

专家提醒

初戴假牙需要注意什么

预防为主

感冒高发期 需防病毒性心肌炎

初戴活动假牙的两天内,不要使用假牙咀嚼食物,避免假牙对尚未适应的黏膜造成损伤。如果第一次戴假牙后没有异常感觉,前两天睡觉时可不必摘下,以加快口腔的适应,但饭后、睡前要做好口腔和假牙的清洁。待口腔组织适应假牙后,可以进食质地较软的食物,并感受假牙在咀嚼食物时是否存在不稳定或不快感,为复诊调改做好记录。

初戴活动假牙,可能会出现咬颊、咬舌及发音不清的情况,需要一段时间来适应,可以通过大声朗读和进食时轻咬慢咽,使口腔组织逐渐适应假牙。

初戴活动假牙的前几周,唾液分泌可能会明显增多,这是正常的生理性保护反应,此时口腔正在适应假牙,随着戴用时间的延长,症状可逐渐消失。

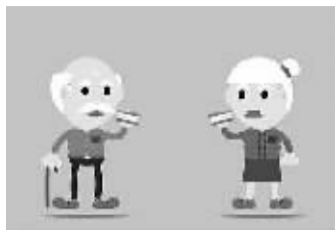
刚开始摘戴活动假牙时,应耐心练习,找到规律,不可强行摘戴。摘戴有金属卡环的假牙时,应避免对口腔内剩余牙齿施加过大压力。摘取假牙时,最好推拉基托边缘,切勿用力拉卡环,以免发生变形;戴假牙时,应用手放稳后再咬,千万不可用牙把假牙咬就位,以免损坏假牙。

另外,出现以下情况需及时复诊。

将活动假牙戴入后,如果轻轻咬合时有黏膜压痛,甚至出现黏膜溃疡,应及时复诊调改。如不能及时复诊,可暂时不戴,将假牙放于冷水中。但在复诊前数小时必须戴上假牙,以便医生准确找出压痛点,进行调改。

如果活动假牙在戴用中出现明显松动,或是感觉假牙变形,需及时复诊,以免造成口腔组织的损伤和感染。

如果活动假牙发生损坏或折断,要将折断部分一起带到口腔医疗机构,由医生评估损坏程度,以便进行修理或重



新制作。切勿戴用损坏的假牙,以防断裂的假牙损伤口腔组织。

戴用活动假牙后,需每半年至一年复查一次,牙周病患者及有黏膜疾病的患者,检查频率应更高,以维护口腔健康。

四川大学华西口腔医院老年口腔科 朱卓立 宋瑜

病毒性心肌炎多数是病毒感染引起的,而冬春交替季节恰好是病毒复制的活跃期,像流感病毒、腺病毒等,对于心肌有特殊的亲和力。病毒性心肌炎常是由病毒进入血液循环直接感染损伤心肌,或是由于病毒感染后机体的免疫反应所引发。病毒感染会导致心肌局限性或弥漫性的急慢性炎症病变。

病毒性心肌炎病人临床表现取决于病变的广泛程度和部位,轻者可无症状,重者可出现心力衰竭、心源性休克甚至猝死。病人常在发病前1周至3周有上呼吸道或肠道感染病史,出现发热、肌肉酸痛、咽痛、腹痛、腹泻等,然后出现心悸、胸闷、胸痛或心前区隐痛、头晕、呼吸困难、水肿等,极少数病人出现心力衰竭或心源性休克。

心肌炎多发于年轻人,一般在感冒后几天至两周内发病。如果感冒发烧后伴随心悸、气短甚至晕厥等症状,要高度警惕病毒性心肌炎。建议尽快到医院心血管内科就诊,完善心肌酶谱、心电图等检查项目,及时采取治疗措施,防止并发症发生。

心肌炎一经确诊,应避免剧烈运动及熬夜劳累,宜卧床休息,保证充足睡眠。尽可能减轻心脏负担,防止心脏扩大。心肌炎在急性发作期,应卧床休息2周至4周,急性期后仍应休息2个月至3个月。严重心肌炎伴心脏扩大者,应休息6个月至12个月,直到症状消失,恢复正常。

广东省中医院珠海医院 张艾蒙



用药知识

降压药混搭易出错

临床上的降压药种类很多,以下几种搭配都是错误的。

同类药物不能合用。例如,原来用硝苯地平,就不要联合使用氨氯地平或尼群地平,而应该选用普利类或沙坦类。

普利类不能与沙坦类联用。虽然普利类和沙坦类不属于同一类药,但其作用机制相似,两者合用不会明显增加降压作用,却会显著增加副作用风险。

普利、沙坦不应与洛尔一起吃。洛尔类药物包括美托洛尔、阿替洛尔、比索洛尔、卡维地洛等。普利、沙坦与洛尔三类药物之间有相近的作用通路,虽然联合使用不会明显增加副作用,但增效作用很差。

洛尔类不应与这两种药合用。临床上还有两种应用较少的降压药:地尔硫卓和维拉帕米,它们也不宜与洛尔类合用,否则可能导致严重心动过缓甚至心衰。

据《生命时报》郭艺芳/文



帕金森病人日常护理有讲究

心理护理。帕金森病患者常常出现焦虑、抑郁等情绪问题,家属应给予关爱和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

饮食护理。帕金森病患者应保持均衡的饮食结构,摄取足够的营养素,增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,提高身体免疫力。同时,保持足够的水分摄入,有助于预防便秘等并发症。

运动护理。适当运动有助于改善患者的肌肉力量、灵活性和平衡感。家属可协助患者进行适量的关节活动和有氧运动,如散步、打太极拳等。但需注意,运动时应避免过度疲劳和摔倒等意外。

用药护理。帕金森病患者应按时服药,避免漏服或多服。同时,要注意观察患者服药后

的反应,如有异常应及时就医。

生活照料。家属应协助患者进行日常生活活动,如穿衣、洗漱、进食等。对于晚期帕金森病患者,可能需要使用轮椅、拐杖等辅助器具,家属应指导患者正确使用。

睡眠护理。帕金森病患者常常会出现睡眠障碍,如失眠、白天嗜睡等。家属应关注患者的睡眠状况,为患者创造良好的睡眠环境,避免刺激和过度兴奋。同时,注意调整患者的作息时间,保持规律的睡眠习惯。

口腔护理。由于肌肉僵硬和药物不良反应的影响,帕金森病患者口腔卫生状况较差。家属应督促患者定期刷牙、漱口,保持口腔清洁卫生,预防口腔感染和牙周病等并发症。

皮肤护理。帕金森病患者

皮肤容易出现干燥、瘙痒等问题。家属应指导患者保持皮肤清洁湿润,避免使用刺激性强的清洁剂和护肤品。同时,注意勤换衣物和床单,保持舒适的生活环境。

呼吸道护理。帕金森病患者肺部功能相对较弱,容易发生呼吸道感染。家属应督促患者定期进行深呼吸、咳嗽等呼吸锻炼,保持呼吸道通畅。同时,要注意室内空气流通,避免接触烟雾、灰尘等刺激性物质。

康复训练。帕金森病患者要在专业医师的指导下进行康复训练,如语言疗法、物理疗法等,家属应鼓励患者积极参与康复训练,并与专业人员密切配合。

德州市德城区中医医院 李燕

注意四点 降低糖尿病风险

除了定期血糖监测,还可以通过一些生活方式的改变来降低患糖尿病的风险:

合理饮食。饮食对血糖的控制至关重要。建议采用低糖、低脂、高纤维的饮食,避免暴饮暴食,控制总热量的摄入。此外,选择新鲜蔬菜和水果,有助于维持血糖平稳。

积极运动。适度的体育锻炼有助于提高身体对胰岛素的敏感性,促进血糖的代谢。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,对于预防糖尿病非常有效。

控制体重。肥胖是诱发糖尿病的一个主要危险因素。通

过保持健康的体重,可以有效降低患糖尿病的风险。合理的饮食和运动是控制体重的关键手段。

戒烟限酒。吸烟和过度饮酒不仅与糖尿病有关,还会增加患心血管疾病的风险。戒烟限酒有助于改善整体健康状况,降低患病风险。徐勤风/文

图说 我们的价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
幸福

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台