

特别关注

咀嚼功能“消极怠工” 你可能患上咬合病了

口腔咬合状态较差的老年人,不但咀嚼功能会受损,其认知功能也有可能被殃及。因此,哈尔滨医科大学附属第一医院口腔修复科冯剑桥教授温馨提示,咬合功能受损对老年人整体生活质量有着很大的影响,人到了一定年龄,最好定期进行口腔检查,对潜在隐患进行及时排除和纠正。

咬合失衡影响面大

冯教授介绍,作为口腔的重要功能之一,正常的咀嚼不仅依靠牙齿,而且需要头面部肌肉、神经、颞下颌关节等形成合力,来维持正常运转。在整个运行系统中,假如其中一环出了毛病,就会导致咀嚼系统的整体运作受阻。事实上,咬合就是重要的链环之一,如果因为咬合障碍导致了咀嚼功能的部分或全部丧失,整个咀嚼功能将处于“消极怠工”的状态,临床上称之为咬合病。

咬合病往往牵涉到牙体、牙髓、牙周修复、颞下颌关节,甚

至全身系统等多个学科。短期来看,咬合紊乱容易对咀嚼、进食、消化吸收带来一定困难,或者长期偏侧吃东西造成面部不对称;长此以往,可致神经肌肉紧张、关节变形和疼痛、张口受限,甚至牙齿过度磨损或全口牙早失。

牙齿丧失对老年人饮食习惯、社交活动、心理健康有害无益,往往造成进食障碍、自信心下降和社会隔离。

冯教授分析指出,部分无牙颌的人在完好假牙的情况下,咀嚼时有明显的前额叶失活,且由于咀嚼活动显著减少,不能刺激和兴奋大脑皮层活动;同时,咬合失衡也有可能因

为进食困难而引起营养不良,损害大脑健康,并使记忆力、注意力下降。这就说明,良好的咀嚼功能有益于促进脑血流,增进养分摄取,减轻认知障碍和脑缺血、癫痫、老年痴呆等神经退行性疾病。

三招增强咀嚼功能

饮食 制定个性化饮食计划,内容涵盖多种易于摄取且富含营养的食物。通过增大固体食物摄入量、经常变换食物形态和硬度等方式增强咀嚼功能,因为这样能够使颌骨得到充分刺激和锻炼,继而激发潜在的大脑活力,在强化咀嚼



肌的力量和耐力的同时,还能促进唾液分泌,有利于消化吸收。

口腔运动 可经过一系列专业的口腔运动训练咀嚼肌群,通常包括吹气球、吸吮糖果等活动。此法有助于恢复或改善因年龄增长而使肌肉功能衰退所产生的咀嚼困难,长期坚

持可望获得持久效果。

按摩 采用揉捏、推压等手法,在每日固定时间段对两侧咬肌和颞肌进行轻柔的按摩。此举旨在促进血液循环、缓解紧张状态,并可能间接提升相关软组织的生物活性,对于某些类型的张口受限也有一定疗效。

□迎杰

健康生活

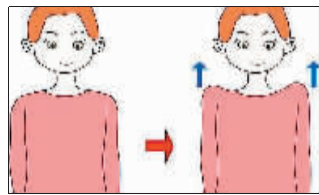
肩颈酸痛 试试反向耸肩

人体的斜方肌就像披肩,从上方的颈部跨越肩部,向背部呈菱形铺开。反向耸肩这一动作可以很好地强化斜方肌,帮助加固肩颈、缓解肩颈酸痛问题。

脊柱会像小龙虾一样经常蜷缩,导致斜方肌被拱起的背部力量削弱,向上向前偏移时,呈现出高高耸起的姿态,肩颈也会因斜方肌功能弱化而出现不适。此时,就需要一个反方向的力牵制不良姿态引发的斜方肌高耸,练习反向耸肩即可实现这一目的。

反向耸肩可于坐姿状态完成,适合久坐间隙练习。

具体方法:背部挺直,将胸腔向前、向上高高挺起;保持胸部抬高,先尝试将肩部向上耸起,再缓慢、有控制地向下沉



肩,至上背部肌肉产生明显发力感,然后放松,恢复初始状态;重复5-8次为1组,每天至少练习3组。

如果无法找到上背部发力的感觉,建议背靠墙壁,使肩部和骨盆后方骶骨抵住墙壁,腰部与墙面的距离大约两手掌厚度,再进行上述练习。

倘若可轻松完成反向耸肩动作,建议在肩部下沉的同时,将双手向后向上伸直抬起,帮助加强整个斜方肌中下部的力量。 □徐江鹏

有此一说

饥饿感背后暗藏疾病

每个人都有过饥饿的感觉,有的人却一点也忍受不了饥饿,一饿就会心慌、手抖、大量冒冷汗……这种饥饿感可能与相关疾病相关,如果不及时补充能量纠正血糖,严重的可出现意识恍惚,甚至昏迷。

低血糖 过度运动、进食过少,或一些器质性疾病,如β细胞瘤都会导致低血糖。糖尿病的前期,也称为高胰岛素血症。在吃过多的升糖食物如面食、糕点后,由于大量摄入糖分,使血糖迅速升高,会把胰岛素激发出来,便出现了餐后低血糖症状。

甲亢 甲亢患者基础代谢加快,更容易出现饥饿感,并出现心慌、出汗、手抖等症状。

医生提醒

留意身体红血丝 有些情况莫大意

红血丝是有些女性的困扰之一,有些不用担心,有些则需要警惕,应重点关注红血丝的位置、持续时间等。

眼睛红血丝 专家介绍,眼睛红血丝变多且短期内可恢复,可能与视疲劳、干眼症、睡眠不足及电子产品使用时间过长等相关。红血丝变多但短期内不可恢复,并伴有眼分泌物增多,可能与结膜炎等局部炎症相关。红血丝变多但短期内不可恢复,且无明显分泌物,但伴随眼痛、眼胀等,需要考虑是否伴随巩膜炎、葡萄膜炎、青光眼等因素。

红血丝长期存在,需要考虑是否为长期不良用眼习惯、长期配戴隐形眼镜等情况导致,同时也要提防海绵窦瘘、毛细血管扩张症等血管性疾病。突然出现片状眼红,可能



为结膜下出血导致。

面部红血丝 医生介绍,面部红血丝是毛细血管长期持续扩张的结果,其成因比较复杂,可大体分为先天性的和后天性的两类。先天的红血丝属于遗传范畴,这种人的红血丝通常从小就开始了。但红血丝的形成较少有先天性的,很多都是后天由于各种损伤因素作用

蛋白质、脂肪等,这样可以减少血糖吸收过快。

调整进食顺序 血糖吸收越快,消失得越快,就越容易饥饿。在生活中人们会有这种感觉,面食馒头吃得越饱,往往饿得越快,这是因为血糖快速升高会激发胰岛素的分泌,而后又将血糖迅速降低。对此,可通过调整进食顺序,延缓血糖的快速吸收,同时延缓饥饿感的产生。进食时可以先喝汤、吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食。同时,吃饭时尽量细嚼慢咽,这样既有利于胃肠道消化吸收,也更容易产生“饱”的神经反馈,避免过量进食。

□李蕾

应季养生

防秋乏 记得每天多睡一小时



初秋已属于秋季,但其暑气只是稍减,此时的气候特点是白天热、早晚凉、空气较为干燥。燥邪易灼伤肺津,因此,处暑的养生重点为养阴清热润肺。

初秋时节正处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由升发趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时应早睡早起,保证睡眠充足,建议每天比夏季多睡一个小时。早睡可顺应秋天肃杀之气,早起

则有助于肺气的舒畅。午睡也是处暑时的养生之道,通过午睡可弥补夜晚睡眠不足,有利于缓解秋乏。午睡对于老年人而言尤为重要,因为老人人气血阴阳俱亏,易出现昼不精、夜不寐的少寐现象。

初秋天气渐凉,早晚温差逐渐加大,人们常说“春捂秋冻”,此“秋冻”并非感到寒冷时不另外多加衣物,而应随时加减衣物,以不感到寒冷为宜。

初秋时自然界出现一片肃杀的景象,人易触景生情而产生悲伤的情绪,要注意收敛神志,使神志安宁、情绪安静,切忌情绪大起大落,平时可通过听音乐、练习书法、钓鱼等方式以安神定志。 □据人民网

形成的。换句话说,一般都是自己护理不当导致的。比如长期紫外线照射、皮肤炎症、长期外用激素类药物、过度清洁、护肤品使用不当等。

红血丝一旦出现,基本无法自行消退。目前临床上较多使用脉冲染料激光针对面部毛细血管扩张进行治疗。

腿上红血丝 专家表示,腿上有许多红血丝其实是轻度静脉曲张的表现。对于单纯的轻度静脉曲张,因危害不大,不需要治疗。平时避免久坐、久立,可以穿医用压力袜,预防其进一步进展。

目前常用的治疗措施是长波长激光消融术,可以在门诊局麻下治疗,不用住院。治疗前的关键是需要看清楚有无合并肝脏、肾脏等疾病。

据《健康时报》