

■ 用药知识 ■

### 钙片服用有讲究

1.对于低胃酸者,胃酸分泌增多利于钙的吸收,钙片应与饭同服或饭后即服;对于胃酸分泌正常者,钙片会影响食物中其他元素的吸收,因此于两餐之间服钙片。

2.钙片咬碎后,药物的体表面积增加,利于钙的吸收。

3.分次服用效果好。一次大量服用钙片,人体不仅吸收效果不佳,还可能出现便秘、胀气等不良反应。

服用钙片时,饮食搭配有禁忌:

1.服用钙片时,尽量避免大量进食菠菜、青椒、香菜等含草酸较多的食物,以及喝咖啡、茶水、果汁和含碳酸或酒精的饮料,否则钙易与其形成草酸钙等沉淀而不易吸收,还可能形成结石。

2.钙片最好不要和豆制品、奶制品一起服用。一是钙易与它们凝结成块,影响胃的消化吸收功能,引起暖气、消化不良等症状;二是可能引起“奶-碱综合征”,表现为高血钙、碱中毒及肾功能损伤等。

据《长寿养生报》

### 反复长冻疮咋办

冻疮是湿冷环境暴露引起的非冻结性损伤,是由于气候寒冷(通常在0℃~10℃)引起的局部皮肤紫红、肿胀等损害,天气转暖时可自愈。其主要表现为冬季出现的手指、脚趾、颜面、耳朵等部位的红斑、硬结,并伴有红肿、瘙痒和疼痛等症状。

需要注意的是,受冻后不宜立即用热水浸泡或者取火烘烤,应及时就医,在医生指导下选用烟酰胺、硝苯地平、维生素E、维生素C,或者外用多磺酸粘多糖、复方肝素软膏、维生素E软膏等药物进行针对性治疗,也可选择红外线、氦氖激光等进行物理治疗。若患者有糖尿病、系统性红斑狼疮等,还应高度关注和积极治疗原发疾病。

成都市第二人民医院皮肤科住院医师 彭丽

# 早晚咳嗽 警惕鼻后滴漏综合征

## ■ 专家提醒 ■

睡下、醒来的这两个时间段会咳上一会儿,起床一段时间就不怎么咳了。这是一个判断是否有鼻部疾病的重要依据,因为这样的咳嗽,往往是由鼻后滴漏综合征导致的。

鼻涕会和唾液混合,然后流到嗓子里被咽下去,这个过程每时每刻都在进行。但是鼻炎、鼻窦炎的鼻涕比较多,所以当睡觉或晨起体位改变时,头一仰,分泌物就顺着鼻腔

往后倒流了,咽喉部被刺激感到不适,自然就会引起咳嗽。这就是鼻后滴漏综合征。

鼻后滴漏综合征引起的咳嗽,最显著的特点是伴有鼻部症状,如鼻塞、鼻痒、流涕、嗅觉失灵、连续性打喷嚏等。由于总是有分泌物刺激咽部,导致咽部不适,喉部发痒,所以总是会清嗓子,可能还会有些痰。咳嗽会随体位变化发作或加重,大部分是早晨起床或躺下睡觉

时,白天正常活动的情况下很少咳嗽。晚上睡觉也经常会出现呼吸声重,甚至出现睡眠打鼾、张口呼吸的情况。

鼻后滴漏综合征本身就提示着鼻部疾病没有完全痊愈,关键要治疗鼻部疾病,从根本上解决导致鼻涕过多的原因,而不是盲目止咳化痰。洗鼻可以减少鼻部分泌物产生,如果不能接受洗鼻或是身体状况不支持洗鼻的患

者,可以用湿的热毛巾敷在鼻子根部,或者在充满水蒸气的温暖浴室中待5~10分钟,可以起到湿润鼻黏膜、减轻鼻黏膜充血、缓解鼻塞、通窍止涕的效果。

另外,睡觉时可以用枕头适当垫高后背和头部15度左右,使鼻腔分泌物流通更顺畅,注意不要只抬高头部。

广东省中医院耳鼻咽喉头颈科主任医师 李云英

## 如何进行假牙与种植牙护理

正确的护理和口腔保健对于维持口腔健康至关重要。

### 一、活动假牙护理

初次佩戴活动假牙,1~2周的适应期很关键。此时有异物感、发音不清等状况属正常,应坚持佩戴,从软食过渡到正常饮食,多说话练习。若假牙压痛、松动,要及时复诊。

活动假牙的清洁保养要注意以下几点:

餐后冲洗。饭后取下假牙,用清水冲洗,去除食物残渣。

每日刷洗。每日用软毛牙刷与假牙专用清洁剂或牙膏,轻柔刷洗假牙各面,尤其注意与天然牙邻接区域。禁用硬毛牙刷和尖锐工具,避免刮伤假牙;勿用普通牙膏,防止磨损。

夜间摘下假牙,能让口腔黏膜休息,也有利于假牙保养。应将假牙置于清水中浸泡,每日换水。

即使假牙初戴舒适,也应半年至一年复查一次。医生会全面检查假牙稳定性、贴合度、磨损情况,以及剩余天然牙和牙槽骨健康状况,及时修

复调整问题假牙。

### 二、种植牙护理

种植牙的日常卫生要注意以下几点:

正确刷牙。术后恢复正常,用软毛牙刷按巴氏刷牙法早晚刷牙,清洁牙齿和牙龈边缘。

辅助使用牙线牙缝刷。每日使用牙线或牙缝刷清理种植牙与邻牙牙缝,动作要轻柔。

合理使用冲牙器。选择冲频率1200~1600次/分钟、水压20~60psi的冲牙器,喷头与牙齿呈90度,对准种植牙与牙龈交界处,每次2~3分钟,每天1~2次。

种植牙每年至少复查1次,由医生检查种植牙愈合、牙冠稳定、牙龈健康和种植体周围骨组织情况,借助影像学评估长期稳定性。

还要定期专业洗牙,去除种植体周围牙结石、牙菌斑和色素,预防种植体周围炎。

种植牙后要注意戒烟限酒,吸烟会影响种植体周围组织血液循环和抗感染能力,酗酒破坏口腔微生态平衡致牙龈

炎症,均不利于种植牙稳定。

还要避免外力撞击种植牙,一旦受撞击出现异常,立即就医。

### 三、口腔保健

要使用正确刷牙法——巴氏刷牙法。牙刷与牙长轴呈45度角,轻柔压力下,刷毛原位前后短距离水平颤动4~5次,每次刷2~3颗牙,刷到内外侧面。刷咬合面时,刷毛平放,拉锯式颤动。按顺序刷完一侧再换另一侧,保证全口清洁。

合理饮食有助口腔健康。要少食用高糖食物饮品,食用后及时漱口刷牙。多吃牛奶、鱼虾、坚果等富含钙、磷的食物,以及橙子、西兰花等富含维生素的果蔬。全麦面包、糙米、燕麦、蔬菜等富含膳食纤维的食物,能促进咀嚼和唾液分泌,预防龋齿和牙周病。

老年人每年要至少全面口腔检查一次,患糖尿病、心血管病等全身性疾病的老人,应增加检查频率。

新华李正旺口腔诊所 李正旺

## 带您了解抑郁症



抑郁症的起病与很多因素有关,可分为内因和外因。内因包括基因的遗传、性格、家庭环境以及教育等方面。外因,或者叫作诱因。各种刺激、压力、变故都可能导致脑内与情绪有关的物质发生改变,脑内这些物质叫作神经递质,神经递质的改变会造成情绪的改变,会使人情绪低落、遇到事情容易往坏的方面看,身体出现各种各样的不舒服以及睡眠改变。

抑郁症的表现主要有以下三点:

1.思维方面。患者的思维速度变慢,觉得自己大脑反应速度比以前明显变慢,原来觉得很容易做到的事情,现在觉得很困难,感觉大脑像一个生锈的机器,转不动了。

2.情绪方面。表现为情绪低落,说不出来什么原因,就是高兴不起来,或者陷入一种很悲伤的情绪无法自拔。

3.意志减退。表现为兴趣减退,比如原来很喜欢做的事情,现在不太想去做了,不想讲话,不想见人,只想一个人待着,对自己的未来没有打算。

湖南省第二人民医院睡眠障碍与神经症科 方美珍

## ■ 预防为主 ■ 怎样应对同型半胱氨酸增高

很多人体检后发现自己同型半胱氨酸升高。这应该如何处理?

同型半胱氨酸升高与遗传以及生活习惯均有关系。饮食结构不合理等不健康生活习惯是导致该指标升高的常见原因。如果化验发现这项指标升高,首先要做的就是改变不健康生活方式。日常生活中

多吃蔬菜水果、适量摄入乳制品与动物肝脏等均有助于降低同型半胱氨酸。胡萝卜、香菇、紫菜、芹菜、菠菜、西兰花等蔬菜以及橘子、橙子、芦柑、香蕉、榴莲、苹果等水果均含有较为丰富的B族维生素,有助于降低同型半胱氨酸水平。

经过饮食结构改善效果不佳且同型半胱氨酸显著升高者,

可以在医生指导下适量补充叶酸、维生素B6、维生素B12。现在一些人把同型半胱氨酸增高的后果说的非常严重,甚至说该指标异常比高血压、高血脂和糖尿病都要严重,这种说法是不准确的。发现同型半胱氨酸升高后无需太紧张,按照上述原则去应对就行了。

河北省人民医院 郭艺芳

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台