

# 认识扩张性心肌病

在众多心脏疾病中，扩张性心肌病是一颗不容忽视的“暗雷”，悄然威胁着人们的健康。了解它，是守护心脏的关键一步。

扩张性心肌病，指的是以左心室或双心室扩大伴收缩功能障碍为特征的心肌疾病。正常的心脏就像一台强劲有力的泵，规律地舒张、收缩，为全身输送血液。但患扩张性心肌病时，心脏如同过度膨胀的气球，心肌变薄、无力，泵血功能大打折扣。这使得身体各器官得不到充足的血液滋养，一系列症状随之而来。

患者初期可能只是轻微活动后气短、乏力，常误以为是劳累所致，容易被忽视。随着病情进展，会出现呼吸困难，尤其在夜间平卧时加重，甚至需端坐呼吸；还伴有水肿，先是下肢，逐渐蔓延至全身，这是因为心脏无法有效泵血，血液淤积在体内各处。同时，可能有心律失常，表现为心慌、心跳异常，严重时可引发晕厥。

其病因较为复杂。部分是遗传因素作祟，家族中若有人患病，其他人发病风险会增加。一些病毒感染，如柯萨奇病毒、流感病毒等，在感染后若免疫系统异常反应，可能攻击心肌，诱发该病。另外，长期大量饮酒，酒精对心肌产生毒性作用，日积月累之下也易引发扩张性心肌病。

扩张性心肌病的危害不容小觑。心脏功能持续恶化，最终可发展为心力衰竭，患者生活质量严重下降，频繁住院。而且，因心脏扩大、心肌薄弱，还极易形成血栓，一旦脱落随血流游走，可能堵塞脑血管导致中风，堵塞肺动脉引发肺栓塞等严重后果。

防治至关重要。生活中，戒烟限酒是基础，减少对心肌的直接伤害；适度运动，如散步、八段锦等，既增强体质又不过度劳累心肌；保证充足睡眠、合理饮食，多摄入蔬果、谷物，为心脏提供营养支持。对于有家族遗传史者，定期做心脏检查必不可少，做到早发现早干预。

治疗方面，药物是“主力军”。血管紧张素转换酶抑制剂、β受体阻滞剂等能改善心肌重构、增强心脏功能；利尿剂可减轻水肿症状；抗心律失常药物用以稳定心跳。病情严重时，可能需要植入心脏起搏器辅助心脏跳动，甚至心脏移植来延续生命。

面对扩张性心肌病，知识就是最好的“防护盾”。了解它、预防它、积极治疗它，才能让心脏有力跳动，续写健康人生篇章。

(刘慧敏)



## “老掉牙”并非必然

掉牙的主要原因是牙齿生长的“土壤”出了问题，即出现了牙周病。牙周病是指发生在牙周组织(牙龈、牙周膜、牙骨质和牙槽骨)的疾病。如果牙周病没有及时治疗，支持牙齿稳固的组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨)就会受到损害，无法紧密地包住牙齿，导致牙龈出血、溢脓，牙齿松动、移位，最终造成牙齿脱落，就好像失去土壤的大树，只能倒下。

除此之外，全身疾病(如糖尿病)、龋齿、不良修复体等也会影响老人的口腔卫生，影响健康牙齿的保留。

如何保持老年人口腔健康？

1. 坚持早晚刷牙。刷牙时不可大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈。

2. 积极治疗全身疾病。糖尿病与牙周病的关系最密切，维持正常的血糖水平有利于口腔健康。

3. 出现问题及时就医。如果牙龈出血、龋齿、牙齿疼痛、牙齿炎症、牙齿缺失、假牙不适，应尽早去口腔科或口腔专科医院就诊。

4. 及时拔除口腔内不能保留的牙齿，积极完善修复治疗。老年人如果有无法保留的牙齿应及时拔除，如残留的牙冠、牙根，或特别松动的牙齿，否则轻者影响口腔功能，重者引起全身感染，影响生活质量。老年人牙齿缺失后要及时修复，以维持牙列完整，恢复口腔基本功能，一般在拔牙2~3个月后进行修复。

5. 重视口腔内修复体的清洁。无论种植牙、固定假牙或活动假牙，都和正常的牙齿一样需要清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴，周围可能存留食物残渣及细菌，需刷牙并配合使用牙间隙牙刷和冲牙器等。活动假牙需在每餐后摘下清洁，用软毛刷清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中，或用假牙清洁剂浸泡，第二天晨起用清水冲洗干净后再戴上。

6. 每年进行口腔健康检查，至少洁牙一次。老年人需每年进行至少一次口腔健康检查，提倡每年洁牙一次，早发现、早治疗口腔疾病。

(孟金太)

## 这6个饮食方法，补钙很有效

一到冬天，户外活动少了、晒太阳的机会也少了，人体内的维生素D合成不足，钙的吸收不足，就容易缺钙。

而钙跟我们的骨骼健康是密切相关的，它构建和维持了骨骼的结构和强度，钙不足，骨骼自然也会“变脆”。

所以说，冬季是我们最需要补钙的季节。

根据中国营养学会的推荐，成年人每天应当摄入800毫克左右的钙，而老年人则需要更多，每天应摄入1000毫克的钙。

那么，我们该怎么把需要的钙补足呢？

### 1. 每天喝1~2盒奶

牛奶中的钙含量高、吸收率高，每100毫升牛奶中，大约含钙120毫克，其中钙的吸收率约32%，远超其他动植物。

而且牛奶几乎含有人体需要的所有营养素，尤其含有丰富的钙和优质蛋白，老年人、儿童均适宜。

宜。

一般来说，每天喝500克的纯奶或酸奶就有很好的效果。

不过，牛奶甘寒，寒性体质及平素就容易胃胀暖气、大便溏烂、口黏腻不渴、舌苔白厚腻的脾虚湿困者，不宜食用。

### 2. 每天一个蛋黄

鸡蛋中大部分的矿物质都存在于蛋黄中，每100克蛋黄含有钙112毫克，钙含量和吸收率稍逊于牛奶，也是补钙的好选择。

需要注意的是，蛋黄中胆固醇含量较高，不宜食用过多，一周不超过7个鸡蛋。

### 3. 吃一点卤水豆腐

大豆本身含钙量不高，加工过程中加入了石膏、卤水等凝固剂，从而提高了大豆制品的钙含量，尤其是北豆腐。

大豆制品同时还是异黄酮的良好食物来源，有利于保持人体骨骼健康，对预防女性更年期骨质疏松非常重要。

### 4. 小鱼小虾打烂吃

小鱼小虾的骨头、虾皮含钙丰富，将肉和骨头、虾皮充分炖烂或者使用破壁机打烂一起吃，很容易获得其中全部的钙质。

### 5. 绿色蔬菜焯水吃

许多绿色蔬菜中的钙含量都很高，比如苜蓿、苋菜、西蓝花等，但这些蔬菜中同时还含有草酸，易与钙结合而阻碍钙的吸收，因此烹饪时将蔬菜过水焯一遍，能够去掉部分草酸，从而提高蔬菜中钙的吸收率。

### 6. 别忘补维生素D

钙质需要维生素D，才能被小肠吸收，经由血液运送到骨头。

它最佳的来源是富含脂肪的鱼类，像鳗鱼和三文鱼，其次是蛋黄与牛奶。

还有香菇，煮香菇前，可先在太阳底下晒1-2个小时，就能产生很多的维生素D，再搭配在不同菜肴中，帮助钙的吸收。

(来源：养生中国微信公众号)



## 栗子粳米粥

材料：栗子50克、粳米100克。

做法：栗子和粳米洗净，加水煮成粥，用白糖或油盐调味即成，可作早晚餐温热食用。

功效：此粥健脾养胃、强筋补肾，尤宜于老年人机能退化(肾虚)所致的胃纳不佳、腰酸背痛、下肢无力、步履蹒跚及脾虚泄泻等症。



口腔健康我先行

驻马店口腔医院 驻马店日报社 联办