

呵护血管：延缓血管老化的生活措施

□叶小颖

众所周知，血管是生命之河，是血液流通的必经之路。它们不仅负责输送营养物质和氧气到身体各个部位，还承担着排出代谢废物的重要职责。因此，血管的健康状况直接关系到我们的生命质量和寿命长短。那么，如何让血管保持年轻、强健，从而让我们的生命更加长久呢？

一、知道血管老化是怎么造成的呢！

随着岁月的流转，我们每个人的身体都会经历一系列的变化，其中血管的老化尤为引人注目。血管作为血液输送的重要通道，其健康状况直接关系到全身各脏器的正常运作。然而，随着年龄的增长，血管壁会逐渐变得僵硬、脆弱，血管弹性下降，这无疑给人们的健康带来了极大的隐患。

血管壁的老化是一个复杂的过程，主要归因于血管内壁的细胞功能减弱。随着年龄的增长，血管内壁的细胞逐渐失去活力，导致血管壁变得粗糙不平，容易受到外界因素的损害。同时，血管壁中的胶原蛋白和弹性蛋白等结构物质也会逐渐减少，使得血管壁变得薄弱，容易破裂。除了年龄因素外，不良的生活习惯也是导

致血管老化的重要因素之一。吸烟是其中最为显著的危害之一。香烟中的尼古丁等有害物质能够直接损害血管内壁，导致血管硬化、狭窄，甚至引发血栓等严重后果。此外，酗酒也会对血管造成极大的伤害，酒精能够刺激血管内壁的炎症反应，加速血管老化进程。缺乏运动也是导致血管老化的重要因素之一，长期缺乏运动会导致血液循环不畅，血管壁得不到充分的营养和氧气供应，从而加速老化。

二、延缓血管老化的进程要怎么做

1、保持健康的生活方式：戒烟对于降低血管受损的风险具有显著效果。吸烟是导致血管疾病的重要因素之一。烟草中的有害物质会损伤血管内壁，导致血管狭窄、硬化，从而增加患心脑血管疾病的风险。戒烟可以逐渐减少这些有害物质在体内的积累，使血管逐渐恢复到健康状态。此外，戒烟还能改善血液循环，降低血压和心率，进一步保护血管健康。

2、限酒也是维护血管健康的重要措施。适量的饮酒可能对心血管健康有一定益处，但过量饮酒则会对血管造成严重的损害。酒精会扩张血管，增加血流量，但

同时也会加重心脏负担，导致心律失常等问题。长期大量饮酒还会使血管壁变得脆弱，容易发生破裂和出血。因此，我们应该限制饮酒量，避免过量饮酒对血管造成损害。

3、均衡饮食也是维护血管健康的关键。我们应该摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以满足血管修复和生长的需要。蛋白质是血管壁的重要组成部分，可以帮助修复受损的血管组织；维生素和矿物质则有助于维持血管的正常功能。同时，我们还应该控制脂肪和盐的摄入量，避免过多的脂肪和盐对血管造成损害。

4、适量运动也是维护血管健康的重要手段。运动可以促进血液循环，增加血管壁的弹性，从而降低血管疾病的风险。适量的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，可以帮助我们保持血管的健康状态。

5、控制血压和血脂：高血压和高血脂是导致血管老化的重要因素。因此，定期监测血压和血脂水平，并采取相应措施将其控制在正常范围内，对于保护血管健康至关重要。

止痛药的正确使用方

□韦玉贞

在我们的生活中出现身体疼痛时多会使用止痛药物。你真的正确使用止痛药物了吗？你知晓止痛药物的原理吗？相信看了本文你就能得到这些问题的答案。

一、什么是止痛药？

止痛药是指可部分或完全缓解疼痛的药物，止痛药的类型确实多种多样，每一种都有其特定的用途和效果。以下是一些常见的止痛药类型：1、非甾体抗炎药（NSAIDs）：这是最常见的一类止痛药，如布洛芬、阿司匹林、塞来昔布等。它们主要用于缓解轻度到中度的疼痛，如头痛、关节痛、牙痛等，同时也具有抗炎和退烧的作用。但需要注意的是，长期使用或过量使用可能会引发胃肠道问题或增加出血的风险。2、中枢性止痛药：如曲马多等，它们作用于中枢神经系统，主要用于缓解中重度到重度的疼痛，特别是手术后或创伤后的疼痛。3、麻醉性止痛药：这类药物包括吗啡、杜冷丁等，主要用于治疗严重的疼痛，如癌症疼痛或术后疼痛。然而，这类药物具有成瘾性，因此必须严格控制使用。4、解痉类止痛药：如阿托品、山莨菪碱等，主要用于治疗平滑肌痉挛性疼痛，如胃肠道痉挛等。5、抗焦虑类止痛药：如安定等，除了可以缓解疼痛外，还有助于减轻焦虑情绪，对于紧张性

头痛等有一定的治疗效果。

二、止痛药的原理是什么？

一些非甾体类抗炎药（NSAIDs）如布洛芬等，通过抑制体内的环氧化酶来减少前列腺素的合成，进而减少炎症反应和疼痛感受。这类药物对于轻到中度的疼痛，如头痛、牙痛、关节痛等具有较好的效果。阿片类药物如吗啡等，通过作用于中枢神经系统中的阿片受体来发挥镇痛作用。这类药物能够阻断疼痛信号的传递，从而达到强效镇痛的效果，多用于重度疼痛的治疗，如癌症晚期患者的疼痛管理。还有一些其他的止痛药，如针对特定疼痛类型的药物，它们可能通过作用于不同的生理环节来缓解疼痛。

三、该如何正确使用止痛药

1、遵循医嘱或说明书：确保按照医生或药品说明书的指示使用止痛药，不要自行增加剂量或更改用药方式。如有疑问，请咨询医生或药师。

2、了解药物成分与适用症状：不同的止痛药适用于不同的症状，了解药物的成分和适用范围有助于您更准确地选择药物。

3、注意用药时机：止痛药通常在疼痛开始时使用，但如果疼痛持续不减或加重，应及时就医。

4、避免与其他药物相互作用：在使用止痛药时，特别是处方药，请告知医生您正在使用的其他药物，以免发生药物相互作用。

5、关注不良反应：使用止痛药后，如出现胃部不适、恶心、呕吐、头痛、皮疹等不良反应，应立即停药并就医。

6、避免长期使用：长期大量使用止痛药可能导致药物依赖、肝肾损伤等严重后果。如需长期使用，请遵医嘱并定期检查肝肾功能。

7、特殊人群慎用：孕妇、哺乳期妇女、老年人、肝肾功能不全者等特殊人群在使用止痛药时应格外谨慎，务必咨询医生意见。

四、使用止痛药物的注意事项有哪些？

1、遵医嘱用药：务必按照医生或药师的指示服用止痛药，不要自行增加剂量或延长用药时间。

2、了解药物成分：在使用止痛药前，了解其成分，并告知医生或药师您是否对该药物或其中任何成分过敏。

3、避免与其他药物相互作用：特别是与血液稀释剂、抗凝药物、非甾体抗炎药（NSAIDs）等合用时，可能增加副作用的风险。务必告知医生您正在使用的其他药物。

牙周病：口腔健康“头号杀手”

□蓝东云

进一步加重牙周病的症状。

2、不良口腔习惯：不良口腔习惯，如刷牙不当、使用牙线不规范等，会导致牙菌斑和牙石的积累，从而诱发牙周病。此外，吸烟、喝酒、咀嚼槟榔等不良生活习惯也会增加牙周病的发生风险。

3、遗传因素：遗传因素在牙周病的发生中也起着重要作用。研究表明，某些人由于遗传原因，其牙周组织的抵抗力较弱，容易受到牙菌斑和牙石的侵袭。

4、系统性疾病：牙周病与许多系统性疾病有关，如糖尿病、心血管疾病、呼吸系统疾病等。这些疾病会导致牙周组织的免疫力下降，使牙周病更容易发生。

三、牙周病的症状

1、牙龈炎症：牙周病早期表现为牙龈炎症，牙龈红肿、刷牙时容易出血。这是牙周病最常见的症状，也是最容易发现的阶段。

2、牙周袋形成：随着病情的发展，牙周膜被破坏，牙槽骨逐渐吸收，牙龈与牙根分离，形成牙周袋。牙周袋深度超过3毫米，表示牙周病已经发展到中期。

3、牙齿松动：牙周病晚期，牙齿周围的牙槽骨继续吸收，牙齿松动、移位，甚至发生脱落。

4、牙槽骨吸收：牙槽骨是支撑牙齿的重要组织，牙周病会导致牙槽骨吸收，使牙齿失去稳固性。牙槽骨吸收是不可逆的过程，一旦发生，无法恢复。

5、口臭：牙周病会导致口腔内细菌数量增多，使口腔产生异味，严重时出现口臭症状。

四、牙周病的影响

1、牙齿丧失：牙周病是成年人牙齿丧失的主要原因之一。随着牙周病的不断发展，牙齿逐渐松动、脱落，最终导致咀嚼功能下降。

2、口腔功能受损：牙周病会导致牙齿松动、移位，影响口腔正常的咀嚼、发音等功能。

3、全身健康风险：牙周病与许多全身性疾病有关，如糖尿病、心血管疾病、呼吸系统疾病等。研究表明，牙周病患者发生这些疾病的风险较一般人更高。

五、牙周病的预防

1、良好的口腔卫生习惯：保持良好的口腔卫生习惯是预防牙周病的关键。每天坚持刷牙至少两次，使用牙线清洁牙缝，定期到牙科诊所进行检查和洁牙。

2、定期口腔检查：定期到牙科诊所进行检查，及时发现和治疗口腔疾病，避

6、保持良好的心态：心理压力和情绪波动会对血管产生不良影响。长期的精神紧张或情绪波动会导致血管收缩、血压升高，从而加速血管老化。因此，保持积极乐观的心态，学会释放压力，对维护血管健康具有重要意义。

7、其他具体措施：多吃富含抗氧化物质的食物，如蓝莓、绿茶、菠菜等，这些抗氧化物质可以帮助清除体内的自由基，减轻血管受到的氧化损伤。同时适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等，有助于降低血脂水平，保护血管免受损害。

不管怎么说，血管的健康状况直接关系到我们的生命质量和寿命长短。为了保持血管的年轻和强健，我们需要从生活方式、饮食、运动、心理等多方面着手，采取综合措施来延缓血管老化的速度。同时我们也应该定期进行体检，及时发现并处理血管方面的问题，确保我们的血管始终处于最佳状态。只有这样，我们才能拥有更加健康、长寿的生命。

（作者单位：广西壮族自治区横州市人民医院）

4、注意用药时间：止痛药应按时服用，而不仅仅是疼痛时服用。这有助于保持稳定的血药浓度，减少副作用，并更有效地缓解疼痛。

5、避免饮酒：服用止痛药期间应避免饮酒，因为酒精可能增加胃肠道出血的风险，并与某些止痛药发生相互作用。

6、注意禁忌症：某些止痛药不适用于特定人群，如孕妇、哺乳期妇女、患有特定疾病（如心脏病、肾功能不全）的人等。在使用前应咨询医生或药师。

7、观察副作用：密切观察是否出现恶心、呕吐、胃痛、头痛、皮疹等副作用。如出现严重副作用，应立即停药并就医。

8、不要长期使用：除非医生特别指示，否则应避免长期使用止痛药。长期大量使用可能导致肝肾功能损伤、胃肠道出血等严重问题。

9、合理存储：将止痛药存放在儿童无法触及的地方，并遵循药品说明书上的存储要求。

总之，在使用止痛药时，请务必遵循医嘱和药物说明书上的指导，确保安全有效地使用药物。如果您有任何疑问或不适，请及时就医咨询。

（作者单位：广西壮族自治区横州市人民医院）

免牙周病的发展。

3、控制全身疾病：患有糖尿病、心血管疾病等全身疾病的患者，应积极控制病情，降低牙周病的发生风险。

4、戒烟限酒：戒烟限酒是预防牙周病的重要措施。吸烟会降低口腔免疫力，增加牙周病的发生风险；酒精则会促进口腔细菌繁殖，加重牙周病症状。

5、牙周病治疗：龈上刮治和龈下刮治是牙周病的基础治疗方法，通过清除牙齿表面和牙龈边缘的菌斑和牙石，减轻炎症。对于已形成牙周袋的患者，牙医可以采取牙周袋治疗，通过根面平整术、牙周手术等方法清除牙周袋内的细菌和炎症组织，促进牙龈愈合。对于牙周破坏严重的患者，牙医可以进行牙龈翻瓣术，将牙龈瓣翻开，直视下清除根尖及或者复杂部位的牙石和牙菌斑。

六、结语

牙周病作为口腔健康的“头号杀手”，严重威胁着人们的牙齿和身体健康。掌握牙周病的成因、症状、危害和预防方法，有助于我们更好地保护口腔健康，拥有灿烂的笑容。让我们从现在开始，关注口腔健康，拒绝牙周病！

（作者单位：广西壮族自治区横州市人民医院）