

6个动作,预防口腔肌肉失能 被忽略的口腔运动!

□本报记者 张帅
通讯员 雷丽珊

身体要多动,已经不是新知识;但一般人往往忽略,如果口腔少动,会引发什么?

医学上有“废用症候群”之称,描述因不活动而导致身体多重系统恶化。引发的原因不只是骨骼、肌肉的退化。

牙医提醒,废用的第一步,往往是从口腔周围肌肉退化开始。

其中,尤其是老年群体,因口腔功能退化,吞咽能力越来越差,稍不注意,唾液、食物就会进入气管或肺内,引发吸入性肺炎,甚至危及生命。

在高龄老人剧增的日本,为了防止吸入性肺炎发生,鼓励老人保持口腔清洁、增强口腔运动的口腔操便应运而生。口腔操在日本千叶县八千代市、京都府京丹后市出现后,便被其他地方政府和机构大力推广。现在,日本大部分地区及养老机构,都会组织老人在饭前做不到10分钟的口腔操,不仅可防止噎食与误吸,还能提高老人的口腔机能,让他们吃饭越来越香,说话越来越顺溜,面部表情越来越丰富。

为了保持你口腔清洁、增强口腔运动,牛刚建议,可以进行如下运动训练:

1.深呼吸。端正坐姿,身体放松,全脚掌着地,挺直后背,端正地坐在椅子上。慢慢将肩膀提高,同时慢慢吸气,当肩膀提到最高处,稍停一下,缓缓用嘴呼气,同时放松身体。连续做3次。

2.颈部放松。头部保持端

① 预防废用症候群,从口腔锻炼开始

口腔少动会引发什么?

福建医科大学附属口腔医院颌面外科主任医师牛刚解释,所谓废用综合征,是指由于机体不能活动的状态而产生的继发障碍。发病原因:

- 1.由各种原因造成的长期卧床,病人基本不活动或运动不足。
- 2.外伤或原发病导致运动障碍。
- 3.因严重的感觉障碍引起

刺激减少而致活动减少。

4.各种骨关节疾病使肢体活动范围减少。

牛刚提醒,口腔肌肉萎缩,将造成口腔甚至全身的不良后果。

他指出,面部肌肉萎缩,如颊肌、提口角肌,将使人们的面部凹陷,不再丰满,也不能自如表现出想呈现出来的表情,比如最简单的微笑,对于人际交往造成消极的影响。

② 锻炼口腔肌肉的益处

“锻炼口腔肌肉,不仅对口腔,对全身的健康都有益处。”牛刚说,时常锻炼口腔肌肉,不仅可以促进颌骨的发育,颊肌与舌肌的动力平衡对保持牙弓的正常形态也起到了非常重要的作用。其次,时常锻炼口腔肌肉,加强了咀嚼能力,不只可精细食物,还可以更多地摄取粗粮以及其他更丰富的食物,使人们营养均衡,身强体健,预防一些系统性疾病,例如高血压、脂肪肝、营

养不良等。再次,锻炼口腔肌肉,可以延缓肌肉下垂、衰老面貌,增强自信心。

还有,对于由于软腭肥厚、舌根肥厚引起的打鼾,锻炼口腔肌肉,可以减少打鼾发作的频率,减少呼吸暂停或低通气的发生,维护人的生命健康。当然,对于歌唱家、演讲者,口腔肌肉的锻炼更是必不可少,可以锻炼高音、低音,使说话更加字正腔圆。

③ 如何进行口腔肌肉运动?

正,面部慢慢转向左侧,然后还原,再转向右侧,做2组;脖子回到正中位置,慢慢向左侧倾斜,还原后再向右侧倾斜,然后还原,低头、仰头,共2组;之后转动颈部,顺时针、逆时针各转2圈。

3.肩部放松。慢慢抬起肩膀,快速放下,共2组。手臂向两侧张开,通过手臂转动带动肩部转圈,向前、向后各转2圈。

4.口腔运动。左脸用力鼓起、放松,右脸鼓起、放松,做2次;依次用力发出“乌”“一”“爱”“凹”的音,每个音呼3次;面部向上,眼睛看向天花板,再发出3次“一”声。

5.舌头运动。用力向前伸出舌头,再分别向左、向右用力伸出,做2组;用舌头慢慢地舔唇绕圈,顺时针、逆时针各2圈。

照顾卒中患者莫要太“周到”

70多岁的刘先生突发脑梗塞,在医院经过系统治疗和康复后出院。全家人把刘先生当做重点照顾对象,老伴、保姆、子女齐上阵,对他的起居饮食照顾得无微不至,基本不让他动手。但刘先生出院3个多月了,连吃饭、洗脸这样简单的动作都难以完成。医生提醒,照顾卒中患者切莫太“周到”,否则会影响患者的康复。

脑卒中是急性脑血管疾病的统称,包括脑梗死、脑出血和蛛网膜下腔出血,具有发病率高、致残率高、死亡率高、

复发率高的特点,而早期康复、科学康复、持续康复是降低致残率最有效的方法。有些患者在亲人的过度照顾下,反而恢复得不好,这是为什么呢?

研究发现,脑卒中患者生活能力的恢复程度往往与家庭人数呈反比,这是因为人口相对多的家庭,对患者的照顾会更细致、周到一些,但这样往往剥夺了患者自己动手的机会,如果形成习惯,会导致患者的康复意识降低,生活无法自理,甚至会出现肌肉萎缩、骨质疏松、心肺功

能减退、深静脉血栓等多种并发症。

因此,脑卒中患者康复过程中一定要多“吃苦”,对于起床、吃饭、刷牙、系鞋带等简单的事情要尽量自己完成,这样才能帮助患侧肢体血液流通,防止肌肉萎缩,甚至恢复肢体功能。对脑梗塞患者,康复开始得越早越好,住院期间即可开始康复训练,病情稳定后就可以在医生的指导下练习翻身、坐起、站立、走路,为以后的功能康复打下基础。

(郑州市第三人民医院 陈锦屏)

□本报记者 林颖

话说“十男九痔,十女十痔”,痔疮一旦发作起来,就仿佛“菊花”处夹着个带刺的仙人球,真是让人坐立不安,痛不欲生。

**每次排便
痔疮喷血如注**

前不久,福州年轻的小伙小吴不敢上卫生间了,因为每次排便稍一用力,破裂的痔疮处便有一道血流喷涌而出,每次100~200ml,染红了整个马桶。这样的情况持续了一周,因为大量排便让他出现了中重度贫血,头晕,眼前黑朦,还出冷汗。而更让他感到恐惧的,是接下来医生会如何处置“菊花”处的这团小肉球。

原来3年前,小吴就曾经痔疮发作,尝试了各种治疗方法。可折腾得筋疲力尽却没有什麼效果。抱着“长痛不如短痛”的想法,小吴在一家医院接受了外科切除治疗。

经历了术后一周不能下床走路,每天清洗伤口,上个厕所都困难的日子,好不容易能活动自如了,谁承想好景不长,近期门诊随访,小吴又出现了“混合痔”。而且因为症状严重,痔疮中的血管还出现了破裂,这次入院,小吴就因出血过多做了输血治疗。

怎么样才能快速有效地止血,并解决痔疮带来的问题呢?

**介入栓塞治疗
用微弹簧圈把血管拴住**

在给小吴会诊时,大家将希望转向了介入科。

据福建省立血管与肿瘤介入科方主亭副主任医师介绍,以前对痔疮病因的认识,认为是局部的静脉压力过大造成痔疮的发生,而近几年的研究提示,痔疮“犯罪”的原因来自于肠系膜下的直肠上动脉血流量增加,造成局部血管异常增生。因此,只要通过介入治疗,将直肠下动脉的分支血管用头发丝粗细的微弹簧圈拴住,痔疮就不会再玩出血了。

相比于外科手术,介入栓塞治疗结束栓塞后再次造影,就可见痔疮血管立即消失。整个过程手术时间短,患者全程清醒,不用麻醉也不会出血。更重要的是,介入治疗的患者几乎没有伤口,栓塞后痔疮核慢慢缩小。

果然,治疗后不到一天时间,小吴就能下床行走了,排便也不再出血了。

痔疮发作,竟然喷血如注