

上海远大心胸医院宋贺主任医师特别提醒: 春季谨防呼吸系统疾病与心血管疾病来袭

二月春风似剪刀。在这乍暖还寒的季节里。气温回升与骤降通常会导致呼吸系统疾病、心血管疾病的人增多,上海远大心胸医院宋贺主任医师特别提醒,倒春寒常来得突然,使人体产生不适,特别是慢性疾病的人群以及老人要及时防备,尤其保暖方面,如稍不注意,冷热失调,很容易染病。

文/尹学兵

预防呼吸系统疾病,做好个人防护

呼吸系统传染病是由呼吸道传播感染的疾病,引起呼吸道传染病的病原体包括病毒、细菌、支原体等,主要从呼吸道传播,或通过密切接触感染禽类的分泌物或排泄物而获得感染。

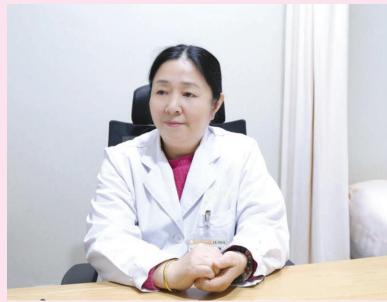
常见的呼吸系统传染病有肺结核、流行性感冒、麻疹、风疹、水痘、白喉、幼儿急疹、传染性单核细胞增多症、流行性腮腺炎、支原体肺炎等。

呼吸系统传染病主要症状有发热、咳嗽、咳痰,伴头痛、肌肉酸痛、腹泻或呕吐等症状,症状一般在接触传染源后7-10天出现。重症者的病情发展迅速,可在3-7天出现重症肺炎,表现为呼吸困难、咯血痰等,可快速进展为ARDS(急性呼吸窘迫综合征)或脓毒性休克或MODS(多器官功能障碍)而危及生命。

宋贺主任医师指出,由于气温突降,不少儿童出现发烧、鼻塞、流涕等症状。春季气温温差较大,孩子很容易受凉感冒,家长要及时为孩子增减衣物。同时尽量少带婴幼儿到人群聚集的地方活动,并给孩子多喝水、多吃水果蔬菜。

另外,广大读者朋友要继续坚持强化自身健康第一责任人的理念,切实做好个人健

专家简介



宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院,医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会委员,在国家级杂志及核心期刊发表医学论文二十余篇,医学著作两部,在郑州大学附属医院工作二十余年,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗,高血压,心律失常,心肌病,心内科急、危重症病人的抢救及疑难杂症等。

主持科研项目二项,科研成果二项。

康监测和防护工作。在日常生活中首先要保持良好的个人及环境卫生,科学佩戴口罩,勤洗手、常通风、少聚集、用公筷。其次是关注自身健康状况,如出现发热、干咳、乏力等症状,及时就近前往发热门诊就医,就诊途中佩戴口罩,并主动告知旅居史或可疑暴露史。最重要的是积极接种新冠病毒疫

苗,接种新冠病毒疫苗是预防新冠病毒感染的有效方式,请符合条件的居民尽快接种新冠病毒疫苗,完成全程接种后满半年,尽快接种加强针。

“呼吸道疾病一年四季都会发生,尤其是冬春交替的时候。”宋贺主任医师说道。春季是呼吸系统疾病的多发季节,尤其是老人和小孩机体抵抗力及免疫力低下,稍有诱因即可发病。宋贺主任医师称,对于呼吸道传染病的预防,除营造通风、温度适宜的生活环境外,还要勤洗手。有研究表明,呼吸道感染患者的口鼻分泌物中含有大量的病原体,可通过手接触分泌物传染给健康人,因此强调个人卫生,洗手是预防呼吸道传染病的重要措施。

加强健康防护,科学预防心血管疾病

俗话说,莫道春来早,需防春寒袭。心血管对气温变化最为敏感,气温的骤然升高或降低,都会使血管调节不稳定,易诱发心绞痛甚至心肌梗死。

从临床上来说,心血管疾病常见于中老年人,随着年龄增长,人体血液流速减缓,可引发高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等,造成心脏、大脑及全身组织发生缺血或出血。春天五行属木,肝属木,藏血,肝气生发不畅易导致肝火上升;早春昼夜温差大,血管受冷空气刺激突然收缩,血压容易升高,诱发或加重心脑血管疾病。尤其是老年人,适应能力差,高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等老年病患者,血管硬化更为严重,极易在春季发生脑溢血、中风、心梗等心脑血管疾病。另外,老年人自身免疫功能下降,随着户外活动增多,遭受风寒侵袭和细菌感染的机会也会随之增多,容易发生感冒、发烧、肺部

感染等呼吸系统疾病,而这些病都有可能诱发或加重心血管疾病。

预防心血管疾病发生,宋贺主任医师建议做到:注意保暖;合理膳食,避免大鱼大肉、高盐等高负荷饮食;保持适量运动,根据个人身体条件和耐受程度选择合适的运动方式;戒烟限酒,避免吸烟诱发血管痉挛、酒精对血管内皮造成损害;心态平衡。恐惧、劳累、激动、饱餐及天气寒冷等都是心血管疾病的诱发因素。居家的心血管病患者要注意监测血压,定期检测血脂。

民间有“春捂秋冻,到老不生病”的说法,宋贺主任医师表示,这是有道理的。春天乍暖还寒,风大,冷暖变化大,老年人不要过早脱棉衣,注意保暖,要多“捂一捂”;老年人户外活动要循序渐进,要选择合适的项目,如散步,打太极拳等,活动每次以30分钟左右为宜,不要过于疲劳;患有高血压、冠心病的患者要按时服药,注意调节生活方式,保证充足的睡眠,控制情绪波动。

除此之外,原有心血管基础疾病的患者若感染了新冠病毒,不必担心或焦虑。冠心病、高血压或心衰等疾病患者一般仍要坚持正常服药。从目前临床情况看,除了发烧对部分心脏病患者救治有一定影响,其他心血管病患者感染奥密克戎后的治疗手段没有太大变化,治疗新冠肺炎的药物,比如缓解肌肉酸痛的用药等,目前尚未发现和心血管治疗药物之间的不良作用。

患者需重点关注心血管疾病的诱发和加重。居家治疗期间,要管理好心脏的基础疾病,改善睡眠质量,克服焦虑;同时,长期服用的心血管疾病治疗药物不能停,停药可能诱发或加重疾病。如有持续性胸痛,应前往医院进一步诊断和治疗。

松牙、残根不用拔,缺牙修复不种牙,晚年畅吃美食

免费报名参加,专家科普如何用真牙吃出好口福

“我的松牙真的还能凑合用,但是医生给我的建议让我拔掉。我不同意,比起拔牙,我宁愿这么一直拖着,到时候跟嘴里的那颗缺牙一起修复。”71岁的李叔叔激动地说道。

“李叔叔保重真牙的意识是难能可贵的!”中老年口腔修复专家杜文钰医生说道:“但是,千万不能因为害怕拔牙就耽误了保松牙的最佳时机。现代中老年口腔修复技术完全可以将3度以下松牙保住,要根据不同等级分度,针对性治疗,能用的松牙、勉强用的,不同程度的松牙满足条件都可以保留,与好牙同样好使。”

求医多年 牙齿问题仍未解决

近年来,李叔叔被一口烂牙折磨得不轻。吃又吃不好,松牙晃起来还疼得厉害,无奈只能接受拔牙治疗。由于需要佩戴假牙,松动的牙齿无法作为假牙的固定依托,所以被拔掉3颗。

“真的是缓了好久才缓了过来,想起来我的头就发晕,要不是身体素质尚可,可能还真缓不过来。结果,为了装这三颗牙,我跑了2年多的医院,7-8趟才全部装好!”李叔叔对那次治疗很是无奈。

“中老年人治疗松动牙,不要随意拔牙。”杜文钰医生提醒广大中老年松牙、缺牙患者:“首先,如果采用的是拔牙来进行口腔治疗的话,不少叔叔阿姨拔牙之后牙槽骨会失去生理刺激,加速牙床迅速老化。拔牙之后需要3-6个月来恢复,这段时间吃饭又成问题。并且,不是所有的叔叔阿姨都能接受拔牙治疗,一些慢性病患者如:糖尿病,心脏病等拔牙禁忌症患者是不敢轻易拔牙的,否则后果是他们身体条件所不能接受的!”

选对正确修复方案是关键

“我打听过修复牙齿的方法,有用特殊材料‘粘’住松牙的;有用铁

无挂钩 不拔牙
松牙能固定
残根再利用
缺牙能修复



钩勾住好牙,然后修复缺牙的;还有拔掉再镶牙的。”众多的口腔修复方案让李叔叔难以抉择。

“修复口腔不能只图简单、省事。”中老年口腔疑难杂症专家张伟医生说道:“松牙表面‘固定’住的方法有很多,但想要恢复正常咀嚼功能吃硬物的却寥寥无几。松牙是由牙周炎侵蚀吸收牙根发展而来,只‘粘’住或者勾住表面,

往往根基不稳固依旧固定不住松牙。”

三度以下松牙残根不用拔

“中老年人口腔多数是非常复杂的,松牙、残根、缺牙等等问题,切莫一拔了之。”张伟医生说道:“随意拔掉病牙,省时、方便。但这对中老年人的身体无疑是不负责任的。”

“区别对待复杂口腔问题,从中老年人体质出发,能保留住的牙齿不拔,缺牙一并修复,不损伤患者的身体健康才是更适合的方案。”张医生解释道:“无挂钩覆盖义齿”是不依靠挂钩做固定,多颗松牙均可固定的新方案。变拔为固,利用内冠包裹保护住基牙。外冠可覆盖多颗牙齿,分散咬合力。符合保留条件的残根可以变废为宝,不拔残根,以此为基础再镶新牙,是非常适合口腔环境复杂中老年人的修复手段。”

“随着现代医学的快速发展,2-3度松动牙完全可以修复牢固,能感知自己牙齿松动的中老年人松动程度都处于这一范围内。”张医生提醒:“已有缺牙松牙的中老年人,务必要尽早到专业服务中老年人的口腔机构检查修复,越早就医牙齿保住的希望越大,越能早享好口福。”

资深中老年口腔专科医师介绍

杜文钰 口腔全科 主任

擅长:松动牙保留、牙周病诊治、中老年口腔多发常见疾病、中老年复杂根管治疗、全牙列重度磨损、精密附着体、套筒冠修复及微创种植修复等,推崇无痛微创舒适化治疗理念。

先后任职于三甲综合医院口腔科和知名口腔专科医院,期间多次完成北京大学口腔医学院“数字化复杂牙种植”等高级种植培训认证。从业19年来,积累了丰富的临床经验。

张伟 口腔全科 主任

擅长:高水平的牙齿综合诊疗技术能力,对牙体美容修复与中老年镶牙修复深有造诣,全面掌握口腔美学设计理论,中老年覆盖义齿修复理论,熟知各种修复材料的特性。

从事口腔临床近20年,拥有精湛的技术水平与大量修复案例。灵活运用各种先进修复技术,熟练掌握现代化口内治疗。

新春·惠老护齿 口腔专家科普保牙方案 50岁以上松牙、残根、缺牙市民均可报名

为让更多中老年人尽早摆脱缺牙、松牙困扰,新民健康特联合沪上资深中老年口腔专家组成专家团队,开启“新春护牙月”福利活动。专为50岁以上中老年人提供专业全面的口腔健康咨询。

报名成功

1. 专家云科普“无挂钩、保松牙”新理念
2. 国内知名中老年口腔专家亲临,免费咨询答疑
3. 有机会获赠中老年专用口腔护理套装(含价值60元中老年专用牙膏2支)

活动时间:2月10日—17日(全天)

新民健康咨询热线
021-52921706

或编辑短信“姓名+联系方式”
发送至19901633803参与报名!