



近日,本报接到市民孙先生的来电,他了解老年人胃反酸的问题。对此,记者采访了潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师刘艳,对胃反酸的原因、表现、建议等作出解答。

□本报记者 常方方

胃反酸的三个主要因素

生理性退化

食管下括约肌松弛:食管与胃之间的“阀门”即食管下括约肌随年龄增长变得松弛,若这道“阀门”关闭不严,胃酸易反流。
胃排空延迟:老年人胃肠蠕动功能减弱,食物在胃内停留时间延长,增加反流风险。
胃黏膜修复能力下降:老年人胃黏膜屏障功能减弱,对胃酸的抵抗力降低。

疾病因素

食管裂孔疝:胃的一部分通过膈肌进入胸腔,导致食管抗反流机制失效。此疾病老年人高发。
慢性疾病:糖尿病(神经损伤影响胃肠动力)、慢性胃炎、胃溃疡等疾病都可能诱发胃酸反流。
呼吸系统疾病:如慢性咳嗽、哮喘,可能因腹压增高加重胃酸反流。

药物影响

降压药:长期服用钙通道阻滞剂、硝酸酯类药物(如硝苯地平)可导致食管下括约肌松弛。
此外,还有镇静剂(安眠药)、非甾体抗炎药等。

正确辨别胃反酸

典型症状

烧心:胸骨后有灼烧感,饭后、平躺或弯腰时加重。
反流:胃部酸水或食物反流至口腔,伴有口苦、口臭症状。
胸痛:类似心绞痛,需与心脏病进行区别(若伴心悸、放射痛,应立即就医)。

不典型症状

慢性咳嗽:胃酸刺激咽喉或误吸入气道,引发夜间干咳。
咽喉不适:声音嘶哑、咽部有异物感,易误诊为慢性咽炎。
耳鼻症状:反复中耳炎、鼻窦炎(胃部反流物会刺激鼻咽部)。
腐蚀牙齿:长期胃反酸会损伤牙釉质。

医生建议

刘艳表示,老年人胃反酸非“小毛病”,可以通过调整饮食(少食多餐、避免睡前进食)、抬高床头、合理用药(如遵医嘱使用抑酸药)等措施缓解症状。但关键需明确病因,以免延误治疗。

此外,定期进行胃镜检查对高风险人群尤为重要,早发现、早干预,才能守护老年人消化系统健康。

生活中,不少老年人有牙龈出血的情况。对此,山东第二医科大学附属医院口腔科副主任医师杨杰表示,牙龈出血通常与牙龈炎或牙周炎有关。牙龈炎和牙周炎是由于牙菌斑和牙石堆积在牙齿表面,刺激牙龈引发炎症,导致牙龈红肿、易出血。如果炎症得不到控制,牙龈会萎缩,暴露牙根,最终会导致牙齿松动甚至脱落。那么,老年人如何护理口腔?听听医生的建议。

□本报记者 常方方

日常口腔护理

选择合适的清洁工具

使用软毛牙刷,配合含氟牙膏轻轻刷牙(巴氏刷牙法),避免用力过猛损伤牙龈。每日使用牙线或牙缝刷清洁牙缝,减少牙菌斑堆积。

辅助清洁措施

饭后用温盐水或含氯己定的漱口水漱口,抑制细菌繁殖并减轻炎症。

饮食与营养调整

增加维生素摄入

多补充富含维生素C(如柑橘类水果)和维生素K(如绿叶蔬菜)的食物,增强牙龈修复能力。

调整饮食结构

减少高糖、黏性食物的摄入,降低牙菌斑形成风险。

定期检查与专业治疗

定期维护口腔

建议每半年至一年进行一次超声波洁牙,清除牙结石和牙菌斑。若伴随牙齿松动、口臭等症状,需及时就医排查牙周炎或全身性疾病。

针对性医疗干预

高血压、糖尿病等慢性病患者需同步控制原发病,减少牙龈出血诱因。

药物与全身健康管理

评估药物影响

长期服用华法林、阿司匹林等抗凝药物的老年人,需咨询医生调整剂量或更换药物。

监测全身状况

若牙龈出血频繁且伴随头晕、皮肤瘀斑等症状,需排查凝血功能障碍或血液系统疾病。
老人牙龈出血需通过日常护理、饮食调整、定期检查及全身健康管理等多维度改善。早期干预可有效延缓牙周疾病进展,避免并发症,如已发展为牙周炎,需要进行更深入的牙周治疗,如龈下刮治和根面平整,以消除牙龈下的菌斑和结石。

牙龈出血莫大意 四个方面需注意

这些食物二次加热食用有风险

□本报记者 常方方

生活中,一些老年人非常节俭,饭菜做多了吃不完却舍不得倒掉,留到下一餐或者第二天再吃,殊不知,有些剩饭剩菜食用后会给身体带来许多健康隐患。那么,哪些剩饭剩菜不能吃?剩饭剩菜怎么保存?对此,阳光融和医院临床营养科专家杜慧真作出解答。

杜慧真提醒,以下食物不宜二次加热:

绿叶蔬菜:如菠菜、芹菜中的硝酸盐含量较高,二次加热后亚硝酸盐含量会飙升,食用后不利于身体健康。
海鲜类:海产品富含蛋白质,加工后隔夜存放易产生降解物,食用后可能损伤肝肾功能。
菌菇类:菌菇类食物含较多硝酸盐,二次加热易生成

亚硝酸盐,长期摄入可能增加患癌的风险。

土豆:二次加热后的土豆中龙葵素含量升高,可能引发中毒。此外还要注意,龙葵素在170℃以上的高温环境中才可能被分解,但高温蒸煮一般达不到170℃,因此发绿或发芽的土豆不要吃。

牛奶:牛奶被反复加热会破坏其中的B族维生素和活性物质,不但降低了营养价值,还会形成难消化的沉淀物。

此外,一些剩饭剩菜如果实在舍不得倒掉,建议用保鲜盒或保鲜膜密封,这样可以减少细菌滋生。需要注意的是,冷藏室并不是“保险箱”,食物存放时间过长会导致变质和细菌滋生,即使加热后仍然存在安全隐患。



胃反酸非小事 早发现早干预

