题,早期识别和处理的研究无疑会带来长远且深刻的影响。希望通过这篇文章对帕金森病早期迹象的解读,能够帮助更多的人了解,并在所需要的时候,采取正确的行动。

**结束语:**作为一种常见的神经系统疾病,帕金森病以其慢性逐渐产生的运动障碍症状为特征。这篇文章通过对帕金森病的基本介绍,以及对其早期动作类病症和早期诊断的深入分析,让读者能够了解到,帕金森病在早期往往会暗藏一些微妙的迹象,符合条件且有疑虑的情况下,应当尽早就医,赶在病情发展到后期之前,多线战斗,掌握对治疗的主动权。

## 心脏健康看这里,超声检查一目了然

朴显芳 泸州市中医医院影像科

生命的律动想象一下,如果我们的身体是一座繁忙的城市,那么心脏便是这座城市的心脏地带,一个永不停歇的发动机。它以每分钟数十至百余次的频率跳动,将富含氧气的血液输送到全身每一个角落,为每一个细胞带去生命的能量。这不仅仅是简单的物理运动,更是生命力量的展现,让人不禁思考:如此复杂而精细的结构,是如何在亿万年的进化中形成的?

心脏的外观与位置首先,让我们从宏观上审视心脏。它位于胸腔中部偏左下方,被一层坚韧的心包膜包裹着,像是一位被温柔守护的王者。心脏的形状近似于倒置的梨或圆锥体,大小约与成年人的拳头相仿。

心脏的内部结构:四腔室的协作心脏内部被精巧地划分为四个腔室:左心房、左心室、右心房和右心室。这四个腔室通过一系列复杂的瓣膜系统相连,确保血液只能单向流动,避免倒流。右心房和右心室负责接收和处理来自身体的“废旧”血液(含氧量低),通过肺动脉送入肺部进行氧合;而左心房和左心室则负责将经过肺部氧合的新鲜血液(含氧量高)输送到全身。

提及心脏结构,不得不提的是其内部的瓣膜系统。二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣和肺动脉瓣,这四个关键的“守门人”,严格控制着血液流动的方向。它们如同精巧的开关,在心脏收缩与舒张的瞬间精准开闭,既保证了血液的有效输送,又避免了血液的反流。瓣膜的健康与否,直接关系到心脏功能的正常运作,一旦出现问题,便可能引发严重的心血管疾病,这也成为了医学界广泛关注与研究的课题。

心肌与传导系统:心脏的律动之源心脏之所以能持续有力地跳动,离不开独特的心肌组织与复杂的传导系统。心肌细胞具有自律性、传导性和兴奋性,它们相互连接,形成一个庞大的网络。而心脏的传导系统,则像是一个精密的指挥系统,通过电信号的传递,引导心肌细胞有序地收缩与舒张,从而实现了心脏的规律性跳动。

### 心脏超声检查

一、心脏超声检查的初印象——想象一下,无需手术刀的切割,也无需放射性物质的介入,仅凭一束超声波,就能穿透皮肤,穿透肌肉,直达心脏深处,进行一场无声的“探索之旅”。这便是心脏超声检查的魅力所在。它利用超声波的反射原理,通过特制的探头在体表移动,收集心脏各结构反射回来的声波信号,转换成图像显示在屏幕上,让医生能够直观地看到心脏的大小、形态、运动情况以及瓣膜的功能状态。

二、为何选择心脏超声检查——心脏作为人体的发动机,其健康状况直接关系到生命的质量与长度。而心脏超声检查之所以成为心脏疾病诊断的首选工具之一,原因有三:1.无创性:无需侵入性操作,避免了患者的痛苦和风险。2.实时性:能够实时观察心脏的动态变化,捕捉转瞬即逝的异常信号。3.全面性:不仅能评估心脏的结构,还能评估其功能,如心脏收缩力、射血分数等,为临床决策提供全面信息。

三、心脏超声检查能发现什么——心脏超声检查的应用范围广泛,几乎涵盖了所有与心脏相关的疾病诊断。

它可以检测先天性心脏病:如房间隔缺损、室间隔缺损等。评估心脏瓣膜病:如二尖瓣狭窄、主动脉瓣关闭不全等。

监测心肌梗死后的心脏变化:评估心肌受损程度及心室重构情况。诊断心包疾病:如心包积液、心包填塞等。

评估心功能不全:如心力衰竭,通过测量射血分数等指标,评估心脏泵血能力。

四、心脏超声检查引发的思考——随着医疗技术的不断进步,心脏超声检查越来越普及,但其背后的意义远不止于疾病的诊断。它促使我们思考:

预防的重要性:许多心脏病在早期并无明显症状,心脏超声检查为早期发现、早期干预提供了可能,强调了定期体检的重要性。

医患沟通的新模式:直观的图像展示,让医患之间的沟通更加顺畅,患者能更清晰地了解自己的病情,增强治疗信心。

## 中医如何调理卵巢早衰?

张宏霖 石家庄市桥西区维明社区卫生服务中心

中医治疗卵巢早衰,主要依据“肾藏精,主生殖”的理论,认为肾精亏虚是导致卵巢早衰的根本原因。治疗上,中医强调调和阴阳、补益肾精、疏肝理气、健脾养血等方法,通过中药、针灸、食疗等多种手段,达到调整内分泌、促进卵巢功能恢复的目的。

### 1.中医对卵巢早衰的认识

1.1 肾精亏虚:在中医理论中,肾被视为人体的先天之本,负责储藏精气,精气是维持生命活动的基本物质。肾精亏虚意味着肾中精气不足,无法为身体提供充足的营养和能量,导致女性生殖系统功能下降,卵巢得不到充分的滋养,从而出现早衰现象。

1.2 肝气郁结:肝在中医中负责调节情绪和气血的流动。当情绪不畅,如长期抑郁、焦虑或压力过大,会导致肝气郁结,气血运行不畅。这种气血不畅会影响到卵巢的血液供应,使得卵巢不能正常工作,进而引发卵巢早衰。

1.3 脾虚湿阻:脾在中医理论中负责食物的消化吸收和水液的代谢,是维持人体正常生理功能的关键。脾虚意味着脾的运化功能减弱,不能有效地转化和运输营养,导致体内湿气过重。湿气阻碍了气血的正常流动,影响了卵巢的血液供应和激素分泌,从而可能導致卵巢功能减退,出现早衰症状。

### 2.中医治疗方法

2.1 中药治疗:在中医的实践中,中药治疗卵巢早衰通常采用个性化的方案,根据患者的体质和具体症状来选择草药。补肾填精的草药如熟地黄、枸杞子等,能够滋养肾阴,增强生殖系统的功能;疏肝解郁的草药如柴胡、郁金等,有助于缓解情绪压力,改善气血流动;健脾化湿的草药如白术、茯苓等,可以强化脾的运化功能,减少体内湿气。

2.2 针灸治疗:针灸是中医治疗中的一种重要手段,通过在人体特定穴位上施针,可以调节气血,改善内分泌。在治疗卵巢早衰时,常用的穴位包括三阴交,这是肝、脾、肾三条阴经的交汇点,刺激此穴位有助于调节女性的生殖系统;足三里穴则能够强化脾胃功能,促进气血生成。

2.3 食疗调理:食疗是中医治疗中的一种辅助手段,通过日常饮食来调整身体状况。对于卵巢早衰的患者,建议增加富含植物雌激素的食物,如黑豆和枸杞,这些食物有助于调节激素水平;山药则能健脾益气,改善消化吸收功能。富含抗氧化剂的食物,如蓝莓、核桃等,也有助于保护卵巢细胞,延缓卵巢衰老。

### 3.预防与日常保健

3.1 生活调摄:生活调摄对于卵巢早衰的预防和治疗至关重要。除了保证足够的休息和避免过度劳累外,还应注意规律的作息时间,避免熬夜,因为熬夜会干扰人体的生物钟,影响内分泌平衡。适度的体育活动,如散步、瑜伽等,也有助于促进血液循环,增强身体素质,从而对卵巢健康产生积极影响。

3.2 情志调养:情绪状态对女性的生殖健康有着不可忽视的影响。长期的情绪压抑或焦虑不仅会导致肝气郁结,还可能引起激素水平的波动。建议通过冥想、呼吸练习、艺术创作等活动来调节情绪,释放压力。与亲友交流,分享自己的感受,也是缓解情绪的有效方式。

3.3 定期检查:定期的妇科检查对于早期发现卵巢功能异常至关重要。除了常规的妇科检查,还可以通过血液检查来监测激素水平,如促卵泡激素(FSH)、雌激素(E2)等,这些指标有助于评估卵巢功能。对于有家族遗传史或早发性卵巢功能衰竭风险的女性,更应加强监测,及时发现并采取相应的治疗措施。

**结语:**卵巢早衰是影响女性生殖健康的重要疾病,中医通过整体调理和辨证施治,为患者提供了一种有效的治疗选择。治疗卵巢早衰需要长期坚持和综合管理,患者应在专业医师的指导下进行治疗,并结合日常保健,以期达到最佳的治疗效果。同时,随着现代医学的发展,中西医结合治疗卵巢早衰也显示出了良好的前景,值得进一步探索和研究。