

让老年人远离哮喘

▲南方医科大学南方医院白云分院 范秀

哮喘是一种慢性呼吸道疾病，这种疾病通常导致呼吸困难、咳嗽、胸闷和喘息等症状，哮喘症状可以因各种触发因素（如过敏原、感染、气象条件和空气污染）而加剧。虽然哮喘无法根治，但可以通过药物治疗和生活方式管理来控制症状，以提高患者的生活质量和降低急性发作的风险。哮喘通常是儿童和年轻人易得的慢性呼吸道疾病，但也有可能影响老年人。如何让老年人远离哮喘呢？

远离烟草 老年人应远离烟草以防哮喘，因为吸烟是哮喘的主要诱因之一。戒烟或避免吸烟环境对于老年人来说至关重要，这有助于保护他们的呼吸系统，降低哮喘的发病率，提高生活质量，以及减少哮喘引发的其他健康问题的风险，如慢性阻塞性肺病（COPD）和心脏疾病。

合理安排饮食 老年人可以通过健康的饮食来帮助预防或减轻哮喘症状。首先，应当注意摄入富含抗氧化剂和抗炎食物的饮食，如水果、蔬菜、坚果和鱼类，这有助于减少炎症和哮喘发作的风险；其次，限制高脂肪、高糖分和高加工食品的摄入；最后，避免过敏原食物，如牛奶、鸡蛋、花生

和海鲜，如果有食物过敏或过敏史的话。维持适当的体重也很重要。总之，通过均衡的饮食和远离潜在的过敏原食物，老年人可以在一定程度上减轻哮喘症状，提高呼吸系统的健康。

适度锻炼 适度地锻炼对老年人来说是预防哮喘的重要因素之一，因为它可以帮助改善肺功能、增强免疫系统、减轻体重，从而降低哮喘发作的风险。有氧运动如快步走、游泳或骑自行车有助于提高心肺健康，而适度的力量训练可以增强呼吸肌肉，改善通气功能。不过，老年人应根据个体健康状况和医生的建议来选择适合自己的锻炼方式和强度，以确保安全性和有效性。定期锻炼不仅有助于控制哮喘，还有助于维持整体健康和提高生活质量。

环境控制 确保老年人居住的房屋通风良好。保持空气流通可以减少空气中的污染物和过敏原；保持房屋干燥，并定期清洁和消毒潮湿的地方，如浴室和厨房；使用无毒的清洁剂和个人护理产品，避免使用香水和空气清新剂等含有化学物质的产品；尽量选择无味或低刺激性的家具和装饰材料；定期清洁和更换床上用品也是保

持老年人健康的关键。

定期进行身体检查 定期体检对老年人来说对远离哮喘非常有帮助。通过定期检查，医生可以及早发现潜在的呼吸问题，对症治疗，提供个性化的管理建议，以确保呼吸系统的健康。

遵医嘱用药 如果被诊断为哮喘，遵医嘱用药是至关重要的。哮喘是一种慢性呼吸道疾病，需要长期管理，药物治疗可以帮助控制症状、减轻炎症和降低哮喘发作的风险。医生会根据病情的严重程度和个体需要来选择合适的药物，包括吸入型糖皮质激素、长效支气管扩张剂、抗白介素等。遵医嘱用药可以帮助患者维持稳定的呼吸状态，减少急性哮喘发作，提高生活质量，因此患者应严格遵循医生的建议和处方，定期复诊，以确保哮喘得到有效地管理和治疗。

老年人哮喘的防控是一个长期且系统的过程。通过了解哮喘的原因，采取相应的预防措施，以及日常的护理方法，可以帮助老年人远离哮喘的困扰，同时，社会各界应加强宣传和教育工作，提高老年人对于哮喘防控的认识，为他们提供更好的生活环境和医疗服务。

根管治疗到底是个啥？

▲山东省临沂市兰陵县人民医院口腔科 王健华

目前，大多数朋友都没有将蛀牙放在心上，认为只要牙齿不疼，就无需治疗，甚至有的朋友牙齿疼痛后，吃几片止痛药、消炎药了事。直到牙疼无法忍受、止痛药无效后才选择就医治疗。此时蛀牙已经很严重，医生就会告诉你需要进行根管治疗。

什么情况需要根管治疗

根管治疗是目前比较常用的一种治疗根尖周炎、牙髓炎的方法，治疗时先将牙齿根管内的坏死物、炎症牙髓等清理干净，然后进行消毒，填充蛀牙，从而实现治疗炎症、修复蛀牙的效果。首先，当蛀牙程度较严重，损伤已经深达牙髓，诱发牙髓炎时就需要接受根管治疗。其次，因长时间刺激、其他因素造成牙髓坏死，形成死髓牙，也需要接受根管治疗。最后，因外伤、磕碰等造成牙根尖断裂，牙神经裸露在外时，也需要进行根管治疗。根管治疗一般需要三个疗程，即拔出牙髓、预备根管、填充根管。每次操作需间隔一周时间左右，因此根管治疗时间一般约20d。

根管治疗的具体步骤

在实施根管治疗手术时，需根据每名患者的病情选择一次性或多次手术的方案，且多次手术的操作基本一致。①需先对口腔情况进行检查，以X光片的方式确定患牙根管的具体状态，观察周围软组织、骨骼是否受到影响，以此作为制定手术方案的参考；②手术中寻找患牙的位置，并提供局部麻醉，如牙根神经已经坏死，则不需要麻醉便可手术。但实际情况下，大夫还是会提供麻醉干预，这样做的目的是为了患者更加安心，避免出现不配合的情况；③对患牙周围进行清洁，并保持干燥，需擦掉所有的唾液，并安装橡皮障，将健康牙齿和患牙隔离开；④在患牙上钻孔，突破牙冠后停止，将牙髓组织、细菌、残渣液体等吸出；⑤确认感染组织被完全吸出后，对牙齿进行密封。具体密封时间根据患者病情而定，可以立即密封，也可以稍等7d后密封。密封时还需放置人工牙冠、牙桩等结构，以避免后续使用阶段出现牙体断裂的问题，保障牙齿整体的功能性。

根管治疗到底疼不疼

借助当前国内先进的麻醉技术，在实施根管治疗时并不会产生明显的疼痛感，仅会感到不适，而这种不适基本和补牙时感觉差不多。在进行牙齿填充操作时，也仅能感到轻度肿胀感，不会出现疼痛的问题，且术后相关不适感均会逐渐消失，因此患者大可放心。

根管治疗后的牙齿耐用度

要知道，即便是本来的牙齿也会受到口腔卫生环境的影响，如患者在术后未多加注意，且口腔卫生观念缺失，再好的牙齿也会变得脆弱。因此医生往往建议通过放置人工牙冠保护牙体，并在术后避免咀嚼硬度过高的食物，日常还需严格定时清理口腔。

虽然根管治疗的步骤较为复杂，但相关技术成熟度较高，通常治疗效果相对较好，可满足日常生活的需求。但仍需要提醒大家，日常需提高牙齿和口腔卫生的重视程度，定期做好检查，将问题控制在早期阶段，避免走到根管治疗的境地，也可节省成本。

八大急救常识 关键时刻能救命

▲山东省枣庄市峄城区人民医院应急科 孙心平

急救指的是紧急救治，即出现疾病或意外时，医护人员未抵达现场前，周围普通施救者能够根据现场情况、伤者状态等展开初步救治，进而为现场急救、院内治疗奠定基础。因而，掌握一些日常急救措施，不管对个人还是对家人都有用处。下面就为大家简单介绍八大急救常识，以备不时之需。

心肺复苏急救

心肺复苏是最常用和最重要的急救技巧，如果在日常生活中遭遇有人突然倒地、昏厥等情况，可轻轻叩打双肩和呼唤，若无应答则立即拨打急救电话，同时认真查看倒地者胸部起伏情况，如不见呼吸起伏，就需开展心肺复苏。

一般来讲，4min内及时进行心肺复苏可有效提高存活率。具体操作方式：右手展开，覆盖在左手手后，右手五指并拢，左手手指展开，对倒地者双乳中心处进行按压。要求手掌发力，垂直向下按压，每次按压深度约5~6cm，每分钟按压频率为100~120次。

同时还可配合人工呼吸急救。具体操作：保持患者气道通畅，一手上抬倒地者下颌，另一手按压倒地者额头，将其口腔内异物清理干净，拇指与食指捏住倒地者鼻子，施救者以口快速吸气，再口对口将氧气吹入倒地者口中，吹入后需要观察倒地者胸部的起伏。一般来讲，每进行心肺复苏30次，配合人工呼吸2次。

海姆立克急救

该方法是一种紧急清除上呼吸道阻塞异物的方式，原理在于通过大力冲击腹部、膈肌下组织，形成向上压力，压迫双肺，使肺部残余空气推动异物，从而将气管、咽喉处堵塞的异物吐出。具体操作方法为：施救者由背后环抱被急救者腹部，左手握拳，拇指抵住被急救者腹部，右手快速且有力地向上推动左手，控制节奏，同时保持被急救者头向下、口张开的姿势，便于将异物吐出。而针对1岁以下的婴儿，可将宝宝抱于膝盖处，保持脸向下，左手托起宝宝下颌，右手以掌根叩击宝宝肩胛处，叩击5次左右翻转宝宝，以食指、中指按压宝宝胸部，反复操作，直到异物被吐出。

烫伤急救

日常生活中一旦出现烫伤，需马上以流动冷水冲洗，也可将烫伤处浸泡冷水中，20~30min后取干净纱布覆盖烫伤处，如面积较小，可配合涂抹烫伤膏；如面积较大，则需及时前往医院治疗。需要注意的是，烫伤后冲洗、浸泡冷水温度保持5℃以上，切勿冰敷，如产生水泡，勿刺破，勿随意涂抹酱油、牙膏等，防止感染。

鼻出血急救

鼻出血属于比较常见的情况，正确急救处理方式为：以拇指、食指按压鼻翼两

侧，时间为5~8min，同时配合冷毛巾湿敷前额、后颈，从而刺激血管收缩，快速止血。一旦长时间无法止血，马上就医。需要注意的是，鼻出血后勿向上仰头，避免鼻血进入呼吸道。

骨折急救

当出现骨折情况，需先对患肢进行简单固定，固定物可选择木棍、木板、书本等坚硬物，不能随意移动伤者的位置，原地等待急救人员的到来。

鱼刺急救

鱼刺卡喉后，针对能够看见的情况，可通过手、镊子直接将鱼刺取出。而针对无法看见的情况，则需马上就医，通过专业方式拔出。千万不可以吞咽食物的方式去除鱼刺，防止划伤食道。

崴脚急救

当崴脚后应及时进行冰敷，可起到消肿的效果。而当崴脚24~48h后，可转变为热敷，从而促进血液流动，加速自愈。需要注意的是，刚崴脚不能热敷，以防肿胀加重。

犬咬伤急救

遭遇犬咬伤后可紧急用清水或肥皂水冲洗伤口，完成清洗后用力挤压伤口，流出少量血液，同时配合简单消毒，且在24h内及时注射狂犬疫苗。