



老年人如何做好口腔保健

很多老人常常受到口腔疾患的困扰,那么该如何做好老年人的口腔保健呢?需做到以下几点。

1)保持口腔卫生

老年人应该养成良好的洗漱习惯,常漱口。老年人要坚持每天早晚用温水刷牙,特别是晚上,睡前刷牙是保持口腔清洁的最佳方法。因老年人牙间隙较大,易残留食物残渣,如不及时清除,就会发酵变质,腐蚀牙齿,所以睡前刷牙比晨起后刷牙更为重要。老年人群应正确选择防龋含氟的牙膏,有效预防根面龋。漱口比刷牙更要勤,老年人除了每天早晚刷牙、漱口之外,一日三餐及吃过食物之后都应用清水漱口,漱口时要借用水的冲力,尽量将齿缝中夹带的食物残渣清除。由于老年人牙周组织萎缩和牙龈的退缩,临床表现为牙缝较宽,牙齿稀松,在这种情况下光靠刷牙是不足以保持牙齿的清洁,有条件的话可以使用牙线、牙间隙刷、甚至冲牙器进行清洁,能有效去除邻面和根面的牙菌斑。有牙齿过敏、吃酸、冷热、甜牙齿疼痛的老人,在刷牙时可使用脱敏牙膏或氟化钠牙膏以减轻疼痛。

2)培养良好的口腔卫生习惯和生活习惯

养成良好的口腔卫生习惯和生活习惯可有效预防口腔黏膜病变和口腔癌的发生,包括:不吸烟、饮酒,不嚼槟榔,注意对光辐射的保护,均衡饮食,不饮过热的饮料,不食过热食品,避免不良刺激,及时调磨牙齿锐利边缘,防止对软组织的摩擦、压迫和创伤。及时调磨牙齿锐利牙尖,以免反复咬颊、咬舌。对有烟酒嗜好的老年人,更应加强检查。

3)定期进行口腔检查与及时就医

定期进行口腔检查很有必要,一般半年定期检查一次为宜。目前大多数国人在有口腔问题的时候都是先忍着,疼得受不了,影响正常生活了才去就医,这时候已经把小问题“扛”成大问题,由于经济及教育等原因,老年人更是如此。这时再治疗要付出更多的时间、金钱与精力还要忍受更多的痛苦。

4)及时修复缺牙

老年人口腔健康的目标:至少保持20颗功能牙,维持最基本的口腔功能状态;或通过最低限度的修复,尽可能康复口腔功能。因此应及时修复牙列,对于难以修补的残根、残冠应及时拔除,缺失牙齿应及时修复,一般在拔牙后2~3个月进行修复为宜,以便及早恢复咀嚼功能,有利于消化吸收。戴用义齿的老年人更应注意保持口腔卫生,睡前应将活动义齿从口内取出并用牙膏或义齿清洗液清洗污垢,然后浸入冷开水中保存。

老年人做好口腔保健,对保持身心健康、延年益寿、提高生活质量具有重要意义。(口腔科:邵旭媛)



血液检查是了解身体健康状况的重要方法,血液中可以进行几十项的生化数据评估,各种生理病理指标也是判断身体健康与否的重要参考依据。但是要注意。

1.抽血前三天不要吃过于油腻、高蛋白食物,避免大量饮酒(因为血液中的酒

精成分会直接影响检验的结果),保持日常生活规律。

2.抽血前一天要禁食8小时以上,最好是前一天晚上八点之后不要吃东西,以免影响第二天空腹血糖等指标的检测。

3.抽血当天要求早上九点之前进行空腹采血,太晚了,会因体内生理性内分泌激素的影响,使血糖值失真,影响抽血结果。

4.抽血时尽量穿宽松的衣服,避免有压迫手臂的静脉。

5.抽血时要心情放松,避免因害怕而造成血管收缩,增加采血的难度,同时也可避免因神经血管反射造成晕厥。

世界肝炎日 我们来聊聊肝炎

7月28日是世界肝炎日,它是已故诺贝尔奖得主巴鲁克·布隆伯格的诞辰日。为纪念这位乙肝病毒发现者,世界卫生组织决定从2011年开始将每年的世界肝炎日从5月19日变更为7月28日。接下来让我们来了解一下肝炎这种病。

肝炎是肝脏炎症的统称。通常是指由多种致病因素——如病毒、细菌、寄生虫、化学毒物、药物、酒精、自身免疫因素等使肝脏细胞受到破坏,肝脏的功能受到损害,引起身体一系列不适症状,以及肝功能指标的异常。

肝炎传染吗?肝炎的分类方法有病毒性肝炎、酒精性肝炎以及药物性肝炎。所以并不是所有的肝炎都是具有传染性的。如药物性肝炎,就不具有传染性,但是病毒性肝炎却是具有传染性的。病毒性肝炎有甲、乙、丙、丁、戊、庚肝几种分型,我们常见的是甲乙丙肝:

甲型肝炎主要在发展中国家流行,特别是热带和亚热带地区呈地方性流行,发达国家仅少数散发病例。农村高于城市,秋季发病率较高,年龄愈小隐性感染比例愈高,学龄前儿童发病率最高。多由于日常生活接触传播。

乙型肝炎分布于世界各地,一般呈散发性,无明显季节

性,发展中国家发病率较高农村高于城市,儿童和青少年高于成年人,其流行因素除血源性传播外,母婴传播及医源性传播也是重要因素。HBV重叠感染HDV或HCV时临床症状加重。

丙型肝炎呈全球性分布,除输血、输血浆可造成丙型肝炎传播外,静脉药瘾及性接触也是重要传播途径。

不同病因的肝炎临床表现各异,常见症状包括:食欲减退、腹胀、厌油腻食物、恶心、呕吐、易疲倦。

各型肝炎的治疗原则一般是休息、营养为主,辅以适当药物,避免饮酒、过劳和损害肝脏药物。根据病因采取有效的治疗方法:比如病毒性肝炎(尤其是乙肝)就应该包括抗病毒治疗,酒精性肝炎关键是戒酒,综合其他一些护肝等对症支持治疗,自身免疫性肝炎关键是调节免疫。

饮食调理:平时的饮食最好是以低脂肪、高蛋白、高维生素和易于消化的饮食为主,做到定时、定量、有节制。可以多吃些豆制品、水果、新鲜蔬菜,适当进食糖类、鸡蛋、鱼类、瘦肉;还应该保证低盐或少盐饮食。此外,补充日常生活所需热量的食物如水果类、芝麻、花生、大豆、蛋黄、牛奶等;忌刺激性食物及油腻煎炸之品,如姜、葱、辣椒、肥肉等。

注意休息和运动相结合:平时注意多休息,保证睡眠质量,同时进行适当的体育锻炼,如散步等。(内科二区:苏文婷)



医护人员利用食物模型指导糖友合理膳食

糖尿病肾病的早期4个信号

糖尿病肾病是糖尿病的重要并发症,我国2型糖尿病患者中合并慢性肾病的比例可高达64%。糖肾(糖尿病肾病的简称,下同)是导致肾功能衰竭的常见原因,但在早期阶段通过严格控制血糖与综合干预,可防止或延缓糖肾的发展。糖肾有以下4个早期信号可供糖友参考。

视物模糊——糖尿病视网膜病变。糖网、糖肾均属于糖尿病的小血管并发症,两者高度相关,多数糖肾患者也患有糖网。因此,若发现糖网,需警惕糖肾的可能。如出现视物模糊,应及时就诊眼科,行眼底镜检查。

夜尿增多——肾小管损伤。近年研究发现,肾小管损伤在糖肾早期即可出现,可表现为夜尿增多,尿比重下降等。通过检查肾小管功能,也可早期发现糖肾。

尿中泡沫增多——微量白蛋白尿,早期肾损害的标志。对于早期糖肾,推荐检测尿蛋白/肌酐比值,这是目前公认发现尿微量白蛋白最有效的筛查方法。患者需空腹采集清晨首次尿标本。避免在剧烈运动、感染、发热、怀孕、心力衰竭、超高血糖或血压、尿路感染等条件下行尿蛋白检测。随着尿蛋白量增多,患者可能会出现尿中泡沫增多、眼睑及双下肢水肿等症状,此时应及时到医院化验尿液。此外,对于无症状的糖尿病患者,也应每年进行尿蛋白的筛查检测,以期达到早发现、早治疗的目的。

血肌酐升高——肾功能异常。部分糖肾患者无尿蛋白异常,其肾脏损害表现为肾功能异常。应用血清肌酐估算的肾小球滤过率是评估肾功能最好的方法。(干部保健一区:林晨)

抽血都有哪些注意事项?

6.现场抽完血后,用棉签或止血工具按压针孔部位3分钟以上,以压迫止血。由于个人的情况不同,凝血时间有差异,有些人需要更久的时间。

7.不要揉针孔部位,以免造成皮下血肿。如果抽血处有小片青淤,轻微触痛,请不要慌张,可过24小时后再做热敷,以促进淤血吸收。一般的小量淤血会在3到5天的时候内逐渐吸收而颜色变浅,恢复正常。

8.抽血后出现晕血症状如:头晕、眼花、乏力等应立即平卧、饮少量糖水,待症状缓解后再进行体检。

(检验科:邵倩怡)



本报讯(院办:林宇晶)

“典型的心绞痛临床表现是发作性胸前区压榨性疼痛,持续时间3~5分钟,很少超过10~15分钟,休息或含服硝酸酯类药物后可缓解,心绞痛发作时,应立即停止活动,就地平卧,立刻舌下含服硝酸甘油或速效救心丸,并及时拨打120,若15分钟后没缓解,可再服一次……”

听!这里正在进行老年人常见突发急症急救知识培训,一起去现场看看吧!

脑卒中、心绞痛等是老年人常见的突发病症,病症发生时家属等目击者是干等医疗救援人员到来还是进行一些必要的急救措施?正确的急救措施又该如何操作呢?为增长离退休老干部急救常识,7月5日下午,我院“健康与您同行”健康教育公益系列活动第九期走进福建省住建厅老干部处,危重症科黄钊医生为近百名老同志们带来一场生动的急救知识培训,会议由省住建厅老干部处处长林仙飞主持。

本次培训讲座主要围绕老年人糖尿病低血糖昏迷、脑血管意外、高血压急症、气道异物梗塞等常见突发病症进行重点讲解,并提醒老年人注意日常生活习惯、合理膳食、戒烟戒酒、适量运动、保持良好心态、关注自己的身体状况,尽量预防常见病的发生。

讲座现场,黄钊医生就如何科学合理处理患者的急救常识,作出示范和指导,同时也针对在急救时的不恰当的处理方法,作出重要的提醒。老干部们学习热情高涨、认真听讲、不时笔记,不时提问。

“此次急救知识培训,不仅提高了老同志对常见急症的认识和了解,同时使他们掌握了较为基本的急救知识,进一步提升他们对应急救护的能力水平,非常意义。”活动得到省住建厅老干部处领导与现场老同志们的普遍欢迎与好评。



急救培训走进离退休老干部读书班

健康与您同行公益系列活动第九期