

健康教育

这样做
牙齿更加健康

老年人的口腔问题,与全身性疾病关系密切,牙齿出了问题会严重影响老年人的身体健康和生活质量。

龋齿——可能诱发心脑血管问题 随着年龄的增长,老年人的手脚灵活度远不如前,因此维持口腔卫生的难度也会增加,导致患龋率大大提高。此外,由于牙体磨损及牙根暴露等原因,老年人的牙齿也较易龋坏。如果长时间放任龋齿不管,会导致牙齿缺损、食物嵌塞,当龋病发展为牙髓炎时可能引起剧烈疼痛,合并心脑血管疾病的患者甚至可能诱发急性心肌梗死和脑梗死。口腔内的细菌入血还有可能引起心内膜炎。

牙齿松动——加重消化系统负担 大部分牙齿松动是由牙周病导致的。牙周是指牙齿周围的组织,牙周病主要包括牙龈炎和牙周炎两大类。牙龈炎最明显的特征是牙龈红肿、刷牙出血;牙周炎累及牙槽骨,就像树木的水土流失,会使牙齿逐渐松动、脱落,这也是导致老年人牙齿缺失的最主要原因。牙齿松动会影响老年人进食,降低咀嚼效率,进而加重消化系统负担。糖尿病患者更易患有牙周病,也容易发生感染。此外,牙周炎患者的菌斑中幽门螺杆菌的检出率也显著高于牙周健康者,而幽门螺杆菌就是慢性胃炎、消化道溃疡的重要致病因素。

牙齿敏感——牙齿变脆弱的预警 当牙齿受到机械、化学、温度等生理范围内的刺激时,会出现短暂的疼痛或不适,这就是牙齿敏感。有些老年患者在进食酸甜的食物时,或刷牙漱口时,牙齿会出现不适感。因为随着年龄增长,牙齿表面最坚硬的一层组织逐渐出现磨损,或者牙龈退缩导致牙齿根面暴露,牙齿里面较为敏感的部分更容易暴露在外,外界的各种刺激就会引起不适。

有些老年人的牙齿磨损较为严重,不仅会导致牙齿敏感,还可能破坏牙齿之间的邻接关系,导致食物嵌塞;有些牙齿因磨损会出现锐利的边缘,进而损伤舌头和颊黏膜,引起创伤性溃疡、颞下颌关节疾病、甚至口腔溃疡。

缺牙——口颌功能异常,易发生误吞 当老年人出现龋齿、牙周炎、牙齿磨损时,若不及时治疗,可能会导致患牙脱落或被拔除。缺牙后,间隙两端的牙齿会慢慢向间隙处倾斜,使牙齿间隙变宽,进而容易嵌入食物残渣、滋生细菌,损害牙齿及牙龈。缺牙不仅会影响老年人的发音和容貌,还会严重影响日常进食,降低咀嚼效率、影响口颌功能,甚至导致食物或假牙误吞,危及生命。

做好口腔清洁 老年人应坚持每天早、晚刷牙,每次至少3分钟。刷牙不仅可以清除口腔内的食物残渣和污物,还有按摩牙龈、促进牙周血液循环的作用。需要提醒的是,漱口不能代替刷牙,就像刷牙时的水流冲洗不能代替机械摩擦一样。

此外,老年人每6~12个月应进行1次口腔检查并定期洗牙。

坚持锻炼牙齿 锻炼牙齿的方法有很多,叩齿就是其中一种简单、高效的方法。随着年龄增加,咀嚼肌功能逐渐减退,老年人可在早上起床前和晚上睡觉前各轻叩齿100~200次,叩齿时切忌用力过猛,以免损伤已经松动的牙齿。

及时修复缺失牙齿 出现牙体缺损时,应及时修补,以免缺损部位逐渐扩大;若有牙齿缺失,应及时到医院修复缺牙,恢复咀嚼功能,避免邻牙移位。

戒烟限酒,健康生活 烟酒会增加患口腔癌、牙齿变色、牙周疾病等口腔问题的风险。养成健康的生活习惯有助于口腔和全身健康。

来源:《老年健康报》作者:华中科技大学同济医学院附属同济医院口腔科主治医师 青莹

天冷抑郁了?这几个方法或许能帮帮你

天气越来越冷,有的人连出门也需要鼓起勇气。好像天气一冷,人就失去了活力。明明没有发生什么,有的人却打不起精神,整个人都蔫蔫的。还有的人会出现莫名的焦虑。如果你也有这种情况,一定要警惕一种特有的抑郁症——冬季抑郁症。

冬季抑郁症,也被称为季节性情感障碍,是一种在冬季出现的情绪障碍。

进入冬季,昼短夜长,日照时间减少,在这种光照变化下,人脑内松果体分泌的褪黑素增多。褪黑素是一种调节睡眠的激素,分泌过多可能导致抑郁、疲劳等症状。此外,褪黑素直接抑制脑内神经递质5-羟色胺,也就是血清素的合成。血清素是一种可以改善情绪的神经递质,俗称“情绪的稳定剂”。它的减少会导致一部分人产生抑郁情绪。

冬季气温下降,人们的户外运动减少,通过运动使人产生愉悦的内啡肽也随之减少。此外,人与人之间的交流减少,社会隔离感增强,也是抑郁加重的一个

重要因素。

如何改善冬季抑郁症

增加光照时间 保持规律的作息,尽量在白天进行户外活动,增加阳光照射时间。光照治疗可以有效调节褪黑素分泌,改善睡眠质量和情绪。

饮食调节 保持健康的饮食习惯,多吃富含维生素D和氨基酸的食物,如蛋黄、坚果、牛奶、瘦肉、动物内脏、海鲜等。

适量运动 经常到室外空气清新、场地宽敞的地方进行散步、跑步、打太极拳、跳健身舞等运

动,能很好地帮助我们转移注意力,提升愉悦感,缓解抑郁情绪。

此外,尽管天气寒冷,还是要多与家人、朋友交流,保持良好的社交活动。

一些轻度冬季抑郁症患者,冬天过去后,随光照的增加,情绪可能会自然恢复。但是,如果症状严重,不经过治疗,可能不会完全恢复,这类人应及时寻求专业医生的帮助。

文:西安交通大学第一附属医院榆林医院神经内科 赵广裕 黄星亮



养生先养肠,送您肠道过冬的6个锦囊

在这寒冷的冬季,你的肠道还坚强吗?有哪些好习惯可以帮助我们拥有健康的肠道呢?

健康饮食

首先,良好的饮食习惯是保护肠道的必要条件。“民以食为天”,一日三餐按时按点,每顿进食七八分饱,不饥饿、不饱胀,才能保持肠道每天都有好状态。除了要保证规律的饮食作息,建立一个合理的饮食结构,也是维护肠道健康的重中之重。那么,日常膳食搭配如何做到均衡而营养呢?

食物新鲜、多种多样是前提条件,补充足够的碳水化合物可以提供机体所需的能量。同时,搭配富含膳食纤维的蔬菜、水果,不仅可以给身体提供水分、维生素、电解质等营养物质,膳食纤维的存在还可以增强胃肠动力、促进肠道蠕动,起到改善腹胀、缓解消化不良、润肠通便等积极作用,有效维持肠腔内相对稳定的状态。合理的饮食结构可以最大程度给予肠道以优质补给。当然,营养补充也讲究供需平衡,让肠道“正常工作、规律休息”才是正确的对待方式。暴饮暴食、过多进补反而会引发肥胖并加重胃肠负担,导致消化不良、腹胀等不适症状。

补足水分

进入冬季,天气转冷,室外环境湿度骤降,室内空气暖气运行,人们的生活环境逐渐变得干燥。如果长期饮水不足、处于干燥环境,人体长时间缺乏水分,不仅导致皮肤干裂还可引起大便干结和排便困难。因此,冬季适当地补充水分,可以预防或缓解便秘症状,保持肠道畅通。

合理运动

远离惰性行为的生活方式也有利于维护肠道健康。在三餐以外的时间,大家要谨记不久坐,每日在饭后进行适当的运动。这样有助于促进身体血液循环、帮助肠道内粪便排出,不让有害物质在体内长久停留。有时户外温度过于寒冷,可以酌情选择一些适合自己的室内运动项目,保证每日规律、适当的运动即可。这样也是保持肠道健康的好方法。

谨慎用药

加强食品卫生,不滥用抗生素、质子泵抑制剂等药物也是维持肠道菌群平衡和保护肠道的关键措施之一。那么,如何维持肠道菌群平衡呢?

第一,谨防“病从口入”。不进食不新鲜、不干净的食物与水,避免有害菌通过饮食进入胃肠道。

第二,做到不滥用抗生素。人体的肠道是一个充满万千种细菌的大环境。处于稳定状态时,各类细菌能够在有益菌的领导下遵守“和平共处、互不侵犯”的原则。若是长期滥用抗生素,就会打破这个大环境内细菌的平衡,引起肠道菌群紊乱,肠腔内微生物所建立的免疫屏障就会受损,许多肠道疾病可能接踵而至。若是出现腹泻症状,引起肠道有益菌大量流失,肠道内环境失调,此时就需要适当补充益生菌以帮助止泻。

防风保暖

冬季肠道疾病高发的另一大因素是气温降低。入冬之后降温迅速,室内外温差较大,因为换季而出现的乍暖还寒、忽冷忽热的气温变化,使得人体血管收缩,血液内的组氨酸成分升高,胃内泌酸增多,容易引发反酸、嗝气、腹泻、腹痛等一系列胃肠道不适症状,甚至导致消化性溃疡患者出现消化道出血等并发症。因此,冬季注意保暖、避免冷风侵袭,是保护胃肠道健康不可或缺的重要措施。

心态平衡

胃肠道是一个很“情绪化”的器官,又被称为“人体第二大脑”。它很容易感知到人类喜怒哀乐等情绪的变化。冬季来临,特别是年底到来之际,社会节奏快、工作压力大、生活不顺心,一年积攒的大小琐事在此时显得格外繁杂,让很多人出现紧张、焦虑,抑或是亢奋、暴躁、易怒等情绪波动。负面、压抑的情绪会降低胃肠动力,导致食欲低下,出现早饱、呃逆、腹胀、便秘等一系列连锁反应。

同时,心理因素也容易引发肠易激综合征等功能性胃肠病,让人出现反复腹痛、腹胀、腹泻、便秘等症状。而过于高涨的情绪,也容易引起胃肠高动力应答,让胃酸分泌增加,食管反流症状频发,亦会引起腹痛、腹泻等不适。这一点在日常生活中容易被忽视,长期下来,生活质量受到影响,机体肠道健康难以维持。所以,保持心情舒畅,保证情绪稳定,也是肠道“维稳”的重要措施。

综上,希望大家都能养成好习惯,重视日常生活中的点点滴滴,养成健康的肠道,拥有健康的身体。然而,如果一个人出现明显的胃肠不适症状,且时有反复,持续较长时间得不到缓解,就应该及时到医院就诊,通过胃肠专科医生获得相应的帮助。

来源:《大众健康》杂志 作者:东南大学附属中大医院消化内科 姜靓婧 陈洪