

咬不动、嚼不烂, 缺牙太闹心! 晚年如何享有好口福

“全民好牙”爱心活动再掀预约热潮, 一个电话惠民福利免费领! ◆ 叶雪菲



寒露过后, 天气渐凉, 正是秋冬进补养生的“黄金”时节, 而拥有健康好牙才能更好地吸收营养, 促进身体健康。目前, 新民健康携手相关机构开展的“全民好牙”口腔健康爱心活动还在有序进行, 市民预约报名异常火爆, 爱牙爱心福利免费领, 大家抓紧良机!

申城大型爱牙盛会 50份爱牙爱心福利 限时抢约中

缺牙后, 你是不是也经历过无法咀嚼美食、吃饭味同嚼蜡的痛苦时刻? 那种鲜香脆嫩、大口嚼大闸蟹、糖醋排骨的感觉你还记得么? 告诉我们, 你经历了什么, 让我们给你一个实实在在的帮助我们相信所有的经历, 都是有价值的。

此次口腔健康爱心活动是真正的爱

牙盛会, 不仅可享受重重爱牙大福利, 更有沪上知名留美种植专家团助阵, 惠及更多缺牙患者, 助力申城市民畅享美食。

活动对象:

1. 单颗、多颗或全口牙缺失、牙骨萎缩者。2. 凡烤瓷牙失败、活动假牙失败、种植牙失败者。3. 凡有龋齿、牙周炎、牙龈炎等口腔问题者。4. 长期佩戴活动假牙者。

新民健康报名咨询热线: 021-52921992

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至: 13331917156

电话或短信预约即享以下大礼:

- 牙健康护理套装一份(牙膏、牙刷)
- 免费口腔健康宣教, 听取高质量爱牙建议
- 留美种植专家面对面交流

【特邀专家】



魏兵

中国医科大学学士
美国罗马琳达大学种植临床硕士
ICOI 国际种植专科医师学会会员
中华口腔医学协会会员



扫一扫, 获取更多爱牙福利

缺牙后 难道只能望蟹兴叹么?

“秋风起, 蟹黄肥”, 国庆前后正是螃蟹大量上市的旺季, 对于酷爱河鲜的上海市民来说, 螃蟹更是餐桌上必不可少的美味佳肴。但美味并不是每个人都能享用, 特别是满口老烂牙、牙龈红肿疼痛的中老年人, 别说吃螃蟹, 连平时的一日三餐都无法正常享用, 这其中的心酸想必很多人都深有体会。

缺牙太多? 掉牙时间太久? 还能重享美味么?

健康的牙齿可以保证身体健康和提高生活质量, 遗憾的是却一直被我们忽视, 许多老人在牙齿缺失后, 往往认为“老掉牙”是正常现象, 心存侥幸, 直到影响正常生活才就医。有些老人觉得自己缺牙时间久、缺牙颗数多, 已没必要去折腾。还有些老人是担心价格高、过程疼痛、耗时长。

结合欧洲舒适牙科理念的缺牙处理方式可以化解老人们的这些担忧, 其在缺牙处理过程中倡导的舒适性、便捷性、安全性等人性化理念, 受

到了越来越多百姓的好评, 也给越来越多的缺牙老人提供了实实在在的帮助。“我以前连玉米都咬不动, 缺牙都二十多年了, 做梦都想有一口好牙, 现在终于解决吃饭问题啦, 太开心了!”

“全民爱牙”爱心活动预约火爆 爱牙福利让口福不再远!

牙齿是全身健康的一面镜子, 只有吃得好, 才能乐享健康好生活。目前, “全民好牙”口腔爱心活动已经进行过半, 咨询预约的缺牙市民越来越多, 其中的爱心福利更是让申城市民纷纷点赞, 还没有预约的患者欢迎拨打本报爱牙专线 021-52921992 报名!

中国老年保健协会糖尿病专业委员会在京成立

◆ 陈开才

2015年06月28日, 中国老年保健协会糖尿病专业委员会成立启动大会在京华侨大厦隆重举行。中国老年保健协会糖尿病专业委员会主任委员向红丁表示, 该委员会将致力于减少或降低中老年人因糖尿病管理不当所引发的并发症的发生率, 以期减轻国家、社会、家庭和个人的经济医疗负担。

中国老年保健协会糖尿病专业委员会, 是经民政部门批准成立的专业性机构。主任委员由北京协和医院糖尿病中心主任向红丁教授担任。

向红丁指出, 随着我国医疗改革的深入, 社区医疗保健也将走上新的里程。第一, 推动医疗资源重心下沉, 以“社区”为单元, 充分发挥“社区”在健康课堂的“枢纽”作用; 第二, 以移动互联网技术为桥梁, 将临床医

学、临床营养学和运动学等专家一站式应用于糖尿病、心脑血管病等慢性病的健康教育中。“互联网+社区”的健康教育模式, 让医疗保健插上了飞翔的翅膀, 惠及千万糖尿病患者。

向红丁表示, 未来三年, 专委会计划在全国基层社区开展“送医下乡和公益援助”的活动, 在社区建立2000家糖尿病健康管理工作站, 邀请200名医学专家成为糖尿病防治学术讲者, 培训1万人次基层医生、护士、营养师, 将有百万糖尿病患者受益。

在不久的将来, 医疗行业将融入更多人工智慧、传感技术等高科技, 通过互联网+社区健康管理, 实现对糖尿病等慢性病患者的院内外一站式全方位照护, 智慧医疗正在走进寻常百姓的生活。

Q&A

读者提问:俗话说, “一场秋雨一场凉”, 秋分后, 哪些疾病比较高发? 这个时节的养生应注意哪些方面?

上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青答:寒露过后, 时值深秋, 疟疾、乙型脑炎、感冒、秋季腹泻、支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咽炎、心脑血管疾病、抑郁症等疾病容易高发。

这个时节的养生应注意以下六点:

1. 调理脾胃: 立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果, 尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交, 调理脾胃应侧重于清热、健脾, 少食多餐, 多吃熟、温软开胃, 易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物。2. 预防

秋乏: 秋乏常表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是适当地进行体育锻炼, 但要注意循序渐进, 保持充足的睡眠。

3. 预防秋燥: 中医认为, 燥易伤肺, 秋气与人的肺脏相通, 肺气太强, 容易导致身体的津液不足, 出现诸如津亏液少的“干燥症”, 比如皮肤干燥, 多有咳嗽。重在饮食调理, 适当的选食一些能够润肺清燥食物如梨、甘蔗、荸荠、百合、银耳等。4. 预防感冒: 秋季感冒增多, 预防感冒, 首先要根据气温变化适当增减衣服, 尤其是老年人更要注意。5. 加强锻炼: 秋天气候渐冷, 衣服不可一下增加过多, 有意让机体冻一冻, 经受一些寒凉之气的锻炼, 秋季是运动锻炼的好时期。6. 适时进补: 进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。

世界骨质疏松日 10问揪出骨质疏松

◆ 叶雪菲

读者问:俗话说“人老骨脆”, 我以为这是正常的。但前几天我听电视上的专家说: “人老骨脆”其实是骨质疏松的表现, 现在很多中老年人都有这种疾病却不自知。怎样才能知道我是否有骨质疏松?

专家解答:

章振林 上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨病科教授, 兼任上海市医学会骨质疏松专科分会主任委员、中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会候任主任委员



每年的10月20日是“世界骨质疏松日”, 就是为了呼吁大家积极预防和治疗骨质疏松。建议您测试10道题来揪出骨质疏松(批注①):

1. 如果您是女性, 是否45岁以前之前就绝经了?
2. 如果您是女性, 曾经有连续12月以上没有月经?(排除怀孕期间)
3. 曾经轻微创伤或跌倒就会伤到自己的骨骼?
4. 父母有没有轻微碰撞或跌倒就发生髋部(俗称大胯骨)骨折?
5. 使用激素类药物的时间在3个月

以上?

6. 身高是否比年轻时降低了3厘米以上?
7. 经常大量饮酒?
8. 每天吸烟超过20支?
9. 是否经常腹泻?(由于消化道疾病或者肠炎而引起)
10. 如果您是男性, 存在阳痿或缺乏性欲的症状?

10问中, 如果任何一题的回答是肯定的, 那您可能已经患上骨质疏松或是高风险人群。建议您到正规医院的骨质疏松专科、骨科、老年科或妇科就诊, 及时进行骨密度检测或药物治疗。

说到治疗, 很多人会想: 骨质疏松吃些钙片就好了。虽然钙的摄入可减缓骨的丢失, 改善骨矿化。但目前尚无充分证据表明单纯补钙可以替代抗骨质疏松药物治疗。这是因为骨的健康是骨吸收和骨形成的动态平衡, 随着年龄增大或女性绝经后雌激素水平的下降, 平衡被打破, 骨吸收的速率远大于骨形成的速率, 骨骼内部形成密集的“小洞”, 出现骨质疏松。通过单纯补钙促进的骨形成无法弥补骨吸收造成的“小洞”, 况且钙的吸收还需要维生素D这个“搬运工”将其运输到骨骼中。2011年版《原发性骨质疏松症诊疗指南》推荐患者同时补充抗骨质疏松药物和维生素D。双磷酸盐可减缓骨吸收的速率, 同时维生素D₃摄入可促进钙的吸收, 帮助骨骼生成。同时, 应适当晒太阳和锻炼, 还有防跌倒骨折。

批注①: 《原发性骨质疏松症诊疗指南(2011年)》, 《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》, 2011年3月第4卷第1期第3页