

隐形矫治术：让牙齿悄悄变整齐

■记者 马晓非 文/图



孟晓晖为患者治疗。

每年暑假都是牙齿矫正的高峰期。在刚刚过去的暑假，许昌市人民医院口腔科异常忙碌，通过隐形矫治术进行牙齿矫正的就有100人左右。

“隐形矫治术将现代正畸技术与数字化技术结合，通过计算机辅助三维重

建、诊断、模拟、设计，制作出一系列个性化、无托槽、透明的可摘矫治器。患者在医生的指导下按顺序佩戴，进而完成正畸治疗。”9月1日，许昌市人民医院口腔科主任孟晓晖对记者说，“采用隐形矫治术进行牙齿矫正，旁人几乎毫无察觉，可以让患者在无形之中轻松实现美丽蜕变。”

提到牙齿矫正，许多人脑海里会浮现出“钢牙妹”“钢牙哥”的形象，想进行牙齿矫正，但很难忍受佩戴金属托槽带来的诸多不便，还担心影响美观。许昌市人民医院口腔科采用的隐形矫治术在矫正牙齿时兼顾美观、舒适。

传统口腔正畸技术包括方丝弓矫治术、直丝弓矫治术，俗称“箍牙”，需要在牙齿表面粘托槽。但是，这种口腔正畸技术不美观，而且容易出现口腔溃疡等问题，致使很多人望而却步。

“与传统口腔正畸技术相比，隐形矫治术具有舒适、方便、美观、省时等优点。”孟晓晖告诉记者，隐形矫治术采用透明的矫治器进行矫正，不会影响美观。矫治器材质轻薄、光滑舒适，不会让人有明显的异物感，不会对口腔黏膜产生刺激。

对于一些口腔卫生意识不强的人来说，传统口腔正畸技术常常使托槽周围聚集大量食物残渣，久而久之会导致牙龈出血、牙龈增生、口臭等。矫治器可自行摘戴，容易清理，避免了食物粘在矫治器上形成牙周炎。

更重要的是，隐形矫治术不用粘托槽、调整弓丝，大大简化了操作程序，节省了操作时间。

采用传统口腔正畸技术一般需要一个月到医院复诊一次，采用隐形矫治术可以根据患者的具体情况设计出一段时

间内佩戴的矫治器。患者不需要经常到医院复诊，可在家中根据医生交代的佩戴方式，按照顺序更换矫治器。这样可以大大减少复诊次数，节省治疗时间，更加方便患者。

“这种新技术尤其适合在外地上学或工作的许昌人。”孟晓晖说，“目前，很多在外地上学的许昌人在我们科采用隐形矫治术进行牙齿矫正。他们通过微信发送图片或视频及时与我们沟通，在我们的指导下定期更换矫治器，取得了很好的效果。”

隐形矫治术还扩大了口腔正畸治疗的范围，将进行口腔正畸治疗的人群扩大到50岁左右人群。另外，金属过敏者、严重氟斑牙患者、严重龋齿患者等无法通过传统口腔正畸技术矫正牙齿，可以通过隐形矫治术进行安全、无忧的口腔正畸治疗。

医界前沿
许昌市人民医院协办

全民健康生活方式日
**健康要加油
饮食要减油**

■记者 刘地委

9月1日是第14个全民健康生活方式日。国家卫生健康委疾控局开展2020年全民健康生活方式宣传月活动，主题是“健康要加油，饮食要减油”，旨在广泛宣传饮食减油理念，传播减油核心信息。

许昌市疾控中心健康教育科科长唐丽红说，俗话说“贴足秋膘好过冬”。秋季，人们食欲大增，吃各种美食无形中会摄入大量烹调油。过油食品虽然更香，但是长期过量食用危害不小。

摄入过多的油会导致肥胖，容易引发高血脂、高血糖、高血压，还可导致血液中的胆固醇和脂肪酸过多。这些胆固醇和脂肪酸会附着、沉积在血管上，造成动脉硬化，最终会形成血栓。血栓一旦阻塞心血管，会诱发心脏病；一旦阻塞脑血管，会诱发中风。

另外，吃到胃里的油过多，胆汁会增加分泌量。高脂肪、低纤维的食物进入结肠后，结肠中的一些有害菌可将其中的胆汁分解、转化为某种致癌物，从而增加患结肠癌的风险。因此，建议健康的成年人每天的烹调油摄入量不超过25克。

日常生活中，如何做到少吃油？唐丽红建议，使用带刻度的油壶，控制每餐的用油量。使用不粘锅、烤箱、电饼铛等，减少用油量。烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式。餐馆、饭店的饭菜大都油多，所以要减少在外就餐次数。少吃油炸、香脆的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸，要减少摄入量，每日不超过2克。

如何才能健康吃油？唐丽红说，油冒烟了再炒菜，这种做法是不科学的。高温油不但会破坏食物的营养成分，而且会产生一些过氧化物和致癌物质。建议先把锅烧热，再倒油、炒菜。

只吃植物油、不吃动物油会造成体内缺乏维生素及脂肪酸，影响健康。其实，植物油的热量和等量的动物油一样高，一样可造成血脂、血压、体重异常。

另外，不能长期吃一种油。吃油多样化指选择脂肪酸构成不同的油替换食用，建议替换食用富含单不饱和脂肪酸的橄榄油，富含不饱和脂肪酸的亚麻籽油、花生油等。



许昌市妇幼保健院产科坚持自然分娩理念，开展了疤痕子宫顺娩、导乐陪伴分娩、音乐镇痛分娩、自由体位分娩等分娩方式，满足不同产妇的分娩需求，减轻产妇的痛苦，提高自然分娩率，使快乐分娩成为该院的品牌。图为：日前，一位产妇在环境温馨的产房里体验导乐陪伴分娩。

记者 刘地委 摄

我市血液库存量偏低，期待你为生命加油

本报讯（记者 刘地委）记者昨日从市中心血站获悉，近日，全国多地血库库存告急！我市也不例外。近期，我市A型、B型、O型、AB型血液的库存量偏低，许昌市中心血站呼吁全市爱心人士踊跃到采血点献血。

今年以来，由于受多种因素影响，我市的采供血情况不容乐观。7月31日，我市举办了全市机关事业单位献血活动，先后有400多名机关事业单位的党员干部积极行动，撸袖献血，为缓解季节性缺血的紧张局面、保障临床用血作出了积极贡献。但是，截至8月底，全市参与献血人数与往年同期相比下降了6.37%，血液供不应求的现状令人

担忧。

“血液对于健康人而言，是可以不断再生的组织细胞；对于急需输血救治的病患而言，是宝贵的、不可重来的生命，因为血液是无法人工制造的医疗资源。”许昌市中心血站工作人员告诉记者，献血是现代医学治疗疾病、拯救生命不可或缺的有效手段。每天都有众多危重症患者需要输血，请18至55周岁的健康公民发扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神，积极参与无偿献血。

为解决我市因血液短缺导致的供血困难问题，许昌市中心血站采取了一系列应对措施：举办献血活动，进一步丰富纪念品的种类，增加纪念品的数量；通过

移动短信平台呼吁广大市民积极行动，踊跃参与；加大无偿献血宣传力度，充分利用媒体、微博、微信等，宣传无偿献血知识及献血助人的奉献理念，鼓励更多的人关心、支持无偿献血工作；增加流动采血车下乡镇次数；启动团体应急献血队伍，动员爱心企事业单位、社团等参与献血活动。

献血救人，刻不容缓。目前，许昌市中心血站在各县（市、区）共设立8个固定献血屋和多个流动采血点。爱心人士献血时请携带身份证等有效证件，献血前一日应保证充足睡眠，饮食宜清淡，两日内不能饮酒，有感冒、腹泻、发烧等症状应暂缓献血。

献血时献200毫升还是400毫升？间隔期有何不同？献血时为什么不能空腹……

今天，我们聊聊献血那些事儿

■记者 刘地委

长期以来，本报不间断地推出我市“百次献血英雄”系列报道，介绍了我市部分“百次献血英雄”的光荣事迹。不少读者致电记者咨询：“每次献血200毫升还是400毫升？献血100多次几万毫升，是怎么做到的？”带着这些问题，9月1日，记者采访了许昌市中心血站献血办主任张迎春。

献血400毫升可大大降低输血风险

张迎春告诉记者，人体血液总量占体重的8%，体重在50公斤以上的成年人约有4000毫升血液。一次献血400毫升，只占总血量的10%。献血后通过饮水、吃饭，总血量很快恢复。献血不仅不会对各项生理活动产生影响，而且可以降低血液黏稠度，加速人体新陈代

谢，预防心脑血管疾病。

一次献血400毫升，可使用血者发生输血免疫反应，传染疾病的概率减小，输血风险也大大降低。另外，临幊上有一些患者需要的只是血液中的某种成分。200毫升血液中有效成分含量少，分离困难，质量难以保证。一次献血400毫升，更有利制备成分血，有效成分含量高，可以增强输血治疗的效果，降低患者的治疗费用。

献不同的成分血，间隔期不一样

献血间隔期是根据血细胞的寿命（生长周期）决定的。红细胞的寿命为120天，白细胞的寿命为9至13天，血小板的寿命为8至9天。《献血者健康检查要求》规定：两次全血献血间隔期不少于6个月；单采血小板献血间隔期不少于2周，不多于24次/年；因特殊配型需

要，由医生批准，最短献血间隔期不少于1周；单采血小板后与全血献血间隔期不少于4周；全血献血后与单采血小板献血间隔期不少于3个月。

献全血献出的是血液中的全部成分，其中大部分为红细胞。单采血小板的生命周期短，恢复时间快，因此献血间隔期为不少于2周。

献血时不能空腹

“很多人认为，抽血、体检都需要空腹，所以献血前连水都不喝。这样做反而对献血不利。”张迎春说，献血前一定要吃东西，切忌空腹献血。因为空腹容易导致低血糖，造成献血者出现软弱无力、头晕、脸色苍白、出汗、恶心、呕吐等献血反应。为了保持良好的身体状态，献血前一定要吃早餐，但要注意饮食清淡。