

老年人牙齿保健的几个误区

宋 傅 夫

随着年龄的增长，牙齿会逐渐变得松动，吃东西也容易塞牙。老年人牙齿的变化往往是“润物细无声”的，所以很多老年人对自己的牙齿状况并不是特别在意，但是如果不注意牙齿健康问题，后果也是比较严重的。

现在随着社会经济水平的提高，很多老年人也开始注重自己的牙齿健康，但是往往由于缺乏口腔保健知识而陷入误区。为了帮助老年人更好地进行口腔保健，下面介绍一些常见的误区，希望对老年人有所帮助。

一、齿掉了不用补

很多老年人认为，牙齿掉了就再也不长了，还可以吃东西，所以不用补。这种想法是非常错误的。牙齿在人体内承担着咀嚼食物、发音等重要功能，牙齿缺失后，不仅影响美观、咀嚼功能等，还会造成食物嵌塞、影响消化功能等。

另外一个作用是稳定颌骨。由于缺失牙不能正常咀嚼食物，会导致颌骨缺少食物的刺激和力量来发育成长。这样会导致颌骨发育不良、牙槽骨变薄、牙齿松动等。而缺牙后通过种植牙齿修复可以恢复颌骨功能，使口腔能够正常咀嚼食物。所以老年人牙齿脱落要及时进行补牙，如果只有一颗牙齿缺失可采用固定义齿修复；如果有两颗或两颗以上的牙齿缺失可采用种植牙齿修复；如果缺牙数量多且都是重度牙列缺损应采用可摘局部义齿修复（活动义齿）；如果只是单纯缺失应及时镶牙。

二、牙膏越贵越好

市面上的牙膏种类繁多，价格有高有低，一般人很难区分哪种牙膏更好，而有的人又会认为越贵的牙膏越好，所以选择购买价格昂贵的牙膏。其实，牙膏的价格与其质量并不成正比。目前市场上常见的牙膏主要有两种：一种是普通牙膏，另一种是防龋牙膏。

普通牙膏的主要作用是清洁牙齿表面的污垢，预防牙菌斑和龋齿。在选择时要根据自身口腔情况来决定，如有无炎症、溃瘍等口腔疾病就应选用具有治疗作用的抗菌、消炎牙膏。而对于有龋洞和牙列缺损的老年人则可选用含有氟、钙等成分的防龋牙膏，以防止龋坏发展。此外，还要注意对牙龈出血、牙龈炎等口腔疾病进行防治，可选用含有维生素C、维生素E等成分的牙膏，这些成分具有抗氧化作用，可起到抗菌消炎、缓解牙龈出血和缓解牙龈炎的作用。

有些老年人对自己口腔健康不够重视，觉得只要使用普通牙膏就行了。其实不然，普通牙膏中只有极少量的有效成分能够起到保护牙齿的作用。例如摩擦剂是预防和控制牙结石形成的重要手段之一，但由于人们日常生活中摄入过多的钙质或过少摄入钙质等原因而使牙结石形成较快。但若仅使用普通牙膏进行牙齿保健时则很难将牙结石清除干净。所以需要在医生指导下选择含有适量氟元素的防龋牙膏并配合使用含氟制剂刷牙。

另外，某些中药牙膏也有一定效果，例如防龋和止血等功能的中药成分、具有消炎杀菌作用的冰片等成分，但由于中药成分复杂，故使用时应由专业医生指导下使用。

三、有病才看牙医

许多人认为，自己的口腔毛病是小病，不用看牙医，所以到了牙痛或出血等紧急情况才去看牙医。其实这是一个非常大的误区。在口腔科就诊，医生不仅可以给你治疗一些口腔疾病，而且还可以为你提供预防保健的指导。

比如龋齿的早期，牙齿表面上还没有出现破坏时，通过补牙就可以治疗。如果出现了牙齿缺损和牙龈炎，必须到医院进行手术治疗。如果不及时治疗，随着病情发展，就会破坏牙髓神经组织而引起牙髓炎甚至根尖周炎，这时需要做根管治疗。

有的老年人对拔牙有恐惧心理，认为拔牙会影响吃饭或发音等。其实拔牙也是治疗口腔疾病的一种方法。在拔牙之前要做一些必要的准备工作：如了解病史、全身状况等；接受全身系统的检查，如血液系统疾病、心血管等疾病等；了解局部情况，如口腔内有无畸形、炎症和损伤；检查口腔卫生状况等。

因此建议老年人不是在牙齿有病时再去看牙医。另外牙齿出现疼痛时不要自己买药吃，应及时去看牙医。有些人认为牙疼不是病就不愿去看牙医，这是非常错误的做法。

四、牙龈出血是上火

牙龈出血可能是牙龈炎的表现，也可能是牙周炎的征兆，两者都有可能出现。这是因为牙周炎主要就是牙菌斑引起的，牙菌斑是一种白色、扁平的生物膜，如果没有及时清洁，就会变得越来越多，逐渐形成牙结石。牙结石又会慢慢地把牙龈包起来，造成牙龈萎缩、牙根外露、牙齿松动、敏感等。如果不及时清理牙结石，就会逐渐发展成牙周炎。如果在牙周炎早期没有及时治疗，就会导致牙龈萎缩、牙齿松动。

一般人的牙龈出血是不需要治疗的，但是一些严重的牙周炎患者是需要治疗的。他们在出血时使用止血药可以暂时止血，但没有从根本上解决问题。牙周炎患者的牙龈中含有大量致病菌，这些细菌不仅会引起牙龈炎症，还会造成牙齿周围组织发炎、肿胀等。如果没有得到及时治疗，炎症就会进一步发展为牙周炎，形成牙周炎牙周脓肿。当脓肿发生后，就会使牙槽骨和牙周组织遭到破坏，使牙齿发生松动或脱落。

如果牙周炎患者不及时治疗，炎症会向下蔓延到同侧的面部或其他部位。如果蔓延到更深的牙周袋或牙根处，就会导致牙槽骨和牙龈吸收。当牙龈萎缩到一定程度后就无法再恢复正常了。所以治疗牙周炎时要把炎症清除掉才行。这样才能解决牙龈出血等口腔问题。

五、牙痛吃止痛片

牙痛时，很多老年人会服用止痛片，但是止痛片多含薄荷脑、樟脑等成分，可使中枢神经兴奋，对牙痛不能起到很好的止痛效果。另外，很多止痛片含有对乙酰氨基酚成分，对胃粘膜有刺激作用，会引起胃痛加重。

还有一些止痛片中还含有少量阿司匹林，其止痛效果虽好，但也有导致出血的副作用。老年人牙病多表现为牙齿松动、牙本质过敏、牙齿敏感等，这些病症都是不能服用止痛片的。老年人由于牙齿松动严重，出现牙痛症状时应及时到医院就诊。如果是牙周病引起的牙痛则要及时治疗牙周炎病。平时还应注意保持口腔清洁卫生，坚持早晚刷牙、饭后漱口，并定期进行口腔检查。

（作者单位系江西省上饶市立医院）

鲜水果和蔬菜。尽量避免食用刺激性食物（如辣椒、胡椒）和过冷、过热、过咸的食物（如浓茶、咖啡），以免刺激心脏起搏器电极过早放电而导致起搏器提前终止工作。要戒烟或酒，避免饮用浓茶和咖啡。尽量避免熬夜、劳累以及进行重体力劳动等不健康的生活习惯。

为了防止起搏器提前衰老或故障，我们必须在安装起搏器后积极进行健康管理。具体如下：

- 合理饮食。饮食应清淡、低脂、易消化，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。进食前要注意观察。如果患者出现消化不良、腹胀等症状，应立即停止进食。

- 戒烟戒酒。长期吸烟会降低血液中的含氧量，导致心脏供血不足。吸烟会增加患心血管疾病的风险，对心脏有一定的影响。

- 适当锻炼。适当的锻炼可以促进血液循环和新陈代谢，提高心脏的功能。每天晚上进行30分钟左右的有氧运动是最好的。

- 避免外伤感染。安装起搏器后，避免做一些对植入起搏机心有影响的剧烈运动和重体力劳动等活动。如果需要进行这些活动时，应提前告诉医生并由医生指导。

- 定期随访检查。在安装起搏器后，应定期随访心脏起搏器和周围组织，如出现不适症状或发现起搏器发生异常情况，应立即到医院检查。

- 定期体检和疾病治疗。定期体检是预防和治疗疾病的重要措施。在安装起搏后，患者需要根据医生的建议进行定期检查和治疗，如糖尿病、高血压、高血脂等疾病应及时治疗和控制，防止对心脏造成伤害。

（作者单位系广东药学院附属第一医院）

期检查和随访。即使肝功能正常的患者，也应该在每年的体检中加入乙型肝炎病毒标志物的检查项目，这样可以及时发现并早期治疗病情发展中出现的问题，避免病情进一步加重或复发。在此特别提醒患者注意：抗病毒药物不能随便停药。

五、要“养”

“养”即是指患者在生活中要养成良好的生活习惯，并定期进行肝功能检查，以便及时发现病情变化，进行科学合理的治疗。具体而言，患者在生活中要做到以下几点：

- 保持良好的心情，避免熬夜和过度劳累。过度劳累会导致人体内环境失衡，降低免疫力，加重肝脏的负担。

- 保证充足的睡眠时间。充足的睡眠是促进肝脏修复和再生的必要条件，尽量不要熬夜。

- 戒烟或酒。酒精和烟草中的有害成分对人体危害极大，会对肝脏造成直接损伤。

- 注意饮食。日常饮食应以清淡为主，多吃新鲜蔬菜水果等富含维生素、纤维素的食物。

- 适量运动。运动能够促进血液循环及新陈代谢，减轻肝脏负担，增强机体免疫力。

- 定期进行肝功能检查及B超检查。通常情况下，乙肝病毒携带者每半年进行一次肝功能检查即可，而乙肝患者每3个月就要进行一次肝脏B超检查。

- 治疗中注意避免使用对肝脏有毒性作用的药物或保健品等。

- 科学规范服用保肝降酶类药物以及其他药物。如：护肝片、牛磺酸等具有辅助治疗作用的药物等。

（作者单位系宜春学院医学院）

患者一般不会出现大便秘血或手纸上带血的情况，而且也不会有明显的坠胀感。

- 直肠癌患者早期可能有贫血的症状，到了晚期贫血症状加重，呈进行性贫血。有时会出现全身无力，食欲不振，体重减轻等症状。

- 痔疮和直肠癌在发生的部位上都是比较靠近肛门口的位置，所以在早期这两种疾病都可能会发生出血的情况。如果只是轻微出血不是很严重的话一般可以通过一些药物治疗就能够解决问题。

五、治疗方式不同

由于直肠癌和痔疮在发病的症状上是非常相似的，所以如果我们出现了便血的情况，那么就可以很明显地分辨出来自己到底是得了直肠癌还是痔疮。

直肠癌的治疗方式主要以手术为主，而痔疮主要是通过保守治疗来缓解病情。

在这里提醒大家，如果不小心得了直肠癌以后，千万不要惊慌，一定要去正规医院进行诊治。

如果患上了痔疮也不要着急，一定要在日常生活中注意护理，养成良好的饮食习惯和排便习惯。

每天养成定时排便的习惯，一般排便时间控制在三分钟之内。饮食上以清淡为主，多吃新鲜蔬菜和水果，避免辛辣、刺激、油腻食物。

如果排便习惯不好或者大便里面出现了一些不正常的东西，那么就需要到医院进行检查和治疗了。

如果发现自己患上了直肠癌以后要及时采取治疗措施，不要因为没有症状就不去治疗。

我们应该根据自己的情况来选择适合自己的治疗方式，这样才能保证身体健康。所以大家一定要引起重视。

（作者单位系广东医学院附属粤晖医院）

本版投稿邮箱电话：
0554—6657551

安装起搏器后要注意什么

张文彪

况，应及时联系医生进行处理。

二、避免剧烈运动

安装起搏器后，应避免剧烈运动。虽然在安装起搏后可以正常工作，但如果患者从事剧烈运动或长时间的体力劳动，心脏可能会出现异常。因此，安装起搏器后应避免剧烈运动，如果有必要，可以进行一些轻度的体力活动。但活动强度不宜过大，否则会导致心脏的过度疲劳，这不仅不能使起搏器的功能得到更好地发挥，还会增加起搏器的负担。

三、预防感染

- 术后局部皮肤切口要保持清洁、干燥，避免感染，预防感染和出血的发生。

- 术后24小时内，不宜洗澡，防止伤口感染。

- 术后避免剧烈活动，防止伤口撕裂或其他损伤。

- 术后一周内应避免外伤、挤压等。
- 术后常规应用抗生素2~3天，并注意观察血象变化。如出现发热、全身不适、白细胞计数升高或下降等，应立即报告医生。

- 术后3个月内不宜做X线检查或射线治疗。

- 出院后应定期到医院进行复查，一般1~2个月复查一次，内容包括X线检查和心脏超声检查。对于植入心脏起搏器的患者来说，还应注意定期进行心脏超声检查，特

慢性乙肝治疗中应注意什么

王 珏

所谓要“管”，就是在治疗的过程中，要坚持科学合理的治疗方案，积极配合医生进行药物治疗和生活方式管理。其中，最关键的一点是坚持长期治疗。

一般来说，乙肝患者要想获得较好的治疗效果，在坚持长期治疗的过程中，就要严格遵医嘱进行用药和生活方式管理。其中用药方面主要包括：

- 选择正确的药物：慢性乙肝患者在进行抗病毒治疗之前，应该先通过专业的医生进行全面的检查和评估，了解自己病情的严重程度，然后再根据检查结果选择合适的抗病毒药物。另外，患者还要了解抗病毒药物在不同阶段使用时的注意事项。

- 坚持长期用药：在选择抗病毒药物时，要了解其副作用及可能发生的不良反应。此外，还要定期到医院进行复查。

- 养成良好的生活习惯：患者在日常生活中要保持充足睡眠、适当运动、戒烟或酒等。

需要注意的是，在坚持长期治疗的过程中，患者还需密切监测自身病情变化情况及药物不良反应发生情况。如有必要可通过调整药物或停药等方式来控制病情。

三、要“调”

对于慢性乙肝患者而言，生活中还应注意“调”，即保持良好的心态，养成健康的生活方式，远离酒精。

- 保持良好的心态。慢性乙肝患者在患病后应尽量保持良好的心态，不要焦虑、恐

惧或过分自卑，这些不良情绪会影响人体免疫功能，从而增加疾病复发的风险。

- 养成健康的生活方式。慢性乙肝患者应注意合理膳食，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含维生素、微量元素的食物，少吃辛辣、油腻及刺激性强的食物，以免加重肝脏负担。

- 远离酒精。酒精对于肝脏具有很强的刺激性，可导致肝细胞缺氧或坏死，所以慢性乙肝患者应尽量远离酒精，尤其是已经出现肝硬化患者更应注意避免饮酒。若是一定要饮酒的话，应限制饮酒量和频率。

四、要“护”

- 首先是要避免劳累。因为劳累会加重肝脏的负担，使病情复发或恶化。所以，慢性乙肝患者在生活上要注意劳逸结合，适当地休息与活动，不可过度劳累。
- 其次是要预防感染。感染是乙肝病毒进入人体内的主要途径，乙肝病毒感染后会引起机体的免疫反应而造成肝损伤。因此，慢性乙肝患者应注意预防各种感染，包括普通感冒、肺炎、败血症、皮肤感染等。

- 另外要注意饮食健康。慢性乙肝患者要尽量减少进食油腻、辛辣刺激性食物及饮酒，以避免对肝脏造成更大的刺激，同时也避免加重肝脏负担。

- 最后是要做好定期检查。慢性乙肝患者应每隔3个月到半年到医院进行一次肝功能和B超检查，及时了解病情变化。对于已出现肝硬化或肝癌的患者，更应做到定

心脏起搏器是治疗各种严重的心律失常和其他心脏疾病的有效方法。如果没有起搏器，就会发生心律失常，导致心跳停止或心跳异常。因此，起搏器被认为是心脏疾病的“急救药”，是拯救生命的重要措施。心脏起搏器是一种治疗各种心脏疾病的有效方法，而在安装心脏起搏器后要注意什么呢？下面一起来了解一下。

一、定期复查

心脏起搏器可以植入患者的体内，安装起搏器后需要定期到医院进行复查，对起搏器进行调整，以确保起搏器的正常使用，避免出现起搏器故障。心脏起搏器的定期复查包括以下内容：

- 心电图：医生会对安装心脏起搏器的患者进行心电图检查。检查内容包括是否有心律失常、心房颤动和心室颤动等症状，以及是否有明显的心脏跳动。

- 超声心动图：通过超声检查，医生可以了解患者是否有瓣膜功能异常、心室扩张等问题，以及是否有无瓣膜畸形、瓣膜狭窄等情况。

- 血液检查：通过血液检查，医生可以了解患者的血压、血糖和血脂情况，以及患者是否存在贫血、出血等问题。

- 动态心电图：通过动态心电图检查，可以了解患者的心脏跳动是否正常，以及心脏的电活动是否正常。

- 其他检查：医生会进行其他相关检查，如心脏B超、CT等。如果安装了起搏器，患者应每年到医院进行一次心电图和超声心动图检查。

- 起搏器电池更换：根据患者的病情，医生会建议患者在安装起搏器后更换电池。更换电池时应注意安全。如果出现异常情况

在临床上，慢性乙肝患者并不少见，绝大多数的患者是可以通过积极的抗病毒治疗来达到临床治愈的目的，获得较好的预后。所以，对于慢性乙肝患者而言，了解其病情，并掌握科学合理的治疗方法，对降低疾病进展及复发率、提高生活质量十分重要。

那么，慢性乙肝治疗中应注意哪些方面呢？

一、要“治”

“治”是指对乙肝进行治疗。在临床上，慢性乙型肝炎的治疗主要有以下几个方面：抗病毒治疗、保肝降酶、对症支持治疗及合理用药等。

抗病毒治疗 目前，对于慢性乙型肝炎，还没有一种可以治愈的药物，但却有很多抗病毒的药物是可以控制病毒复制，并达到临床治愈目的。其中，干扰素抗病毒效果比较好，尤其是干扰素α，对乙肝患者的病情控制有很好的效果。

保肝降酶 对慢性乙型肝炎患者而言，保肝降酶也是重要的治疗方法之一。其中，服用熊去氧胆酸及甘氨酸制剂等药物，可以起到保肝降酶的作用，但这些药物都需要在医生指导下服用。

对症支持治疗 对于慢性乙型肝炎患者而言，由于其身体状况复杂多样，所以在进行抗病毒治疗时应遵循个体化原则。例如，对于免疫耐受期患者来说，不适合采用抗病毒药物进行治疗；对于免疫功能亢进患者来说，也不适合采用抗病毒药物进行治疗。

合理用药 在临床上，也有很多患者在接受抗病毒治疗后却并没有得到满意的疗效。那么，如何才能使这些患者得到更好的治疗呢？

二、要“管”

在我们的日常生活中，很多人都会有痔疮的现象，有的人因为没有症状所以不会放在心上，有的人会感觉到一些症状而忽略，其实痔疮和直肠癌是有很大的区别的，如果我们不加以区分就很容易导致一些疾病的发生。

那么直肠癌和痔疮有什么区别呢？

首先我们先来了解一下什么是直肠癌。直肠癌是指发生在直肠粘膜上的恶性肿瘤，因其起源于直肠下段粘膜上皮而得名。在我国，直肠癌的发病率仅次于胃癌和食管癌，居第三位。

一、病因不同

痔疮：痔疮是指发生于直肠下端粘膜及肠壁的静脉丛，是一种常见的良性血管疾病，可以通过药物或者手术进行治疗。目前认为主要是由于直肠下端粘膜静脉丛长期受炎症、静脉曲张、血液淤积等因素影响而形成，也有一些患者是由于肿瘤所致。痔疮的发生主要与以下因素有关：

- 久坐不动，缺乏运动。久坐会使直肠静脉回流不畅，引起静脉曲张、血液淤积，形成痔疮。

- 排便习惯不良。长期腹泻、便秘，粪便在肠道内停留时间过长，有害物质刺激肠壁，导致炎症疾病的发生。

- 饮食因素。长期食用高脂肪食物、长期进食辛辣刺激性食物等饮食因素，会导致慢性炎症刺激肠道粘膜而导致癌症发生。

- 遗传因素。直肠癌肉也有一定的遗传倾向。所以家族中有相关病史的人，更要提高警惕。

- 炎症刺激。结肠炎患者易并发肛周脓肿或肛瘘，肛周脓肿反复发作可刺激直肠粘膜而导致癌症发生。

- 其他疾病因素。如肠道梗阻的病人易并发肠套叠，直肠肿瘤病人可并发贫血等。

因此患有痔疮的患者要多注意饮食和生活习惯的调整，同时还要多注意检查，如果出现便血或疼痛等症状就要及时去医院检查

直肠癌：直肠癌主要就是发生在我们的直肠部位，所以会引起患者出现腹部肿块等情况。由于肠道内有肿瘤细胞大量生长时会引起肠道堵塞等问题，导致患者出现便秘或者是腹泻、腹胀等情况。

直肠上皮发生癌变时，往往不会引起患者的重视，容易出现漏诊和误诊。