

特别关注

# 老年人种牙 需要了解这些事儿

上了年纪的人,牙齿都会出现各种问题。其中,牙齿缺失占有很大的比例。牙齿缺失不仅影响咀嚼、语言功能,还会造成牙齿移位、骨吸收、软组织萎缩等后果。如今,面对社会上的种种宣传,很多老年人都会选择种植牙,认为这是最贵的,也一定是最好的。那么,种植牙适合所有的老年人吗?什么情况下才适合种植牙?哈医大一院口腔专家冯剑桥教授来给大家普及一下。



## 种牙不是流行 要因人而异

据冯教授介绍,很多患者对于治疗牙齿缺失往往追求越贵越好的原则,就是能种牙就种牙。究其原因,无外乎是一些宣传让老年人觉得,种牙虽然价格较贵,但一定是有贵的道理,肯定是最好的方法。其实,牙科的治疗对每个人来说,都有个性化治疗方案,不能套用其他商品的消费思路而定。

口腔种植适用于无牙颌、多牙缺失、单牙缺失、活动假牙功能不佳等人群。特别是无牙颌患者,采用种植体支持固定修复的方法,可以达到良好的功能和美学的协调。而一些重度

骨缺损、咬合或颌间关系不良及颌骨发生病理性改变等人群,要经专科医生治疗后,再研判是否适合种植。

## 种牙前的系列检查 必不可少

冯教授介绍,对有种植需求的患者,首先,一定要经过全面影像学检查的初步筛选,还要做一系列的全身性检查,医生要根据患者的健康状况结合具体缺牙情况做科学的综合诊断,才能确定是否可以种牙。

对于一些存在内分泌代谢障碍、血液系统疾病、心血管系统疾病以及长期服用特殊药物的人群,医生要根据患者的不同身体状况来制定治疗方案。

## 不能种植 可选其他方法

那么,一些不适合种牙的老年人,牙齿缺失后该如何治疗?冯教授介绍,传统活动义齿、固定义齿两种修复方式也是老年人的首选。它们的优点是损伤小、耗时短、费用低,缺点是时间长了可导致局部龋齿或牙周问题。

为了提高口腔治疗的舒适度,如今新一代的数字口腔医院出现了高科技的材料。冯教授介绍,新一代牙齿粘接系统可以在很短的时间内修复牙齿的美观和功能,特别是对于前端局部缺牙的老年人,修复效果很明显,对于部分松动的牙齿还可以快速固定,效果很好。

健康饮食

## 暴饮暴食谨防胰腺炎



预防胰腺炎,要谨记合理饮食、适量运动、定期体检。特别是要避免暴饮暴食。如果短时间内摄入大量高脂肪食物,加上酒精的刺激,会刺激胰腺急速大量分泌,导致胰液“泛滥成灾”,诱发急性胰腺炎。

生活中需要注意控制血脂。如果甘油三酯的浓度超过5.6mmol/L,很有可能出现胰腺炎;如果超过11.3mmol/L,则可能诱发胰腺炎。可以通过饮食控制血脂,但如果调整饮食后血脂仍无法控制,建议在医生的指导下服用适量的降脂药,争取在短期内把血脂降到正常范围。急性胰腺炎患者多伴有胆石症、胆囊炎等胆道系统疾病,建议大家日常规律体检。

□陈小兵

家庭保健

## 急性痛风发作 先学会“自救”

不是什么大病,痛风而已!可疼起来,绝对要命!快来跟医生学学痛风发作时的“自救”方法吧。

饮食:严格限制嘌呤的摄入。禁食动物内脏、甲壳类海产品、鱼干、浓肉汤等;均衡摄取碳水化合物、蛋白质、脂肪。每日饮水2000毫升以上,以促进尿酸排泄。多食蔬菜、水果以供给丰富维生素B、维生素C及矿物质。禁饮酒及食用刺激性食物。限盐,每日食盐量不超过10g。

生活:减少活动卧床休息。抬高患肢,避免负重。急性发作时卧床休息至疼痛缓解后72小时。注意关节保暖。放松精神,保证睡眠。

药物:消肿止痛是王道。常用药物包括:别嘌醇、苯溴马隆、非布司他,需遵医嘱服用,要定期查血常规、肝肾功。

□孔芳

用药提示

## 这几类药不能同吃

■磺胺类药物+维生素C容易出现血尿、尿闭。维生素C属于酸性物质,与磺胺类药物同服容易在肾小管中形成结晶,从而引起血尿、尿闭等症状。如果需要服用这两种药物,最好间隔2小时。

■阿司匹林+消炎痛增加胃穿孔发生率。阿司匹林与消炎痛都是退热止痛和抗风湿的药,但合用不仅不能增强疗效,反而容易加重对胃肠道的副作用,使胃出血、胃穿孔的发生率明显增加。

■氯霉素+磺胺类降血糖药会引起低血糖。氯霉素与磺胺类降血糖药同时服用,会造成磺胺类降血糖药在血中的浓度增加,引起低血糖。

■感冒药+退烧药+镇痛药造成急性肝损伤。许多感冒药、退烧药和镇痛药中都有对乙酰氨基酚。如果同时服用两种感冒药,或同时吃退烧药和止痛药,造成扑热息痛摄入过量,会造成急性肝损伤,严重的会引起肝衰竭甚至死亡。

□李博

疑问医答

## 开灯睡到底行不行? 答案来了

美国西北大学医学院的一项新研究报告称,与夜间睡在灯光昏暗的房间相比,睡在中等强度的光照环境下会损害心血管功能,并在第二天早上导致胰岛素抵抗水平升高,从而增加患心脏病和糖尿病的风险。

研究表明,在睡眠期间只一晚上暴露在一定的房间照明下,就会损害血糖和心血管调节功能,这些都是心脏病、糖尿病和代谢综合征的风险因素。因此,对于人们来说,避免或尽量减少睡眠中的光线暴露量是很重要的。

交感神经系统和副交感神经系统分别在白天和晚上调节人的生理功能。已经有证据表明,白天暴露在阳光下会通过激活交感神经系统来提高心率,这会令心脏加速运转,提高警觉性,以应对一天的挑战。此次研究结果表明,当夜间睡眠时暴露在光线下时,也会出现类似的影响。

研究发现,当睡在光线适中的



房间里时,心率会加快。即使人睡着了,自主神经系统也会被激活,因此身体无法正常休息。

研究人员建议,夜间睡眠期间,在保证安全的情况下不要开灯。同时,光线颜色很重要,琥珀色或橙红色光对大脑的刺激作用较小;不要使用白光或蓝光。如果不能控制室外光源,可以选择戴遮光罩或眼罩或者移动床的位置以避免光照。

如何判断自己的房间是不是太亮了?“如果你能看得很清楚,那房间可能就是太亮了。”研究人员说。

据《科技日报》

长寿之道

## 刷牙洗脸洗澡也有健康时间表

我们每天都要洗漱,但你知道洗手、洗脸、刷牙、洗澡各需要多长时间才最好吗?

◆洗脸3分钟。油性皮肤的人3-5分钟为宜。干性肌肤的人可短一些,两三分钟即可,否则皮肤容易起皮、长皱纹。每天洗两三次,次数太多可能伤害皮肤。

◆洗手至少1分钟。为了保证效果,一要用流动的水;二是时间不少于1分钟,打上肥皂后搓揉时间不应少于30秒;三要注意清洗指甲、指关节以及戴戒指的部位;四要防止水龙头开关成为再次污染的源头,洗完手后,要用手捧清水将水龙头冲洗干净再关。



◆刷牙3分钟。可使牙齿在较高浓度的氟环境下,提高其表面的抗脱钙、防龋能力。如果不蘸水和牙膏,先用软毛牙刷干刷30秒,然后再蘸水清洁,能获得更好的清洁效果。此外,左右手应该经常换着用,因为总用同一只手刷牙的人,无法让牙刷刷到牙齿

所有的部位。

◆洗澡:盆浴20分钟,淋浴10-15分钟。自来水通常用氯来消毒,长时间用含残余氯的水洗澡会刺激呼吸道。洗澡时间过长,头部血液供应相对减少,也易导致脑缺血,出现意外。饭前饭后不适宜洗浴,最佳时间是饭后2小时左右。

◆热水泡脚15-30分钟。热水泡脚时间太长有害无益,尤其是老年人,容易出现胸闷、心慌的症状。泡脚以15-30分钟为宜,如果你使用的是电动足浴盆,20分钟就够了,以身体微微出汗为宜。高血压患者泡脚时间应控制在10分钟以内。

□徐志雄

健身有方

## 老人倒着走 易导致心脑血管缺血



很多晨练的老人喜欢通过倒着走的方式锻炼。先不说倒着走是否会达到健身的效果,对于老年人来说,这种运动方式易增加心脏负担,导致大脑供血不足。

倒着走会导致心率加快,增加心脏负担。多数老人还存在不同程度的心脑血管问题,倒着走容易造成大脑或心肌缺血,出现头晕等症状。此外,不少老人患有颈椎病,倒着走时要经常转头注意后方,易出现大脑供血减少,严重者甚至会突然晕倒。

□张永岗

吉房出租

道里区西头道街副28号商服,8层独栋,面积2734m²,自主产权。距中央大街仅150米,可供宾馆酒店/办公/写字楼等,价格面议。

联系人:李先生 联系电话:15604803757