预防 为主

龋病和牙周病是引起掉牙的元凶

人们常说“老掉牙”，认为人老了牙齿就会自然脱落。其实，“老掉牙”并不是一种正常的自然规律，导致老年人牙齿缺失最主要的原因是龋病和牙周病。

龋病，俗称“虫牙”，是以细菌为主的多种因素作用下，牙齿硬组织逐渐被破坏的一种慢性疾病。老年人大多有牙龈萎缩、牙根暴露，加上唾液分泌减少，清洁不到位，牙根处容易堆积菌斑，发生根面龋，进而容易发生牙齿崩损、折裂、松动，导致患牙提前脱落。

牙周病，顾名思义就是包绕牙齿的牙龈、牙槽骨等周围组织发生了病变而逐渐萎缩。如果我们把牙齿比作大树，健康的牙周组织就好比坚实肥沃的土壤。但是当牙菌斑、牙结石长期存在于牙齿周围，就会侵蚀肥沃的土壤而造成水土流失。牙周炎早期的主要症状是牙龈红肿、刷牙出血，或伴有一定程度的口腔异味，但大多无明显疼痛，所以极易被忽视。大多数老年人缺乏牙周健康意识，大量牙结石常年堆积导致牙周组织破坏，所以造成了牙齿因为上年纪而自然脱落的假象。

龋病、牙周病是感染性疾病，还可以增加心脑血管疾病发病率、加重糖尿病等全身系统疾病，应该引起高度重视。

老年人预防牙齿脱落，要注意以下几点：

1.正确认识口腔健康的重要性，提高口腔保健意识。

2.养成良好的口腔卫生习惯，根据老年人生理特点及牙齿组织状态，加强个人的口腔清洁。使用含氟牙膏，每天早晚两次正确有效刷牙，配合牙线、冲牙器以及牙间隙刷的使用，彻底清洁口腔；合理膳食，控制甜食摄入总量和频率。

3.每年至少一次专业洁牙治疗，维护牙周健康；每半年到一年进行一次定期口腔健康检查，采取适当的预防措施，防止龋病、牙周病的发生发展。

4.无论牙齿缺失多少，都应该及时进行义齿修复，以减轻余留牙齿的咀嚼负担，恢复口腔的基本功能。

四川大学华西口腔医院老年口腔科副主任 冯瑾

肿瘤患者更易出现高血糖

当“肿瘤”碰到“高血糖”，它们就可能成为彼此的“催化剂”。一方面，高血糖持续过高会影响肿瘤的预后；另一方面，肿瘤也可影响患者血糖水平，导致肿瘤相关性高血糖或糖尿病发生。

肿瘤患者补充营养和控制血糖并不矛盾，可以通过调整膳食构成、选择食物种类、控制摄入量、合理分配营养素等方式，在补充营养的同时，兼顾控制血糖。如肿瘤患者需要摄入碳水化合物，可以选择吃更健康的碳水化合物，比如全谷类食品（如糙米、荞麦和燕麦），豆类（如鹰嘴豆、豌豆、扁豆）等食物就是健康的碳水化合物来源，其中豌豆和扁豆等豆类食物富含纤维，可以在提升饱腹感的同时不过多地影响血糖水平。

其次，适当运动可增强末梢神经对胰岛素的敏感性，促进肌肉对葡萄糖的摄取和利用，可以帮助肿瘤患者控制血糖。建议在医生指导下进行合适且适度的运动，如老年和体弱的患者可在室内走动，年轻和体质较好的患者可到室外散步。此外，活动时间建议选择在餐后一小时，此时血糖相对较高，不易发生低血糖，运动强度以皮肤微出汗为度。

复旦大学附属肿瘤医院中西医结合科副主任医师 朱晓燕

中药通络可整合调节心律失常

本报记者 祁鹏飞

频发室早致心慌 通络治疗改善症状

拿到24小时心电图复查的检查报告，张女士发现她的室性早搏减少到了四千多次，很是松了口气。“其实我现在基本没什么症状了，知道检查结果肯定好转，但是看见早搏数从三万多降到四千多，心里还是很高兴的。”今年60多岁的张女士介绍，她原本就有高血压，大约在三年前出现比较严重的心慌症状，经检查诊断为早搏，便一直用药治疗，然而病情却并没有得到明显好转。去年7月份，张女士心慌症状加重，经冠脉造影检查为冠状动脉粥样硬化，做24小时动态心电图发现室早有两万三千多次；到了11月份，她的心慌症状再次加重，出现了气短、胸闷、口干等症状。到医院检查发现室早增加到了三万多次，最终被诊断为冠脉硬化、频发室早。可这个时候，治疗心律失常的药她差不多都吃过了，却都没有太大的作用。

在这种情况下，张女士来到了河北以岭医院络病门诊。接诊后，国家区域中医心血管病诊疗中心、河北以岭医院心血管病科贾振华教授为张女士仔细检查、辨证，诊断为冠脉硬化、频发室早，并辩证认为她属于气阴两虚、络虚不荣、络脉瘀阻，因此为张女士对证开具了益气养阴、清心安神、活血通络的中药汤剂。服药一个月时，张女士的室早由三万次减少到了两万次；服药三个月后再次复查，张女士的室早减少到了四千多次，心慌等症状明显好转，由经常发作转为偶尔出现。

中药通络可整合调节心律失常

室早即室性早搏，属于常见的心律失常。对于心律失常的治疗，除了常规的西药应用或手术治疗，也可以根据患者的具体病情，通过辨证，配合通络中药的使用。贾振华教授表示，络病理论指导下的抗心律失常中药具有快慢兼治、整合调节的作用，尤其在难治性心律失常治疗中发挥了显著作用。经循证医学临床研究证实，通络治疗不仅可有效治疗早搏、房颤等快速性心律失常，还可显著提高缓慢性心律失常患者心率，显示出整合调节、干预的特色优势。同时，结合中医学辨证论治组方用药，又可改善患者的临床症状，提高其生活质量，从而达到标本兼治的目的。

室性早搏影响心功能 千万别耽误

室性早搏比较常见的症状就是心悸，即心慌，以及胸闷、气短、烦躁或影响睡眠等。由于室性早搏是一种常见的心律失常，有时正常人也可能会出现，因此许多患者并不重视治疗。对此贾振华教授提醒，室性早搏若出现的比较多、时间长，尤其是频发室早，仍是需要及时就诊，进行治疗的。这是因为，如果室性早搏发生的次数较多、时间较长，不仅会造成患者的严重不适，影响患者的正常生活；而且，室性早搏长期反复发作，且不做任何治疗的话，还会导致心脏扩大等心肌病发生，引起心功能下降，从而影响心血管的健康。因此，如果自觉有心慌、胸闷等不适，或检查发现有早搏，最好及时到专业医院就诊，让医生做一个评估，制定合适的治疗方案，规范治疗。

专家档案：贾振华，主任中医师，岐黄学者、博士研究生导师，享受国务院政府特殊津贴专家。致力于中医心肺同治研究，担任河北以岭医院院长兼国家中医临床重点专科（心血管病科）主任，国家中医药管理局络病重点研究室副主任，兼任中华中医药学会络病分会主任委员。获国家中医药领军人才支持计划之“岐黄学者”、国家有突出贡献中青年专家、科技部中青年科技创新领军人才、河北省省管优秀专家、河北省高端人才等荣誉称号。

业务专长：擅长中西医结合治疗高脂血症、高血压、动脉粥样硬化、冠心病心绞痛、急性心梗恢复期、心律失常、慢性心衰，以及以中医心肺同治理论指导治疗呼吸系统疾病，治疗流感及普通感冒、慢性咳嗽、急慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺心病等。

出诊时间：周二上午。

专家 释疑

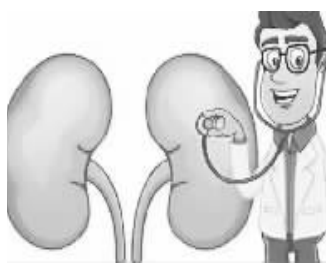
肌酐高 不一定是肾病

有些患者拿到体检报告，看到血化验结果中肌酐数值比正常值高，就担心肾出问题了。其实，血肌酐增高，只有其中一部分与肾脏疾病有关，还受以下因素影响。

检验误差。不同医院因检验科仪器、试剂、检验方法不同，会导致血肌酐结果有些许差异。可以选择在同一家医院对比前后变化，基本稳定就不需要担心。

正常生理波动。血肌酐不是一成不变的，会随着年龄的增长而增高，年龄大于70岁的老年男性血肌酐值达120微摩尔/升，这主要是由于老年人随着年龄增大，肾功能生理性减退导致的血肌酐升高。因此，老年人肌酐轻微升高不必太担心。

生活习惯影响。生理性升高也可见于强壮结实、肉食主义者，劳累、剧烈运动后也会有一过性的血肌酐升高。如果是年轻人第一次发现血肌酐升高，首先要关注病史、生活习惯。如果身体健康，没有什么疾病，近期爱好健身，配合运动吃高蛋白饮食，考虑肌酐升高是生理性肌酐波动。

肌酐受肌肉代谢的影响，比如在化验前大量吃肉、剧烈运动，都可能造成血肌酐的短暂增高。可以定期复查，监测肌酐情况。在采血化验前几日，要注意三餐规律，不要大鱼大肉高脂高蛋白饮食，也不要过于剧烈运动。

天津市人民医院肾脏病科副主任医师 张敏