

健康教育

冬季取暖谨防煤气中毒

冬季使用煤炉、煤气炉或液化气炉取暖,由于通风不良,供氧不充分或气体泄漏,可引起大量一氧化碳在室内蓄积,造成人员中毒。

预防煤气中毒,要尽量避免在室内使用炭火盆取暖;使用炉灶取暖时,要安装风斗或烟筒,定期清理烟筒,保持烟道通畅;使用液化气时,要注意通风换气,经常查看煤气、液化气管道、阀门,如有泄漏应及时请专业人员维修。在煤气灶、液化气灶上烧水、做饭时,要防止水溢火灭导致的煤气泄漏。如发生煤气泄漏,应立即关闭阀门、打开门窗,使室内空气流通。

煤气中毒后,轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐;重者可出现昏迷、体温降低、呼吸短促、皮肤青紫、唇色樱红、大小便失禁,抢救不及时会危及生命。发现有人煤气中毒,应立即把中毒者转移到室外通风处,解开衣领,保持呼吸顺畅;对于中毒严重者,应立即呼叫救护车,送医院抢救。

(小建)

下期刊登预告:

《健康教育》将在12月29日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第51条解读——“主动接受婚前和孕前保健,孕期应至少接受5次产前检查并住院分娩”,敬请关注。



漫说健康

手麻别忽视 肌电图检查

手麻无力,很多人都会以为是患了颈椎病,其实不然。近日,会昌县李女士突发手麻无力等不适,久治不愈,经赣南医科大学第一附属医院对症治疗,病情好转。

据了解,李女士今年50多岁。近几个月来,她做家务时总感到手指发麻无力、疼痛等不适,轻轻一甩,症状有所缓解,可到了晚上睡觉时又常常会被麻、痛醒。随着冬季来临,气温下降,不适症状更加严重,日常生活受到严重影响,便去当地医院就诊。当地医生一直以颈椎病为其治疗,吃了中药,做了针灸、理疗,非但没有好转,反而越来越严重。

近日,李女士来到赣南医科大学第一附属医院黄金院区就诊。接诊医生首先排除了颈椎病的可能性。之后,医生让她做肌电图检查。肌电图室医生检查后,发现其运动神经传导速度末端潜伏期延长、感觉神经传导速度减慢、可有失神经电位出现神经源损害的改变等,诊断其患腕管综合征。医生建议其少做洗衣、拖地等家务,多休息,并给予其营养神经药物等对症治疗,其病情好转,逐渐恢复。

医生介绍,腕管综合征又称正中神经压迫症,是由于正中神经在腕管处受到卡压而引起的一系列症状和体征,常因手麻这一症状而误以为是颈椎病。目前在临床上肌电图检查被认为是腕管综合征最有效的诊断方式之一。肌电图的检查是神经系统检查的延伸,目的主要是确定神经和肌肉损害的部位、性质和范围,为神经和肌肉病变提供更多有关损害的电生理损害类型、程度、预后等方面的信息,是周围神经系统疾病重要的诊断手段。若出现颈部和上肢痛、腰背和腿痛、手脚麻木(包括感觉减退、针刺和蚂蚁爬的感觉等)肢体无力,身体局部或多处肌肉萎缩、肌肉酸痛、僵硬、骨折或其他外伤后可疑神经损伤等,可考虑做肌电图检查。

医生提醒:肌电图检查前要清洁皮肤,穿宽松衣物且要注意保暖,不要佩戴首饰;检查时,尽量放松自己的身体,不要紧张,配合好医生。另外,装有心脏起搏器、心脏搭桥、有除颤装置的患者禁做,血小板减少、使用抗凝药物等存在出血倾向的患者应避免做此检查。

(特约记者罗祥贵)

寒潮期间警惕心脑血管疾病

时令养生

近期,冷空气来袭,温度骤降。赣州市疾病预防控制中心提醒:要注意保暖,预防处于高发期的流感,同时也要警惕心脑血管疾病。

什么是心脑血管疾病

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称,泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。

心脑血管疾病占我国人口全部死亡原因的40%左右,根据国家心血管疾病中心近期发布的报告显示,目前我国心脑血管患病人数约3.3亿,其中脑卒中1300万,冠心病1100万,心力衰竭890万,高血压2.45亿,且患病率处于上升阶段。

冬季为何心脑血管疾病高发

冬季心脑血管疾病高发的原因主要有:

- 1.冬季天气寒冷,血管收缩,人们活动量减少,血流缓慢,容易引起心脑血管供血不足。
2.冬季气候干燥,导致血液粘度过高,引起血流不畅,血管堵塞。
3.冬季室内室外温差较大,血管剧烈收缩,使血管壁上附着的斑块脱落,斑块随血液流到狭窄的地方就容易堵塞血管。
4.冬季呼吸道感染发生率上升。感染后,肺组织的氧交换能力降低,心脏负担增加,尤其是有基础器质性心脏病人群容易诱发急性心肌梗死、猝死等,心力衰竭也更容易出现。
5.天气寒冷,人们会不自主地过多摄入高热量的食物,胆固醇增高会进一步加重血管动脉硬化,心脑血管疾病的

的发病率会进一步增加。

如何预防心脑血管病

- 1.冬季室内外温差大,适量增减衣物。同时老年人尤其有心脑血管基础疾病的人勿用冷水洗脸、洗澡。
2.生活要有规律。尤其是有晨练习惯的人,应以上午10点以后或者下午为宜。早上6点至10点,是人体血压较高的一个时段,出门过早,受到寒冷刺激,较容易出现心脑血管问题。
3.均衡膳食。在饮食上不要吃得太油,饭菜宜清淡,多吃些蔬菜和瓜果。
4.注意控制血压。经常测血压,调整药量,避免血压反复波动。一旦出现胸痛、胸闷、气急、咳嗽、头痛、头晕、肢体无力等症状,要及时就诊。
5.保持情绪稳定。避免过于兴奋或因生气导致血压波动,诱发疾病。

(钟和)

老年人如何维护口腔健康

健康科普

口腔健康是身体健康的重要组成部分,二者相互影响,不可分割。

研究表明,牙周病与心血管疾病、糖尿病等都存在密切的联系。健康的牙周环境能显著降低全身疾病发生发展的风险;反之,严重的牙周病会加剧全身疾病的严重程度,增加发生并发症的风险。

老年人大多存在基础性疾病,保持良好的口腔健康状态,对于维持全身健康意义重大。

维护一口好牙不仅是保障身体健康的需要,也是维持心理健康的需要。拥有一口好牙,保持面容美观,会让老年人更加自信,随时随地绽放灿烂的笑容,“人老心不老,时刻年轻态”。

反之,如果牙齿缺失、面容塌陷,难免会让老年人产生负面情绪,只能“笑而不敢露齿”,从而严重影响生活质量。

三大原因致牙齿缺失

现实生活中,造成牙齿缺失的原因有很多,最常见的原因主要包括以下三个方面。

第一,重度牙周病导致牙齿松动、脱落。

牙周病是引起成年人牙齿缺失的首要原因。早期的牙周病通常会出现刷牙出血、牙龈肿胀等症状。如果不及时治疗,发展到晚期会导致牙齿极度松动甚至脱落。虽然大家对口腔问题的重视程度逐步上升,但仍有很多人没有充分意识到牙周病的危害,对牙周病早期症状不重视,等到晚期出现症状才到医院就诊。

第二,严重龋病导致牙齿结构破坏被拔除。

龋病是引起牙齿缺损的最常见原因。龋病会导致牙齿缺损、形成龋洞,病变进一步发展则会出现牙髓炎、根尖周炎等。龋病严重者,会造成牙齿结构部分甚至全部破坏,形成残冠或残根,最终导致牙齿无法保留。

第三,牙外伤导致牙齿折断、无法保留。

牙齿受到意外撞击或咬硬物会引起牙齿折断,尤其是前牙外伤很常见。牙外伤轻者表现为牙尖局部小范围的折裂,严重者则会出现整个牙冠的折断或是牙根折断,造成牙齿无法保留,只能拔除。

B 牙齿缺失有四大危害

在生活中,很多老年朋友常常有这样的想法:缺了几颗牙,还有其他的牙可以用,对生活没有什么影响,可以不治疗。事实上,牙齿缺失的危害并不像人们想象的那么简单。

食物嚼不烂。牙齿缺失降低了口腔系统切割和研磨食物的功能,导致咀嚼效率显著下降,进而造成消化不良,产生一系列影响。

说话总漏风。牙齿缺失,尤其是前牙缺失,会导致发音功能障碍,说话含糊不清,特别是齿音和唇齿音。

看着挺显老。前牙缺失会直接影响患者美观,当缺牙数目较多时,会出现软组织塌陷、口角下垂等,以显得面容苍老。

连累其他牙。牙齿缺失会导致邻近和对面的牙齿失去支撑,时间长了这些牙齿就会变得倾斜或伸长,不仅会出现牙间隙,而且也容易造成邻近牙齿的龋病或牙周病。缺牙数目较多时,其他牙齿需要承受的咬合负担会随之变大,最终使健康的牙齿受损;如果一侧的牙齿缺失比较多,患者常常会用另一侧的牙齿咀嚼食物,久而久之,双侧咀嚼肌的对称性就会被破坏,可能引起一系列的健康问题,未来治疗的难度也会显著增加。

总之,牙齿缺失的危害多多,而且随着缺牙时间延长,缺牙数目增多,其危害性也逐渐增大。因此,我们一定要做到积极预防,避免牙齿缺失。

C 如何避免牙齿缺失

纠正“老掉牙”的错误观念。老年人要提高口腔保健意识,具备了保健意识才会关注口腔健康。“人老就应该掉牙”的错误观念必须纠正,通过合理的口腔健康护理和及时有效的口腔诊治,可以做到“一口好牙陪伴到老”。

口腔清洁不能偷懒。保持牙齿清洁是日常口腔保健的基础,需要老年朋友们持之以恒地坚持下去。主要包括:坚持每日用含氟牙膏早晚刷牙两次;用餐后尽量做到用清水漱口,用牙线清理牙齿间嵌塞的食物残渣;已经在使用义齿的老年朋友,餐后一定要冲洗义齿,晚上睡觉前要取下义齿。

定期看牙,早发现早治疗。老年人应该定期进行口腔检查和维护,建议每6个月一次,至少每年一次接

受口腔专业人员的检查和帮助。做定期检查,一方面能接受口腔健康教育,强化口腔保健意识;另一方面也有利于及时发现小问题,早治疗早获益,避免牙齿缺失。

缺牙后要及时镶牙。只要有牙齿缺失,一定要尽早镶牙,及时止损。如果缺牙时间较长,不但让健康的牙齿受到影响,还会给以后的镶牙带来困难;而且,缺牙处的牙龈和骨骼也会随时间延长逐渐萎缩,不管之后医生用什么方法来治疗,都会使之变得更加复杂,所花费的时间、精力和费用都会更多。所以,缺牙后及时镶牙,这才是更健康、更省时、更省钱的正确做法。

(张晓)



“讲文明 树新风”公益广告

科学锻炼身体 培养健康生活方式

