

降温是个“坎儿”，警惕心血管疾病钻空子

立冬节气即将来临，多地降温明显。此时，血管收缩，会导致血压升高、心脏负担加重。对于有心血管基础病的人群来说，疾病复发风险增高。一次呼吸道感染，很可能引发心衰；打鼾总是憋醒的人群，心血管也需要呵护；颈动脉斑块会不会导致脑卒中，还得看情况……面对降温这个“坎儿”该如何应对？现代快报记者采访了南京市第一医院心血管内科副主任、副主任医师张娟。

现代快报/现代+记者 梅书华



张娟 受访者供图

小感冒引发心衰，老人感染更隐蔽

近日，75岁的刘老伯在一次晨练结束后，感觉有些不舒服，但也没当回事，结果出现急性心衰，这是怎么回事？张娟介绍，刘老伯呼吸道感染，导致肺部炎症，炎症加重了心脏负担，导致心衰。

心脏是人体的发动机，在整个血液循环中起到核心作用。据统

计，我国每年有大约300万新发心衰病例。然而心衰并不是突然发生的，它是一个缓慢进展的过程，也是冠心病、高血压、心肌病等各种心血管疾病的“最终战场”。

张娟表示，有心血管疾病的患者，一定要维护好基础病，尤其要严格控制血压。一旦确诊心衰，就

需要终身服药，不可随意停药，任何不遵医嘱服药的行为都可能导致疾病控制不佳、心衰反复发作。她提醒，天气转冷，有的老人不愿意出门开药，觉得停几天没有问题，还有的患者出现胸闷气喘或者原有疾病加重的情况也不重视，这些都是不可取的。

这些“小动作”，可能会伤害血管

心脏和血管，支撑着人体的正常运转，但实际上，它们也很脆弱，一些小动作可能就会让其“崩溃”。打鼾是生活中很常见的一种现象，有的人甚至会在打鼾时被憋醒。张娟表示，这一动作表明患者很可能是睡眠呼吸暂停综合征，机体缺氧，不仅会引起心律失常、心血管损伤造成血管硬化，还会增加脑卒中的风险。她建议，这类患者可以到专业机构检查，

如果确诊呼吸睡眠暂停综合征，可以在睡觉时使用呼吸机，避免长期对血管和心脏带来伤害。

老年人的血管更加脆弱。张娟表示，对于老年人而言，从躺着到坐起来，再从坐起来到站起来。这些动作都要慢一些，过于猛烈的动作可能会导致血压大幅度变化，甚至脑供血不足引发脑梗。“用力排便这个小动作也很危险。”张娟

表示，她在门诊上，遇见过便秘老人排便时突发心梗。

此外，口腔疾病对心血管疾病也有影响。如果不注意牙齿保健和口腔卫生，口腔中的细菌会进入血液循环系统，引起炎症反应，从而增加心血管疾病的风险。尤其是做过心脏瓣膜手术的患者，口腔细菌会逆流到心脏上面，导致心脏瓣膜感染。

颈动脉斑块，合并这一点要注意

在体检中，许多人会查出颈动脉斑块，不少人觉得，这是一种“不痛不痒”的疾病，无须关心，真的是这样吗？“要分类而定。”张娟介绍，颈动脉斑块的出现，是提示血管有堵塞或者退化的可能性，如果斑块不大，通常不需要特别处理。但如果颈动脉斑块合并血脂高等情况，就必须进行治疗，因为斑块可能继续增大，导致颈动脉重度狭窄或完全闭塞，大脑得不到足够的血

液供给，卒中的风险急剧增加。

颈动脉斑块是怎么形成的？张娟介绍，高血压、高血脂、糖尿病这些慢性病，以及吸烟、酗酒、运动少等不良习惯，都是危险因素。除此之外，随着年龄增长，即便没有上述危险因素，也可能出现颈动脉斑块。“在70岁老人群体中，颈动脉斑块很常见，如果病情不严重，没有堵塞血管，可以通过药物治疗，半年到一年复查一次颈动脉彩超即可。”

关注颈动脉健康，外部同样不可忽视。张娟介绍，在人体颈部两边各有一个压力感受器——颈动脉窦，黄豆粒大小，这个感受器和血压调节有关。有的人喜欢按摩颈部，甚至用筋膜枪敲打，这是比较危险的，可能导致不稳定的颈动脉斑块脱落，极易导致颈动脉栓塞，引发中风。而且，反复刺激颈动脉窦，可能会导致血压降低，心跳变慢，甚至引发晕厥。日常需要格外注意。

老年人的牙齿如何保护？这些误区你“踩”了没有

“牙痛嘛小毛病，忍忍就好了，不用看医生。”“人老了牙肯定是要松的啊，不用管，吃软点就是了。”“缺一两颗牙，不影响吃东西，不镶也没事儿。”上面这些“台词”是不是听起来很耳熟，你家有同款老人吗？可见不少老年人对口腔保健仍存在着许多误区。南京大学医学院附属口腔医院（南京市口腔医院）老年口腔诊疗中心副主任、口腔修复学教研室副主任、主任医师聂蓉蓉和大家来聊聊老年人护牙的常见误区。

现代快报/现代+记者 张宇



聂蓉蓉给患者分析病情 受访者供图

状。此外，在牙颈部的深大龋洞，还会使牙齿抗折力下降，导致牙齿折断。“而面对这一类牙疼，消炎止痛的药物只能暂时缓解症状，治标不治本。如果靠忍，没有及时规范治疗，牙体组织的感染会继续深入，使后续治疗的难度、花费都大大增加，最终还可能拖延到医生‘回天乏术’的地步，只能拔除患牙。”聂蓉蓉说。

误区二：年龄大了就会“老掉牙”

俗话说“老掉牙”，很多人也觉得老了肯定会掉牙齿。聂蓉蓉告诉记者，年龄不是导致牙齿脱落的直接原因，大多数的“老掉牙”其实是由未及治疗的牙体和牙周病引起的。她表示，牙周病是一种慢性进行性、破坏性的疾病，主要表现为牙槽骨的吸收和牙齿的松动，早期症状不明显，因此容易被忽视而耽误治疗。当牙根周围的牙槽骨减少到一定程度时，牙齿就会出现松动，最后发展为牙齿脱落。造成牙周病的最主要的原因是错误的刷牙方法未及时清除菌斑、堆积的牙石和食物嵌塞。内分泌疾病如糖尿病及吸烟会促进牙周病的进展。“如果有牙龈出血、口臭、牙周溢脓的情况，就要警惕是牙周病。尽早到医院积极处理牙周病的影响因素，预防和控制牙周病的发生发展，那么，高寿的老人仍可保留一口健康的牙齿。”聂蓉蓉强调。

误区三：掉一两颗牙，不疼不影响吃饭，不必急着补

不少老年人觉得，年纪大了缺几颗牙是正常的事。缺了牙，如果不疼不影响吃饭，他们怕麻烦、觉得

花钱多，不想镶假牙或种牙，就让牙齿一直空缺。聂蓉蓉指出，缺牙不补其实会产生很多问题。一方面降低咀嚼效率，会影响消化和营养吸收；另一方面随着时间的推移，牙齿的排列会因为缺牙而发生改变，原本缺牙的空位逐渐变小，上下的咬合关系也会改变，若此时才进行镶牙难度会增加，治疗效果也会受影响。其次，由于牙齿长期“将就”使用，可能会形成偏侧咀嚼，两侧的颞颌关节负担增加，可导致颞颌关节紊乱出现关节弹响、张口受限等症状。“所以，出现了缺牙的情况一定要及时修补，一般来说掉牙后半年内是修复的黄金期。”聂蓉蓉提醒。

误区四：牙齿不怕磨，啃点硬东西没关系

咬锅巴、嚼脆骨、起瓶盖……很多老年人觉得“牙口倍儿好”，就爱吃点硬的食物“锻炼”牙齿。聂蓉蓉提醒，牙齿最外层的牙釉质虽然坚硬，但如果长期吃过硬的食物，容易造成牙齿的过度损耗。“当牙齿表面釉质磨损后牙本质暴露，进食酸性食物或温度较低的食物时，会出现酸软的牙本质过敏症，俗称‘倒牙’。如果大多数牙齿磨损严重，整个咬合高度会变低、脸型变短、显老，还会引起颞下颌关节紊乱症，因此应尽量避免长期使用牙齿咬过硬的食物。”聂蓉蓉补充道。

误区五：假牙不用单独清洁，正常刷牙就行

“如果清洁不到位，就容易导致义齿性口炎、牙周病，甚至其他‘真牙’龋坏，影响整个口腔健康。”无论

种植牙、固定假牙或活动假牙，都和天然牙一样每天需要清洁维护。聂蓉蓉提醒，活动假牙尽量三餐后都拿下清洁干净并漱口。睡前应摘下活动假牙用软毛刷清洗干净，浸泡在冷水中，定期可用义齿清洁剂浸泡。种植牙和固定假牙不须摘戴，周围可能和天然牙一样会存留食物残渣及细菌，要更加认真仔细地进行口腔保健维护，定期到医院复查。

误区六：牙龈缝隙大、易塞牙，赶紧去补起来

牙缝太大，吃东西老塞牙？不少老年人都有这样的困扰，因此前往诊所或者医院想要“补洞”。聂蓉蓉表示，老年人牙龈萎缩导致的牙缝是不能进行修补的，“因为并未出现牙体组织实质性的缺损，这种缝隙是由于软组织让出来的空间而导致的牙缝。老年人正常的增龄性变化会导致牙龈萎缩、牙缝变大，所以口腔日常保健除了刷牙还需配合使用牙间隙刷或冲牙器。某些不良诊所用补牙材料堵住这些牙缝会导致牙周无法清洁，长此以往造成牙龈出血、炎症会导致牙龈萎缩更严重。同时会伴随牙槽骨的吸收，最终导致牙齿出现松动，移位甚至脱落的严重后果。”

谈了这几点常见的误区，聂蓉蓉表示，老年人的口腔保健归根结底要做到三个坚持：一是坚持良好的口腔卫生习惯，每天刷牙三次，每次刷牙不少于3分钟，并配合牙线和牙缝刷辅助清洁；二是坚持科学合理的膳食，限糖减酸、多吃蔬菜、水果，少吃过冷、过热和过于坚硬的食物；三是坚持定期到正规医疗机构进行口腔检查，对于口腔疾病早发现，早治疗，早修复。

误区一：牙疼不是病，吃点消炎药、止痛药就好了

牙疼这种病，在老年人中很常见，却总是不被重视。大概是因为痛痛停停，吃点药似乎缓解了，过段时间又痛了，反反复复。因此，很多老年人觉得吃点药挨一挨就好了。聂蓉蓉表示，疼痛其实是身体给我们发出的警报，牙疼常预示着更深层次的口腔健康问题，如龋齿、牙髓炎或根尖炎等。“还有

一些难以发现、极具隐藏性的口腔疾病，通常也是由牙疼反映出来的，比如好发于老年人的根面龋。”聂蓉蓉介绍，老年人由于牙龈萎缩、牙颈部及根面暴露，容易食物嵌塞，由于局部不易清洁干净，从而导致根面龋的发生。龋损早期遇冷热刺激有疼痛反应，随着病情的进展，龋洞逐渐加深，波及牙神经时，就会出现自发疼，甚至是放射疼、夜间疼等情况。当牙髓坏死后，细菌顺着根管到达根尖时，可能导致急性或慢性根尖周炎，出现咀嚼不舒服甚至牙龈起脓包等症