

老年人应重视 口腔健康

很多老年人对口腔健康不够重视,其实,口腔卫生与全身健康息息相关。老年人应重视口腔清洁和卫生,采取有效的口腔护理措施,日常生活中,应做到以下几点。

定期检查。至少每半年进行一次口腔检查,以便及早发现、处理口腔问题。生活中,要避免吸烟、过量饮酒等不良生活习惯。

保持清洁。至少每天刷牙两次,每次刷牙时间不少于3分钟;选择中软毛、圆头牙刷,使用巴氏刷牙法刷牙,注意咬合面、牙齿缝隙以及舌苔的清洁。老年人还应辅助使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等清洁牙齿,去除邻面的牙菌斑和食物残渣。牙刷每3~4个月更换一次,平时放在干净干燥的环境里。

及时就医。老年人如果出现口腔问题,如牙齿疼痛、牙龈出血等,应及时就医。大多数老年人患有高血压、心脏病等慢性全身系统性疾病,长期服用抗癫痫类药物、免疫抑制剂、降压药等的老年患者牙龈容易增生,还可能合并牙龈炎症,影响进食、说话、美观等,建议及时与医生沟通,更换其他药物。保持血糖稳定也有利于牙周健康。

姚倩倩/文



越休息腰越痛 当心脊柱关节炎

长期腰痛,而且越是长时间静止不动,疼痛越严重,这可能是患上了脊柱关节炎。脊柱关节炎属于风湿免疫类疾病,极易被误诊、漏诊。

腰肌劳损的疼痛属于机械性疼痛,疼痛点一般分布在人体脊柱两侧肌肉,越活动,症状越严重。脊柱关

节炎的疼痛则属于炎症性疼痛,一般表现为下腰痛,甚至是坐骨处疼痛,随着病程的延长逐渐往上发展,可到颈部。

脊柱关节炎是炎性物质在局部聚集造成的,人在久坐、睡眠后,血液循环难以及时将炎性物质带走,因此越是不动越痛,活

动后症状会减轻。脊柱关节炎患者晚上刚躺下时往往不怎么痛,随着炎性物质慢慢聚集到病灶处,疼痛会加剧。不过,起床洗个热水澡或者活动一下,疼痛就会得到不同程度的缓解。如果不加以治疗,脊柱关节炎能够持续几个月,甚至在几年中间歇发作。

脊柱关节炎的诊断周期较长,容易被误诊。它有一定的家族遗传倾向,经常发生下腰痛的人,特别是年轻男性,如果家中长辈有年轻时腰痛、年老后驼背等情况的,应注意排查脊柱关节炎。

北京大学第三医院风湿免疫科主任医师 穆荣

上腹痛 不一定是胃病

生活中,很多人胃不舒服的时候习惯到药店买些非处方药来吃。但需注意的是,如果服药之后,疼痛持续2小时以上依旧不减,甚至加重,应该及时就医。

如果一开始疼痛的部位在胃脘部,但慢慢地向右下腹转移,这时候要考虑阑尾炎。如果向会阴部放射,需要考虑尿管结石。这些情况都需要及时就医。

很多人容易把上腹痛理解为胃痛,这是一个误区,更不能随意服用胃药。引起上腹部疼痛的常见原因,除了胃病还有以下三种:

1.胆囊疾病。胆囊和胃、十二指肠相邻,胆囊有病变,容易让人以为是胃痛。

2.胰腺炎。不良的饮食习惯会增加患胰腺炎的风险。患有胰腺炎时,往往会上腹部疼痛,与胃痛相似。

3.肝胆道肿瘤。肝胆道肿瘤也会引起上腹部隐隐作痛。肝胆道肿瘤所带来的疼痛在患者休息的时候更明显,并且伴有不想进食、消瘦等症状。

因此,上腹部疼痛时要及时就医,不可按胃病自诊自疗。

南京市中西医结合医院普外科主任 刘文生

专家提醒

美国波士顿大学的科学家在国际学术期刊《Science》上发表了最新研究:人在深度睡眠时,大脑内的血氧浓度会出现周期性变化,血液大量流出,脑脊液流入,并有节奏地冲洗大脑,去除大脑中的毒素等物质,包括与阿尔茨海默病相关的 β -淀粉样蛋白。而当人们睡醒后,这种周期性血液变化就会消失,大脑中充满血液,脑脊液无法进入,不能有效清除大脑中的毒素。如果长期熬夜,则影响了这一“洗脑”过程,有可能让人变傻,降低学习、认知能力。

睡眠不足还可致抑郁症或焦虑症。患有失眠的人发展成抑郁症的概率比那些没有失眠的人高五

睡眠不足危害多



倍,治疗睡眠问题有助于缓解抑郁症。而人经历一个不眠之夜会导致焦虑感上升30%,一整晚的优质睡眠能够使情绪稳定,尤其是深度睡眠,能够修复大脑控制情绪的前额叶,降低情绪和生理反应,防止焦虑升级。

另外,长期缺乏睡眠,将导致25%的脑细胞死亡,还可能导致阿尔茨海默病、帕金森以及多发性硬化症的发作。即使是一整夜的睡眠剥夺,也会导致阿尔茨海默病关键蛋白——Tau蛋

白水平升高大约50%。除此以外,长期睡眠不足还会增加肥胖、糖尿病、高血压、心脏疾病的风险。

那么,如何科学管理睡眠?首先,要保证合理的睡眠时间,普通成年人一般每天需要睡6~8小时,睡眠过多或不足都不利于健康,儿童的睡眠时间是10~12小时,婴儿睡眠时间更长,老人的睡眠时间略少。其次,要保证良好的睡眠质量,遵循人体的生物钟规律,人类最佳睡眠时间是晚上10时至第二天早上6时,尤其是晚上11时至第二天凌晨3时为深度睡眠时段,是机体全面恢复的重要阶段。

新乡医学院第二附属医院 邵咏

三个动作判断肩颈是否健康

总感觉肩膀酸胀、抬起困难,脖子僵硬,可能是肩颈出了问题。肩颈是大脑的总开关,向上流到头部和面部的血液都要经过脖子。如果肩颈气血不畅,很多疾病都会找上门来。肩颈是否健康,可以通过几个动作测试一下。

动作一:伸手摸对侧耳朵。比如用左手摸右耳朵,

如果能完成,说明肩关节向前活动没有受到限制。

动作二:一只胳膊侧举,一直举到正上方。如果能完成,说明肩关节外展能力没问题。

动作三:向后背手,够到脊柱正中位置。如果能完成,说明肩关节旋后的功能没问题。

如果不能顺利完成以

上3个动作,就要当心肩颈疾病了,日常要注意对肩颈的呵护。在空调房里要披上围巾,避免肩部受凉。睡前用热水袋或热毛巾敷肩颈,促进肩部血液循环。

另外,肩颈酸痛时,可以用网球沿着肩胛骨旁的肌肉来回滚动,有助于减轻疼痛。

会哲/文

会哲/文

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