



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 健康提醒

牙齿不好  
当心连累多个器官

牙周不好的人  
心血管更容易受伤  
专家指出,牙齿和全身的  
多个重要器官都存在着千丝  
万缕的联系。

一个中度牙周炎患者受  
感染的牙周组织表面积总和,  
相当于一个成人的手掌面大  
小。专家表示,牙周致病菌可  
以通过促进动脉粥样硬化的  
形成来作用于心血管系统。  
研究发现在冠状动脉斑块、颈  
动脉斑块中都能检测到牙周  
致病菌。医学界普遍把牙周  
病作为心血管类疾病的危险  
因素。

牙不好的人  
胃更容易受累  
人体的消化系统就是从  
口腔开始的,牙齿可以把食物  
撕裂、磨碎。如果牙齿不好,  
很容易“囫囵吞枣”,加重胃的  
负担。长时间如此就会出现  
咀嚼无力,导致龋齿、牙周炎  
等病症,同时造成恶性循环。

专家指出,口腔里的一些  
消化酶还没来得及和食物充  
分混合就到了胃里,不但加重  
胃的负担,而且咀嚼不充分、  
吃饭吃得快很容易出现胃食  
管反流,这样对胃的健康十分  
不利。此外,如果口腔里有龋  
齿的话,滋生的厌氧菌很容易  
顺着食道进入胃,引发胃部的  
感染。

牙不好的人  
骨头往往也不好  
牙齿好坏也反映体内骨  
骼的情况。有些病人,三四十  
岁牙齿就脱落很多,既不是龋  
齿也不是其他牙病,这种情况  
就应该查查骨骼。专家表示,  
多数出现这种情况的患者是  
因为体内矿物质沉积导致牙  
齿中钙、磷的质量较差,而牙  
齿的质量能反映出骨骼的结  
构不太好。

相当一部分人在检查出  
骨质疏松前的一段时间就曾  
出现过牙齿脱落的现象。这  
些病人如果在牙齿发生松动  
时就能关注到骨骼,很可能不  
会导致骨折等严重后果发生。

牙不好的人  
更容易患感染性疾病  
专家介绍,在临床中发现  
包括牙部感染在内的一些常  
见感染造成的肾炎、肾病不占  
少数。像临床中常见的肾病就  
可以因为包括牙部感染、皮肤  
感染、呼吸道感染、泌尿系感  
染在内的一些感染因素诱发。

专家提醒,一旦出现龋齿  
或者牙周炎症、感冒、发烧乃  
至皮肤的一些感染,要注意观  
察排尿情况,及早发现可能出  
现的肾病。

12月7日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、杯水车薪;  
2、画蛇添足;  
3、两面三刀;  
4、模棱两可;  
5、夜不能寐;  
6、一口咬定。

## 中医如何治疗老年人肺部感染



本期《名医在线》特邀青岛百草医学研究院院长、主任医师李东涛博士为您讲解“肺部感染的中医治疗”。

名医在线  
栏目热线  
0532-82933170

问:老年人肺部感染的特点有哪些?

李东涛:随着年龄增

长,免疫力下降,如有病毒、细菌侵袭,肺脏防御、清除功能不足,而且容易误吸及细菌在上呼吸道定植,增加肺部感染的发生率;再者老年多有各种基础疾病,经常出入医院,导致交叉感染。此外,老年人使用抗生素的机会多,耐药菌多,控制肺部感染难度加大。由于中药很少耐药,而且能综合调理,这为发挥中医药的优势提供了机会。

问:老年人肺部感染主要有哪些表现?临床检查项目有哪些?

李东涛:老年人体质比较差,免疫力比较低,肺部感染的临床表现并不典型,如有些表现为轻微咳嗽、痰量不多,有些表现为胸闷、气促,有些表现为低烧。有些可能仅为神志改

变。查体会有肺实变的体征,或者是可以闻及干、湿性罗音。易出现并发症,这也是导致老年感染死亡的主要原因。临床常见检查有血常规、痰液检查、胸片、CT、呼吸功能测定、动脉血气分析等。

问:中医如何治疗老年人肺部感染?

李东涛:中医认为,老年人肺部感染为正气亏虚,热毒蕴肺,痰瘀热毒互结。治疗当扶正培本,清热解毒,清肺化痰,逐瘀排脓为主。临幊上多以玉屏风散、千金苇茎汤、银翘散、定喘汤、小陷胸汤、葶苈大枣泻肺汤、百合固金汤等方剂为主。阴伤者润肺清燥;脾胃不足,宜醒脾开胃促进消化;心肺不足者益肺、宁心、强心;瘀血重者,加重活血化瘀用

药。只有积极地综合治疗,才能使病情转危为安。

问:老年人护理方面应注意哪些?如何预防老年人肺部感染?

李东涛:严密观察病情变化,及时发现并发症。指导和帮助老年肺部感染患者进行正确有效的咳嗽、排痰。合理地进行氧疗,做好口腔卫生,严格地进行吸痰、导尿、雾化等无菌操作。饮食方面,应注意选用易消化、富含蛋白质、高热量、富含维生素的食物,以保证营养的摄入,增加机体抵抗力,忌辛辣刺激及厚腻的食品,保持乐观情绪,积极进行适当的锻炼,平时可选择手足三里、迎香、太阳、百会等穴位轻轻按摩,对减少或延缓疾病发作、进展有一定帮助。

本报记者

## 脑出血有先兆 十大信号来识别

脑出血患者在发病后,可突然跌倒,并伴有躁动不安、意识模糊等症状。表现为精神萎靡不振,老是想睡觉或整日昏昏沉沉。性格也一反常态,突然变得沉默寡言,表情淡漠,行动迟缓或突然暴躁、短暂的意识丧失等。

## ◆全身症状

突然感到全身疲乏、麻木、无力、活动不便、出虚汗、走路不稳等,这是植物神经功能障碍的表现。

## ◆头晕头痛

患者会突然感觉到头晕,以及周围景物出现旋转的错觉,站立不稳甚至晕倒在地。疼痛常常位于出血一侧的头部,进而蔓延至患

者的整个头部。

## ◆呕吐

多数脑出血患者可伴有喷射性呕吐症状,呕吐前无任何先兆症状,呕吐物为胃内容物,呈咖啡色。患者出现喷射性呕吐是临幊上识别脑出血的重要依据,可能与脑出血时颅内压增高、眩晕发作、脑膜受到血液刺激有关。

## ◆呼吸节奏变化

脑出血患者在发病初期,呼吸频率加快,随着病情加重,呼吸频率又会逐渐变慢。当病情急剧恶化时,还会出现潮式呼吸、叹息样呼吸和双吸气样呼吸。

## ◆抽搐

由于脑室和脑干上部

功能受到影响,可出现阵发性脊柱强直、抽搐等症状。

## ◆体温升高

脑出血患者会出现体温升高的症状,这是由于患者丘脑下部的体温调节中枢受损引起的。

## ◆其他症状

脑出血患者还可以伴有关节痛、大小便失禁、昏迷以及消化道出血等其他症状。如果出现脑出血的任何迹象和症状,应立即到医院治疗。对于已经确诊的患者,为预防复发,要注意劳逸结合,保证足够的睡眠时间;饮食要以清淡为主;注意季节变化,防寒避暑,适当增减衣物,避免血管舒缩功能发生障碍,防止意外发生。

## 避免心绞痛 要做好冠心病预防

的中老年男性群体。

心绞痛的发作诱因多种多样,包括情绪激动、饱食、吸烟、寒冷、心动过速、休克等。通常情况下,心绞痛会持续数分钟至十余分钟,不会持续半小时以上。患者在心绞痛发作时会出现心率加快、血压上升,且患者的皮肤会出汗。

## 预防心绞痛

## 注意调整生活方式

想要避免心绞痛,预防冠心病很重要。对于冠心病的预防来说,主要包括一级预防以及二级预防两方面,其中一级预防是指尚未患有冠心病的人群

需要采取的预防措施,或者减少冠心病的发生因素。在一级预防中需要注重对人们的健康教育,使人们了解冠心病心绞痛疾病有关知识,并对高危因素进行控制,使人们保持健康的生活习惯及饮食习惯。

二级预防为已患有冠心病的患者采取有效的措施减缓病情发展。在二级预防中需要为患者提供有效的治疗药物,患者需选择合理的药物包括抗血小板药、β受体阻滞药、他汀类降脂药等,患者需要掌握药物的使用方法、使用剂量以及

注意事项,确保用药安全。

在日常生活中,患者需要采取健康的生活习惯、科学的护理方式预防心绞痛的发作。若发生心绞痛,需要立即停止一系列活动,并充分休息,及时服用药物,必要时需要进行吸氧治疗。此外,还应坚持运动,在运动方式上以有氧运动为主,并保证心态平和,避免精神过度紧张以及过度劳累。在饮食方面需要保证热量摄入减少,采取低脂、低胆固醇、低盐的饮食原则,并多食用蔬菜水果以及粗纤维类的食物。

答案见下  
期中缝,也可关  
注“老年生活报”微  
信,回复“221212”查  
询本期答案(可扫  
描本报上方二维码)

12月7日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、杯水车薪;  
2、画蛇添足;  
3、两面三刀;  
4、模棱两可;  
5、夜不能寐;  
6、一口咬定。