

# 关注老年人布鲁氏菌病

布鲁氏菌病,简称布病,是一种由布鲁氏菌引起的人畜共患传染病。对于老年人来说,由于身体机能下降,免疫系统相对较弱,感染布鲁氏菌病可能带来更为严重的健康影响。

布鲁氏菌主要存在于牛、羊、猪等家畜体内,人类通常因接触感染动物的分泌物、排泄物,或食用未经消毒的乳制品、肉类而感染。老年人如果有长期从事畜牧养殖、屠宰、加工等工作的经历,或者经常接触家畜及其制品,感染的风险会相应增加。

布鲁氏菌病的症状可能与其他疾病混淆,容易被忽视或误诊。该病常见症状包括发热、多汗、腰痛、关节疼痛、乏力等。发热多为波状热,即体温逐渐上升到高峰后逐渐下降至正常,几天后又再次升高,反

复循环。慢性病人可伴有其他多处的脊柱、大关节病变。大多数发生在腰椎,少数发生在胸椎、胸腰段、骶椎或骶髂关节、膝关节。而老年腰腿疼痛经常会考虑到腰椎间盘突出症、骨质疏松症、骨关节炎、类风湿等原因导致的。布病的男性病人亦可有睾丸肿大、睾丸炎,病人很难想到会由布鲁氏菌感染所致。

因此,如果老年人出现不明原因的发热、关节疼痛等症状,且有相关牛、羊、猪等家畜接触史,应及时就医并告知医生,以便进行相关检查,如血液培养、血清学检测等,以明确诊断。

预防本病的根本措施在于控制和消灭畜间布氏杆菌病的流行。

对经常接触牲畜或有关人群日常做好个人防护、场地消毒、易感动物接种疫苗;定期进行布病检测,确

诊布病后及时就医治疗。急性病人治疗以抗生素为主,需彻底治疗,防止转为慢性。对于普通家庭个人要注意饮食卫生,不食用生肉、生奶制品,加工肉类工具生熟分开,避免污染。

总之,老年人布鲁氏菌病需要引起足够的重视。通过加强预防、早期诊断和规范治疗,可以有效控制病情,保障老年人的健康。

(郝丽)



## 认识牙结石

说到牙结石,很多人可能不甚了解,以为只有在人体内部如胆囊、肾脏等区域才会形成结石,殊不知牙齿上结石更为常见。

正是由于人们对牙结石的存在没有引起足够重视,其潜在危害也没有被人们所察觉,直到它引起龋病和牙周病等口腔疾病并引发严重后果,人们才后悔莫及。

什么是牙结石?

牙结石又称牙石,通常存在于唾液腺开口处的牙齿表面。如下颌前牙的舌侧表面,上颌后牙的颊侧表面和牙齿的颈部,以及口腔黏膜运动不到的牙齿表面等处。牙结石最开始是乳白色的软垢“牙菌斑”,通过逐渐钙化变硬。牙结石通常呈现黄色、棕色、或黑色等,有的与自然牙颜色相近,有的则明显可见差异。

牙结石的危害

牙结石一旦钙化,就等同于在口腔中落地生根,建立了生存的基地。随着时间的推移越积越多、越积越厚,并逐渐向牙颈部位发展,形成更为隐形也更为可怕的“龈下结石”。

对口腔而言,牙结石是一种异物。它存在本身就会不断刺激牙周组织并压迫牙龈,影响口腔局部血液循环,造成牙周组织病菌感染,引起牙龈发炎萎缩,形成牙周袋。

当牙周袋形成后,食物残渣、牙菌斑和结石等更易堆积,进一步破坏更深的牙周膜,如此不断的恶性循环的结果,终至牙周支持组织全部破坏殆尽,牙龈出血、牙周疾病等随之而来。

总而言之,如不能及时清除,被牙结石缠上的牙齿最终逃脱不了溃烂脱落的命运。

值得注意的是,在牙结石形成之初由于硬度较小,使用口腔清洁或刷牙等方法往往更容易清除,而随着日积月累的钙化、牙结石在口腔中紧密附着,普通的刷牙或口腔清洁方法便难以将其去除了。

牙结石的清除方法

经过钙化的牙结石难以通过刷牙等传统方式清洁,但口腔洁治可以做到,也就是通常说的“洗牙”。

牙结石的日常预防

1. 养成良好的口腔卫生习惯。坚持刷牙,至少每天两次,每次3分钟。刷牙是预防牙结石形成的一种简便而又行之有效的方法。牙结石的沉积是由少到多,逐渐形成的。

经常刷牙可将刚刚开始沉积于牙面的牙垢、牙结石及时刷掉,防患于未然。推荐选用软毛牙刷,选择合适的牙膏。

2. 每半年进行一次全面的口腔健康检查,以便及时发现与定位牙结石,尽早通过专业口腔洁治将其清除。

3. 少吃精细的食物,如饼干、蛋糕等,这些食物黏稠性大、糖分高,极易沉积于牙面,不仅容易形成牙结石,还会造成龋齿。

(王想)

## 夏季如何防痛风

夏天成为痛风患者的高发季节,主要与饮食结构和生活方式有很大关系。此外,以下因素也会导致痛风发作:

1. 出汗多,尿量少:夏季不注意补水,尿量相较其他季节减少,尿酸排泄不足,会引发痛风。

2. 室内冷气太足:痛风患者体内的尿酸盐在温度较低的时候更容易析出晶体,沉积在关节周围,从而诱发痛风发作。

3. 天热运动量减少:适量的有氧运动可以帮助促进尿酸的排泄,运动量较少,则不利于尿酸代谢。

4. 饮食不加节制:撸串、小龙虾、啤酒等,都是导致痛风发作的危险食物。

另外,动物肝脏、肾脏、胰脏、脑、沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子、虾类、蟹黄、酵母、火锅汤、鸡汤、肉汤、肉馅等也是高嘌呤食物。

痛风患者度夏四注意

1. 多吃降尿酸食物  
芹菜素、樱桃都具有降尿酸作用。

在炎热的夏季来一盘凉拌西芹,喝一杯西芹汁,或吃些樱桃,既清凉美味,又有助于促进尿酸排泄。

荷叶也具有辅助降尿酸的作用,荷叶绿豆粥、荷叶粳米粥、柠檬荷叶茶、决明子荷叶茶等都是适合痛风患者的食物和饮品。

2. 不吃高嘌呤食物  
长期高嘌呤饮食是诱发高尿酸血症及痛风的主要原因,在男性患者中更为明显。

高嘌呤食物主要为动物内脏、海鲜(如贝类、深海鱼虾)、浓肉汤、菌类等。

但痛风患者并不是一点肉都不能吃,在病情稳定的情况下可以适量进食鸡肉、鸭肉、淡水鱼等肉类。

这些肉类属中等嘌呤食物,

适量进食一般较少造成血尿酸升高,但烹饪方式主张清炒、炖煮(只吃肉不喝汤),避免油炸、烧烤等。

3. 千万别喝酒

酒精是痛风患者的禁忌品,无论是啤酒还是白酒,都会使人体内血尿酸水平升高。

现有研究发现,酒精摄入量与痛风发病风险成正比,当酒精摄入量 $\geq 50$ 克/天时,痛风发病风险比不饮酒者高153%,每日饮啤酒373克者比不饮啤酒者的痛风发病风险高49%。

4. 少吃甜食

有研究发现,过量摄入果糖也是导致高尿酸血症、诱发痛风的危险因素之一,尤其在青少年痛风患者人群中更为明显。

一定要拒绝碳酸饮料、果汁饮料、奶茶、果冻、糕点等甜食的诱惑。

(来源:“养生中国”微信公众号)



### 食疗坊

## 香菇豆腐

材料:豆腐、香菇、蒜苗、生姜、香葱、大料、花椒、桂皮、花雕酒、老抽、生抽、鸡精、白砂糖、香油、食用盐

做法:豆腐洗净切大片入油锅中煎至两面金黄备用;炒锅油烧热,加入葱、姜、大料、桂皮爆香;把豆腐倒入稍翻炒一下;再把泡发洗净的香菇倒入;加入适量泡香菇的水,底下的残渣不要倒入;再加入100毫升的花雕酒;加入老抽、生抽、白糖;大火煮开,中小火炖至入味;汤汁收干再撒上葱段;淋入适量的水淀粉;最后再淋入香油炒均匀关火。

功效:食用香菇豆腐,能够补充豆类的微量元素,还可以预防肿瘤疾病。



口腔健康我先行

驻马店口腔医院 联办  
驻马店日报社