

老年人小心摔跤

◆ 张家庆

老年人容易摔跤是众所周知的事。可是有不少人把此归因于骨质疏松，接下来就是推荐钙片补钙，这就不对了。老人摔跤原因较复杂，而且发生率高，其后果对老人的损伤与脑中风不相上下，在老龄社会是十分重要的事。世界卫生组织(WHO)为此专门出了两本书详细作了讨论，可见其重视程度。

WHO认为摔跤及其损伤比脑中风还多见，其后果可以很严重，但在养老院只要处置得当，是大多可预防的。否则会影响每天活动，如穿衣、洗澡及散步等。

70岁以上老人估计每10个人中，每年有3个摔跤，出院后第一个月可能有2个摔跤，10人可能有1个骨折或脑震荡，可能有5个人自己站不起来。老人摔跤90%以上会伤及髋部，其中一半会较严重。美国医院急诊室有16%，而住院病人有约7%是因摔跤有关的损伤，由此可见其影响之大。

老人摔跤的内在危险因素有：1. 过去跌过跤。2. 年龄越大危险因素越高。3. 老人中女性危险性较男性高，但较年轻者男女相等。4. 独居，特别是老人不能从地板上爬起来。5. 用药：服用安定类药使危险性增加44%，用精神药、抗心律失常药、地高辛、利尿剂、镇静剂等均增加危险性；一般认为服4种药以上就使危险性增高。6. 慢性病：心脏病、慢性阻塞性肺病、抑郁症、关节炎等都可使危险性增加32%；甲状腺病及糖尿病，以及眩晕及尿失禁都有关。7. 动作及步态困难，肌肉软弱及平衡失调，如帕金森病等。8. 静坐行为，常不活动。9. 精神状况，如怕摔跤，更易摔跤。10. 营养缺乏，尤其是维生素D缺乏。11. 认知障碍，如各种痴呆。12. 视力障碍。13. 足有病，甚至鞋不合适。

外在危险因素有：住在社区者约30%—



50%是因环境因素，如光线暗、地板滑、路面不平等，或因鞋及衣服不合适，或因拐杖等缺点。碰到危险因素的机会：太活跃或不太活动的人都容易发生危险，因而是U字形曲线。

一般认为，80岁以上老人主要是因内在危险因素，75岁以下者多因外在因素。当然以上危险因素越多则摔跤机会越大，这些因素全有则100%会摔跤，即使没有，老人摔跤机会是12%。

怎么预防？当然是针对以上的危险因素。如外在的，把不平的路面修平，地板不要太

滑，治疗各种疾病等，其中尤其是有眼病者改进视力，要防止直立性低血压(或称体位性低血压)，用4种以上药物者减少不必要的药物，用镇静及精神科药物应减量服用等。对肌力软弱者有意识地训练肌力，对训练肌力国外倒很重视太极拳，使走路更稳。近年研究更重视维生素D缺乏者补充维生素D，可每日补充2000单位维生素D3。我国的全民健身及大妈广场舞倒是很好的一种锻炼身体的办法。总之，预防摔跤要综合多方面处理，增强体质，改善环境，才能减少摔跤，也进一步减少医疗支出，使生活质量更好！

当嗓子干哑、疼痛、有异物感时，人们普遍选择买一点胖大海来泡水喝。但胖大海性味甘凉，并不是所有人都适合饮用。对于长期使用嗓子的职业人群来说，咽干咽痛，不妨用新鲜橄榄一枚泡水饮用，不但没有副作用，还可以补充膳食纤维。

橄榄，又名青果。鲜橄榄性平，味甘酸，能清肺利咽、生津解毒，中医素来称橄榄为“肺胃之果”，对于肺热咳嗽、咯血颇有利益，同时果肉中富含膳食纤维，适用于咽喉肿痛症状，对于经常使用嗓子的职业人群如教师、导游、客服等来说，更有良好的护嗓功效。

每日可取一枚新鲜橄榄，以开水冲泡饮用，如扁桃体发炎或嗓子嘶哑较为严重，可增加少许食盐混合饮用。鲜橄榄可反复冲泡饮用，饮用后将鲜橄榄果直接咀嚼食用，可补充橄榄果中丰富的膳食纤维。此外，也可以取鲜橄榄果2枚，连核切成两半，与绿茶1克冲泡饮用，还可搭配少量蜂蜜，以起润肺护嗓的功效。

色泽变黄且有黑点的橄榄说明已不新鲜，尽量不要食用。市售色泽特别青绿的橄榄果如果没有一点黄色，说明已经矾水浸泡过，为的是好看，最好不要食用或吃时务必要漂洗干净。



咽干咽痛 青果泡饮

◆ 高峰

浅析无谷蛋白食品

◆ 王敬成

近年来有一种叫“无谷蛋白”(Gluten Free)的食品，悄然在某些西方国家流行起来。不但在超市有售“无谷蛋白”的面包(又称“无麸质面包”)，而且还有售用不含谷蛋白的谷物酿造的啤酒；报摊上有“无谷蛋白”的杂志向你推荐无谷蛋白食谱，电视上也有这方面的讲座。就连有的饭店的菜单上，也特别注明哪些菜肴不含谷蛋白。俨然使人相信，不吃谷蛋白已成为一种健康饮食的时尚。

事情果真是这样的吗？

在回答这个问题之前，让我们先来了解一下谷蛋白究竟是什么东西。其实谷蛋白虽有蛋白之名，但并非是一种单纯的蛋白质。它乃是存在于大麦、小麦、黑麦、燕麦等多种谷物麸皮里面的一类醇溶蛋白的复合成分。它起源于谷物的胚乳，不溶于水；在谷物制成面粉之后制作糕点时，富有弹性和嚼劲，使口感更好。如果我们将一个面团放在水里不断地搓洗，最后面团里面的淀粉被洗去之后，就会变成一团很有弹性的面筋，这里面的主要成分就是谷蛋白。正因为如此，通常在许多面食制品中就需要放入适量的谷蛋白，以增加粘合力。就连许多药品和维生素片剂中，也需要用它来做充填剂。

对大多数健康的人来说，谷蛋白是一种

有益的营养成分。它包含了许多维生素、叶酸、铁和其他矿物质，还有纤维素等等。但是谷蛋白对患有小肠乳糜泻病(简称CD)的人和从小麦过敏的人来说，却会引起很多的麻烦。

乳糜泻病是一种原因不明的自身免疫疾病，可能与遗传有关。目前对这种疾病唯一的诊断方法和正确的治疗就是在饮食中去除谷蛋白的成分。按现行的标准来说，即食品中谷物麸皮质的含量要少于每公斤20毫克。乳糜泻病的病人肠道中，有种特别的抗体，一旦遇上谷蛋白就会产生过度的免疫反应，使得肠壁上的绒毛大片地萎缩倒伏，不能很好地吸收营养。肠壁的炎症反应，使人腹内腹胀和胀气。这时肠壁细胞的通透性增大，使得肠道中未消化的蛋白质和毒素，要么黏嵌在肠壁的皱褶中不能去除，要么让毒素透过肠壁进入到血液中去，引起皮肤疱疹样皮炎。对青少年乳糜泻病的患者来说，谷蛋白还会延缓他们的生长发育。所幸的是这种疾病的发病率目前在国内相当低，所以绝大多数的健康人，实在没有必要去问津这种“无谷蛋白”食品。除了这种食品价格相对比较贵之外，而且这种食品中的糖和脂肪的含量也都比较高，这对热衷于瘦身的健身族的目标，正好背道而驰。

烤瓷牙坏了掉了怎么办？

选择活动义齿更安心

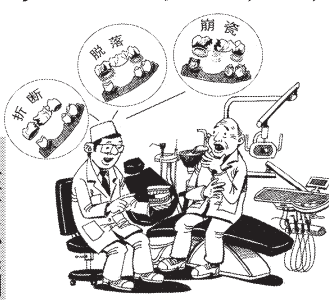
谈到活动义齿，人们总认为金属支架放在口中一定会很难受，没有烤瓷牙舒适，就拒绝装活动义齿，其实这是对义齿的误解！如今，经不断改进的义齿刚戴上时确实有点难受，时间一长不戴反而觉得缺少什么，所以说，活动义齿仍然是安全可靠、舒适卫生、非常耐用的佳选。

活动义齿是一种非常灵活的镶牙手段，无论您口中缺多少牙，还有烤瓷牙脱落后留下的残根残牙，都不影响装活动义齿。这几年口腔行业采用高科技的医用纯钛和诺必灵、维他灵材料作假牙基托网状支架，因材料支架几乎像纸一样轻薄、质地都坚硬无比，又有韧性、基托薄、重量轻、效果好，感觉极为舒适、异物感小、适应快，不影响发音，并具有很强的吸附力，大大提高咀嚼效果。而这些材料网状支架将烤瓷牙拆后遗留下的残牙、残根保留在原位，分担了覆盖在残牙、残根上的活动假牙一部分咀嚼力，也就减轻对牙床的压力，即使今后掉了其它好牙和残牙，依旧可以在网状支架上直接补上假牙，而补这些假牙都是免费的，戴习惯的假牙支架完全不用更换，经济又实惠，而且无后顾之忧。

值得一提的是，老年人随着年龄增长，逐渐产生骨质疏松和牙龈萎缩，并非所有人都适合种植牙、烤瓷牙。而精美、轻巧、且耐用的活动义齿则可以在您的口中陪伴终身，助您尽享天下美味佳肴，欢度晚年。

文：石亦华

口腔常识系列



烤瓷牙“事故”不断烦恼多

生活中，烤瓷牙使用时间较长的患者经常出现金属内冠和外层瓷粉分层现象，即外层瓷粉脱落，内部金属暴露，俗称“崩瓷”。

前牙经常要啃食物，如玉米棒、苹果等，牙齿发力有个角度，而烤瓷牙备牙时已经磨去一半以上的好牙组织，角度不对，烤瓷牙很容易折断，俗称“烤瓷牙折断”。

做过牙齿根管治疗的烤瓷牙受到外力时，就会轻微晃动，牙根的密合就会不太好，而抽掉神经的死髓牙，脆性高、牙根免疫力低，细菌一旦入侵，处理残根腐蚀唯一办法就是等待，直到烤瓷牙桥体脱落，俗称“烤瓷牙脱落”。

所以，烤瓷牙不是永久的，一旦出现以上这些问题，尤其是烤瓷牙将要脱落或者完全脱落，再装烤瓷牙已经没有好的基牙条件，要想重新装烤瓷牙会给临床带来难题，口腔患者往往会感到无助和纠结，其实，根本不用担心，传统的活动义齿就能解决您的困惑。

握手打招呼不利健康

◆ 屈象

握手是人类的社交礼仪，但在一些专家看来，这也会成为细菌传播的契机。

加拿大卑诗省(B.C.)疾病控制中心医生Danuta Skowronski指出：握手的习俗最初是为了表明自己并未携带武器。但她认为实际上却携带了大量的“细菌武器”。

为了避免细菌滋生，她建议尽量避免手部去触碰脸部湿润区域，例如眼睛、鼻子和嘴巴。

另外，她还建议打喷嚏和咳嗽时应当用手帕、袖子或餐巾纸遮掩，而不要用手；要勤



洗手；打招呼时可用其他方式代替握手，避免过多的肢体接触。

专家提醒：握手打招呼不利健康，在流感等传染病盛行的季节，人们更应注意。

上海夕阳红口腔门诊部

联系电话：62490819 62498957

地址：静安寺万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)10楼