

深秋寒潮突袭 老年患者激增

呼吸心血管疾病占主流

随着冷空气持续活动，市二院老年科门诊格外忙碌。据不完全统计，10月1日至今，老年科门诊量已达600人次。诊室外，咳嗽声、喘息声不时传来。

“就诊患者中，以呼吸系统疾病和心脑血管疾病为主。”李旭红介绍，呼吸道方面，除了常见的感冒、流感外，慢性阻塞性肺疾病急性发作、肺炎的患者明显增多。同时，降温也成了过敏性鼻炎和哮喘的

“催化剂”。在心脑血管方面，主要集中在心力衰竭、高血压急症、冠心病心绞痛甚至脑卒中(中风)等危急重症。

“气温骤降是诱发这些慢性病急性加重的重要危险因素。”李旭红说。

八旬老人受凉致肺部感染

81岁的张大爷是一位有十余年慢性支气管炎病史的“老病号”。此次降温，他自觉身体硬朗，未及时添加衣物。一周前，咳嗽加重，咳出黄脓痰，随后出现胸闷、气短，严重时甚至无法平躺入睡。家人紧急将老人送至医院，肺部CT和血常规检查结果均指向严重的肺部细菌感染。

“其诱因非常明确，就是受凉。”李旭红分析，寒冷空气会导致呼吸道黏膜血管收缩，免疫力下降，让原本潜伏的细菌“趁虚而入”，引发急性感染。对于有基础肺病的老年人，一次小小的受凉就可能演变为一场大病。

73岁的郭奶奶，患有高血压，同样因忽视保暖，加之疑似擅自停药，前几日早

晨起床时突然头晕、言语不清，送医后血压高达190/110mmHg，被诊断为高血压急症和短暂性脑缺血发作。

“受凉叠加用药管理不当，引发血压骤升，险酿大祸。”李旭红提醒，深秋健康无小事，防寒保暖、规范用药，是对自己生命健康最重要的负责。

主动预防远胜被动治疗

面对气温起伏的日子，老年人该如何安稳度过？李旭红给出具体预防措施。

拒绝“秋冻”，保暖是第一要务。老年人血管弹性差，受凉后血管剧烈收缩，极易诱发心脑血管疾病。颈部、头部、手腕和脚踝是重点保暖部位。应避免在早晚低温时段长时间户外活动。

控制基础病，切勿擅自停药。患有高血压、糖尿病、冠心病的老年人，务必遵医

嘱服药，定期监测各项指标，防止因气温变化导致病情波动。

减少聚集，有效隔离病毒。深秋是流感病毒活跃期，尽量避免前往商场、菜市场等密闭拥挤场所，必要时规范佩戴口罩，切断呼吸道疾病的传播链。

李旭红特别提醒，预防呼吸道疾病，可提前接种流感疫苗和肺炎疫苗；坚持每天开窗通风2次至3次，每次30分钟；保

证每日1500毫升至2000毫升的饮水，滋润呼吸道。

预防心血管疾病，晨起时切记“三个半”——躺半分钟、坐半分钟、床边腿下垂半分钟，避免因“猛起身”导致体位性低血压意外；饮食要清淡少盐，多吃芹菜、菠菜等富含纤维的蔬菜和鸡蛋、鱼肉等优质蛋白质；运动宜选在10时至15时之间，以散步、太极拳等运动项目为主。记者 刘涛

连日阴雨，气温骤降。近日，我市多家医院门诊量，特别是老年科就诊人数明显增长。天气变化已成为影响市民，尤其是老年人健康的主要因素。10月19日，太原市第二人民医院老年科主任、主任医师李旭红提醒，深秋季节，防病重于治病，科学防护是关键。

牙齿受伤后用好三步自救法

歌手张杰日前发文称自己的牙尖被话筒磕碎了一点点，所以经常用舌头舔牙齿确认自己是否有事。不少网友在关心的同时也发出疑问，牙齿那么坚固怎么会被话筒磕碎呢？牙齿出现外伤该如何处理？如果出现牙痛，有哪些药物可以选择呢？

牙齿并非“全硬构造”

很多人对牙齿的硬度有误解，实际上牙齿并非“全硬构造”。南京市中西医结合医院口腔科主任周俊波介绍，牙齿由三层组成，最外层的牙釉质是人体最坚硬的物质，可一旦因外力或腐蚀出现缺损，无法自我修复；中层的牙本质布满微管连接神经，受损后引发酸痛；最内层的牙髓含血管和神经，暴露后疼痛剧烈。

“牙齿害怕‘硬碰硬’，更怕‘突然袭击’。”周俊波说，牙齿的外伤受损情况一般有以下四种。

牙釉质裂痕：比如咬过硬的物体后牙齿隐隐作痛，表面却看不出问题。实际上隐裂可能深入牙髓，导致慢性牙髓炎，甚至牙齿劈裂。明显信号就是冷热敏感、咀嚼钝痛。

牙冠缺角：比如啃骨头时“嘎嘣”一声，牙齿缺了一块。小缺损可能仅伤釉质，大缺损会暴露牙本质或牙髓，引发剧痛，最好及时进行专业修复。

牙根骨折：如果撞击后牙齿

松动、出血，影像检查显示牙根断裂，若断在牙根中部，牙齿可能保不住，接近根尖部或可固定挽救。

牙齿下岗：一旦牙齿出现完全脱落，记住捏住牙冠，别碰牙根，有条件的话用牛奶或生理盐水浸泡，30分钟内就医有望再植。

根据受损情况选择修复方法

牙齿受伤后要记住三步自救法：第一，注意冷静处理，找回碎片或牙齿，避免二次损伤；第二，注意清洁伤口，用清水漱口，勿刷受伤处；第三，就是记住一个黄金时间，24小时内就诊(越早越好)，尤其是牙髓暴露或脱落时。

“要注意运动护齿，运动可以佩戴定制护齿套，不要用牙齿开瓶盖、啃嚼坚硬的食物。”周俊波提醒，还有一些误区要注意，比如“没出血就不严重”的说法是不正确的，实际上隐裂可能已经毁坏牙神经；“乳牙伤了就等换牙”的做法也不正确，乳牙外伤可能伤及恒牙胚，必须及时处理；“牙齿接回去能自己长好”也是无稽之谈，再植牙需定期复查，有时还可能需根管治疗。

周俊波介绍，不同的牙齿受损情况可以选择对应的修复方法，比如纳米树脂补牙，30分钟修复小缺损；超薄瓷贴面属于0.3

毫米“牙齿隐形衣”，遮盖前牙缺损；全瓷冠适合重度缺损的牙齿损伤患者；种植牙是牙齿脱落的“终极方案”。

缓解牙痛 药物选择有讲究

除了牙齿受损，牙痛是大多数人的困扰。牙痛时，大部分患者首先想到的是布洛芬、头孢和甲硝唑，其实，还有很多中成药可以选择。

宁夏回族自治区人民医院临床药师王基云介绍，中医认为，胃火牙痛通常由胃肠积热引起，症状包括牙龈红肿疼痛、口渴喜饮、口臭等，治疗可使用清胃黄连丸、牛黄上清丸等中成药。风火牙痛，可能由外感风火邪毒引起，表现为牙痛剧烈、牙龈红肿等，治疗可以选择牛黄解毒片、知柏地黄丸等中成药。虚火牙痛，多因体弱过劳导致虚火上升，表现为牙齿隐隐作痛、头晕眼花等，知柏地黄丸等中成药可缓解这类牙痛。

此外，缓解牙痛还可以使用漱口类药物。抗菌类漱口水如含氯己定、甲硝唑等，适用于牙龈炎、牙周炎等引起的牙痛；消毒类漱口水如聚维酮碘含漱液、过氧化氢溶液等可用于治疗口腔炎、口腔溃疡等引起的牙痛；中成药类漱口水通常含有一些中草药提取物如黄芩、金银花等，可以辅助治疗口舌生疮、牙龈肿痛等。 据《扬子晚报》



本版图片来自网络

吃啥能预防骨质疏松

有读者问吃什么东西能预防骨质疏松？北京大学第三医院骨质疏松和骨代谢疾病中心主任宋纯理表示，想要有效预防骨质疏松，应做好以下几件事。

首先要合理饮食，正确补钙。建议每天早上喝一杯250毫升的牛奶，中午和晚上喝100毫升酸奶，每天摄入300克绿叶蔬菜、25克坚果、200克豆腐。要补充维生素D。维生素D主要是皮肤在紫外线照射下合成的，建议大家要适量多晒太阳。还要补充维生素K。维生素K主要存在于绿叶蔬菜里。

另外，要适度运动。中老年人可适当选择强度没那么大的运动，如太极拳、八段锦等。 据《快乐老人报》