

我带父亲去看牙

北京大学口腔医学院口腔医学博士 刘曦

■专家提醒

骨折打石膏要定期复查

黑龙江鸡西矿业集团总医院
骨科主任医师 谢新辉

冬季天冷路滑，老人容易发生摔伤，引发手腕骨折，最常见的是桡骨远端骨折，手掌、手腕、手臂可呈现典型的餐叉状畸形，如果使用石膏外固定，一定要留意复查。

一位老人曾发生了腕关节骨折，手法复位后采用石膏固定，老人认为手腕骨折是个小骨折，不太在意，5年后复查发现，骨头并没有恢复到正常的位置，还引发了创伤性关节炎、关节间隙狭窄等问题，手部看起来也还是畸形状态。

这是因为，石膏固定不是“坚强的固定”。

在手法复位之初，石膏固定位置准确，但随着肿胀消退，石膏变得相对松动，如果没有及时复诊，定期去医院调整处理，骨折的固定位置就发生了改变，对恢复产生较大影响。

此外，经过长时间的石膏固定，手腕不活动，身体默认此处的骨头不用这么坚强，可发生废用性骨质疏松，尤其对于原本就有骨质疏松的老人来说，影响更大。

如果老人的身体状态允许，骨折治疗早期可以选择手术内固定的方式，让骨折部位稳定保持在正常的位置，术后也可以尽早开展康复锻炼，消肿较快，对日常生活影响较小，给老人提供一个最快的恢复机会，发生废用性骨质疏松的风险也将大大下降。

如果老人的骨折情况、身体状态更适合石膏固定，要牢记定期复诊，由医生观察骨折恢复情况，以免贻误病情。



更多内容扫码关注
人民日报健康号
@想好好做医生的胖子

最近，我带着父亲去看牙。父亲是终末期的牙周炎，需要拔牙种植。

父亲患有多年的高血压，即使血压控制得不错，也依然对拔牙这件事既困惑又担心。

“好好的牙怎么说拔就拔？”

父亲在得知自己许多颗牙无法保留，需要拔除种植的时候，发出了这样的疑问。父母那一辈人往往是非常能忍的，即便牙齿已经千疮百孔、摇摇欲坠，只要还没疼到不能忍受的程度，在他们看来都是“好好的牙”。

以父亲为例，他的牙齿严重松动，也存在很深的蛀牙，进食一些硬、凉、热的食物，常常伴发牙齿敏感和不适，以及不同程度的食物嵌塞，急性疼痛发作时非常难受。

如果拖延治疗，局部感染蔓延，会让口腔情况雪上加霜，例如没有及时治疗或拔除重度牙周炎的牙齿，可致牙槽骨持续吸收，增加镶牙的困难。

此外，牙齿不好可直接影响到全身健康，例如有研究显示，由于严重牙周炎而长期进食流食，将不利于血糖控制。

老年人可能存在着多种慢性疾病，如果无休止地拖延治疗时机，身体状况越来越复杂，牙科操作也将更加被动。

“我的身体能承受拔牙吗？”

随着年龄的增长，老人往往存在高血压、糖尿

病、心脏病等需要长期管理的慢性疾病，这些疾病会给拔牙这样的有创治疗带来一些不便，但并非拔牙的绝对禁忌。

以高血压为例，如果存在血压异常，但没有过高，而拔牙治疗非常必要的时候，可以由齿科医生与内科医生共同做术前评估，采取一些相应的举措让拔牙过程更加安全。

父亲的血压控制在130/80毫米汞柱左右，通过24小时动态血压监测，确定在一般状态下血压正常且平稳，在一定程度上缓解了父亲的担忧；术前根据医嘱提前吃上了止痛药和镇静药，减少术中紧张、疼痛而引发的血压升高。

腰椎管狭窄症、腰椎间盘突出、颈椎病……脊柱退行性疾病困扰着不少老人，颈肩腰腿痛，影响行走坐卧，不妨试试非手术疗法。广州中医药大学第三附属医院脊柱科学术带头人林一峰教授表示，督脉阳虚是脊柱退行性疾病的发病本质，对于颈椎腰椎退变引起的颈肩腰腿痛疾病，可以通过温养督脉的方法，进行纯中药调治。对于体质较差的老年患者，对手术适应症的把握应特别慎重，不妨先尝试使用中药温养督脉，从而达到促进

“爸爸你太坚强了！”

除了医生的专业沟通，来自孩子的陪伴与鼓励也非常重要。

老人治疗牙齿一拖再拖，或多或少也存在着恐惧治疗的缘故。

即使由专业水平再高的医生操作，拔牙种植也算不上一种愉快的体验。但若有孩子陪伴在身边，有助疏解老人一部分的紧张情绪。

在父亲第一次下颌拔牙即刻种植手术完成的当天，他试探着问我，“要不上牙别弄了？”

我立刻鼓励父亲，“看牙真的很不舒服，爸爸你太坚强了！”“医生说



椎管内压迫组织吸收、消退神经根水肿、恢复神经和肌肉功能、解除炎性疼痛的效果。图为林一峰（左）为老人诊疗检查。

广州中医药大学第三附属医院 王剑 叶美琪报道

老寒腿过冬有三招

北京中医药大学东方医院骨科主治医师 韩良

空蹬自行车、提脚后跟等下肢训练，简单易行，有利于借自然界的阳气温煦身体，推动气血向腿脚循行，还能增加关节肌肉力量。此外，昼夜交替时气温变化大，清晨、傍晚更易感受寒邪，需注意腿脚的防寒保暖。

药浴泡脚

可以根据个人情况在医生指导下选择一些具有

温通经络、祛风散寒、温补肾阳功效的中药作为足浴药方，比如丹参、肉桂、伸筋草、桂枝等，煮沸取汁，再兑成适宜的水温，每天泡脚1~2次，每次约15分钟，可以起到活血祛瘀、行气温经的作用。下肢静脉曲张的老人应尤其注意水温，体感温热舒适即可，以免过热加重肿胀。

穴位按摩

可选取犊鼻（髌韧带外侧凹陷）、委中（腘横纹中点）、承山（小腿后面正中）、足三里（犊鼻下四横指）、三阴交（内踝尖上四横指）等穴位，以手指顺时针环形柔和点按穴位，感觉到酸胀舒适，或使用艾柱温灸这些穴位，可以起到温通经络、驱风散寒的作用。

■保健提示

进入小寒节气，不少“老寒腿”的老人腿脚不适症状加重，更加怕凉。

中医认为冬季主封藏，人体阳气内敛，腿脚冷痛的老人更要注意调养，推荐三个简单方法。

借助自然阳气

中午阳光充足，气温相对较高，也是一天当中自然界阳气最盛的时候，此时可做些步行、坐卧位