

# 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。



## 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。

# 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,输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。

记者 刘地委 摄

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。

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,临床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,更有利于制备成分血,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。