

降压药引起牙龈增生 怎么办?

高血压是一种常见的慢性病,在老年人群中发病率很高。大部分高血压患者都需要长期服用降压药来控制血压,使血压保持在正常的范围内(即控制在140/90毫米汞柱以内),但长期服用某些降压药会引起一些副作用,药物性牙龈增生(DGO)就是其中之一。那么,是否所有的降压药都会引起药物性牙龈增生呢?出现这个问题又该如何解决呢?

降压药都会引起药物性牙龈增生吗?

药物性牙龈增生是由于药物引起的牙龈结缔组织细胞外基质堆积,且伴有炎症反应,会使牙龈增厚,严重时会造成嘴唇外翻,影响咀嚼功能。然而,并非所有的降压药都会引起药物性牙龈增生,引起药物性牙龈增生的降压药主要是钙通道阻滞剂,如硝苯地平(心痛定)、维拉帕米、硫氮卓酮等。除了这些降压药,治疗癫痫的药物苯妥英钠、免疫抑制剂环孢素等,也是引起药物性牙龈增生的常见原因。

出现药物性牙龈增生该怎么办?

针对长期服用降压药物出现的牙龈增生问题,不少国内

外科学家曾进行过深入的研究,但原因尚不是很清楚。据多项研究表明,造成药物性牙龈增生并不仅是药物的单独作用,而是药物和菌斑共同作用的结果。此外,年龄、性别、生活习惯等因素也会对牙龈增生产生一定的影响。在服用降压药引起的牙龈增生病例中,年轻患者多于老年患者,有吸烟等不良生活习惯的男性出现药物性牙龈增生的概率远高于女性。

因此,为了降低药物性牙龈增生的几率,保持良好的生活习惯是非常重要的,如吸烟人群要戒烟,每日早晚做好口腔清洁,多吃蔬菜水果,饭后漱口,减少口腔刺激。此外,定期进行口腔检查和口腔洁治(3~6个月洁牙一次)也是一种减轻和预

防药物性牙龈增生的有效手段,尤其是对药物容易敏感的患者,定期开展口腔检查是必不可少的一个项目。同时,这类患者在用药过程中应对牙菌斑和牙龈炎症进行监测,从而减少发病概率。

如果患者在服用降压药的过程中出现了牙龈增生的情况,就要及时与医生联系,并根据自身情况看是否需要暂停使用现在的药物,或减少药物剂量,或更换药物。如果症状较轻,那么只需要接受非手术治疗,大多数患者在更换降压药后,症状能得到明显缓解。如果患者牙龈增生引起的症状较严重,保守治疗无效,就需要考虑采用牙龈切除与成形术来治疗。

邵阳市武冈市司马冲镇卫生院
门诊综合科 陈燕



预防骨质疏松从青少年抓起

随着我国老龄化的加剧,很多老年人都容易患上一种疾病——骨质疏松症,尤其是近几年来,骨质疏松的发病率屡创新高,成为需要被重视的公共健康问题,加强对骨质疏松的防治已经成为老年人必须要正视的问题。

骨质疏松是一种由多种原因引起的骨科疾病。正常情况下,人体中骨骼的钙化速度相对较慢,但是进入老年期后,钙离子急速流失,最终引起骨质疏松,典型症状是易骨折、疼痛。对于骨质疏松患者来说,必须遵医嘱加强日常护理,在补充骨质中所需要的必须成分的同时,应时刻关注自己的骨状态,最大程度避免意外的发生。

1. 补充钙离子含量 骨质疏松应该在青少年时期就开始预防,积极补充钙离子,让骨质达到最优质的水平;其次就是安排合理的膳食,多吃富含钙质的食物,对于咖啡和碳酸饮料等容易破坏骨质的食物,应该减少摄入;养成健康的生活方式,积极锻炼身体,提高自身免疫力,多晒太阳,避免骨质疏松。

2. 药物治疗 对于骨质疏松患者来说,最主要的方法就是药物治疗。对于绝经后期的妇女来说,首先考虑激素治疗,但该方法有一定的副作用,容易造成系统紊乱,所以应遵医嘱谨慎服用。除此之外,患有妇科疾病及乳腺疾病的患者用药前也应该咨询医生,谨慎用药,避免引起不良反应。

临床治疗骨质疏松的药物中应用最广泛的是二磷酸盐。二磷酸盐类是一种人工合成的类似物,能够抑制破骨细胞生长,从而增加骨密度,缓解骨质疏松。但由于磷酸盐对破骨细胞有特异性作用,孕妇以及备孕女性来说应该禁服。除此之外,服用二磷酸盐应该谨遵医嘱,做到间隔性及周期性,同时补充钙含量。

3. 外科治疗 当骨质疏松患者发生骨折或骨扭伤时,往往需要外科治疗,通过手术的方式来对骨头进行固定,以提高患者的生活质量,但是骨质疏松患者的恢复时间往往比正常患者要更久一些。

怀化市麻阳苗族自治县人民医院
外科 邓洪波

肘关节骨折术后要重视护理

肘关节骨折在临床中的发病率非常高,属于关节内的骨折。对于该病的治疗,需要医护人员和患者积极配合,否则容易出现骨折错位,造成畸形愈合,还可能引起创伤性关节炎,使患者在后期屈伸肘关节时感到剧烈疼痛,加快肘关节退变。因此,对于肘关节骨折的患者,在进行积极治疗的同时,还要根据骨折错位的具体情况确定合理的护理方案。

1. 心理护理 患者进行复位固定手术后,肢体处于被迫体位,心理上会出现诸多不适。这就需要护理人员根据患者的年龄、性格以及文化背景等因素,为其做相应的思想工作,同时还要树立战胜病魔的信心,及时消除因错误观点和认识而产生一系列的不良反应,从而让患者积极配合医生的治疗。

2. 饮食护理 医护人员要根据患者的年龄、体质,疾病的具体情况,以及骨科护理分期的不同,予以不同的饮食结构。如手术后三天要进食清淡、易消化,且营养丰富的食物,如蔬菜、米粥等;术后一周要进食具有调养气血的补

品,如牛奶、排骨汤等,促进患者体质恢复。

3. 患肢护理 确保患肢的正确体位,时刻观察血液循环情况,以及皮肤的温度、感觉、肿胀以及运动情况等。如果出现异常,要在家属陪同下及时到医院复诊,并咨询医生。如果切口处有渗血、渗液,要及时更换纱布,确保纱布清洁干燥,防止伤口感染。

4. 患肢锻炼 患者要根据病情尽早进行功能锻炼,以促进血液循环,促进伤口愈合,避免出现肌肉萎缩、骨质疏松等现象出现,尽早恢复患肢功能。锻炼应以主动活动为主,辅以适当被动活动。训练方法:患肢在健肢的帮助下,缓慢屈伸到达极限,时间维持5秒左右,此为的一组,重复5组,每天3次。如果出现肿胀、发热、疼痛等情况,应降低运动强度,采用局部冷敷或口服止痛药物。**4. 周内避免过度屈肘,8周后可增加适当训练力量,避免过度被动活动。**训练期间,如内固定松动,骨折移位,要及时告知医生,及时调整治疗方案。

永州市宁远县妇幼保健
计划生育服务中心 李明军

健康卡通



夏季莫要贪凉睡地板

夏季天气炎热,为了能睡一个安稳觉,大多数会选择通宵吹空调,但有些人认为这样对身体不好,于是“另辟蹊径”,选择睡地板。然而,睡地板对身体的伤害更大。到了下半夜,地板温度比较低,风寒湿邪会趁机侵入人体,引发筋骨、肌肉、关节疼痛,甚至诱发风湿病;其次,地板较硬,睡久了不但不能解乏,还会引起浑身酸痛不适,影响睡眠质量。因此,夏季千万不要贪凉睡地板。

图/文 陈望阳