

眼睛老花,中老年人能避开吗?

◆ 廉井财

随着年龄增加,人眼晶状体逐渐硬化,弹性减弱,睫状肌收缩调节能力减退,发生近距离视物困难。这就是人们熟知的老花眼。患者会感到看细小字迹模糊不清,常不由自主地将目标远移。不戴镜时,老花眼即使勉强看清近距离目标,也多由于强行调节、睫状肌过度收缩,产生眼睛疲劳,如头痛、眼痛、头晕、视物模糊等。

老花眼是人体生理上的一种正常现象,是身体开始衰老的信号。即使注意保护眼睛,眼睛老花的度数也会随着年龄增长而增加,一般是45-50岁左右出现老花后,按照每5年加深

50度的速度递增。大多数本身眼睛屈光状况良好,无近视、远视的人,45岁时眼睛老花度数通常为100度,55岁提高到200度,到了60岁左右,度数会增至250度到300度,此后眼睛老花度数一般不再加深。

老花眼也在变“年轻”,有的人刚到40岁就出现花眼。这种情况的原因主要有两个:一是这些人多在年轻时就有“远视眼”,一般在正150度以上。30岁之后,人的视力以每年正10度的速度递增。眼睛调节代偿能力通常在150度以内,超过这个度数,就会出现调节代偿困难;二是现代人过度用眼,这些人群以白领和

知识分子为主。

为了摆脱老花眼的困扰,国内外眼科医疗专家们近年来不断研发各种治疗方式,其中多焦点老花眼矫正手术目前已通过多个发达国家卫生管理的审查许可。老花眼手术在国外经历了一个漫长的发展过程,直到多焦点人工晶体的出现,才使得老花眼合并近视或远视的患者得到了手术矫正的机会,绝大多数患者在双眼植入后都可不再依赖眼镜,还能解决某些近视、远视、老花、散光等屈光问题。多焦点晶体植入术过程仅约10分钟,患者一般无疼痛感,第二天就可正常用眼。

【专家介绍】



廉井财,上海瑞视眼科医院院长,主任医师,博士生导师。现为美国眼科学会会员、欧洲白内障和屈光手术学会会员,国际屈光手术学会理事,上海激光医学副主任委员。从事眼科临床30余年,近视眼手术,高度近视眼植入手术、白内障超声乳化手术、老花眼手术接近10万例。

皮肤顽疾为何易复发?

新民健康邀百年顾氏外科
传人为30名读者支招

湿疹、荨麻疹、白癜风、银屑病、皮炎……为何总是迁延不愈、反复发作?晚报本周日将邀上海市非物质文化遗产“顾氏外科”第四代传人万春发副主任医师为30位读者免费一对一咨询,即日起可拨打新民健康工作室热线021-51095970预约(8:00-20:00),约满即止。

顾氏外科是我国著名的中医外科世家,传承至今已历5代,万医生指出春季因冷热骤变、浮尘多,是皮肤病高发期,治疗上首先要找到造成局部和整体症状不一的症结,明确内在关系后,还要和季节、病程病史、体质等联系起来,以便整体治疗。

糖友看过来,喝牛奶有讲究

新民健康回馈读者送出无糖牛奶 ◆ 张筱琳

为了达到饮食控制,不少糖尿病患者采取少吃或吃得很简单等办法,忽视了营养搭配和能量合理摄入,反而产生营养不良。所以专业人士一般都会建议病人每天吃一个鸡蛋喝一杯牛奶维持营养平衡。糖尿病患者坚持喝适量牛奶,不但能吸收充足的优质蛋白和钙,还能控制食欲,减少饭量,避免血糖波动。

但牛奶并非“完美”,250毫升的牛奶含有12克乳糖,乳糖属于高能量食

物,摄入过多会使糖尿病人的血糖快速升高、提供过多的热量。因此,在购买牛奶时,应该注意产品标示,特别是糖尿病患者,建议选择“无糖”牛奶。目前“牛奶脱糖技术”已获中、美、俄等多国发明专利(中国发明专利号:ZL200780002090.6),可完美脱除牛奶中的乳糖分子,完整保留了牛奶中其他营养物质,包括蛋白质、钙、维生素和少量脂肪。在有关无糖食品标准中规定,每100ml液体中总糖含量必须

≤0.5g,才可以称为无或不含糖。上海康奶星乳品公司采用这一技术出品了真正的无糖牛奶,不仅是糖友们的福音,也是怕胖人士、乳糖不耐者放心畅饮的尚佳产品。

为回馈读者,新民健康工作室携手康奶星举行优惠活动,凡拨打021-37595155(8:30-20:00)预订的读者,可获得优惠价78元/箱(原价88元/箱)的无糖牛奶。

假牙固位不好 带来很多烦恼

科技改变生活 活动假牙或退出历史舞台

◆ 张筱琳

根据口腔健康流行病学调查,65岁-74岁老人当中,约86%存在牙缺失,10%全口无牙。因此很多人都会想当然地以为,七八十岁的老人,牙齿脱落是再正常不过的现象。2001年,世界卫生组织(WHO)正式提出了“8020计划”,即“80岁时仍然拥有20颗牙齿”,而实际现状令人堪忧,我国80岁以上老人,拥有20颗牙者不足35%,不少缺失牙老人超过佩戴假牙,一口假牙能用10来年,即使会有不适,也不考虑更换,其实这对口腔健康有很大的危害。

不少佩戴活动假牙的患者在咬东西时会加大咬合力度,往往导致假牙与牙龈黏膜的过度摩擦,容易引发创伤性溃疡。也会影响假牙使用的寿命。



细菌的培养基地,侵害我们的口腔健康。假牙配戴者口腔内感染率非常高,其中牙周病、口腔溃疡、口腔黏膜病变都是假牙配戴者最常见的口腔疾病。随着科技进步,使得越来越多老人将眼光投向了更加符合人体工程学原理的种植牙。

欧美新技术 以科技力量提升生活品质

水激光是当今全球牙科医生广为推崇的尖端技术,是21世纪口腔治疗向“舒适无痛”方向

挺进的关键性技术创新。绝大部分患者在接受水激光治疗时几乎没有疼痛感,无需使用麻醉剂,这是现代牙科治疗的革新。通过技术的融合,将水激光与锥形束平板CT相结合,实行全球领先的水激光3D微创种植牙技术。该技术使用水激光,将水分子排列成具有高速动能的粒子束,作用于软硬组织,从而达到切割、移除组织的目的;使用CT重建3D数字模型,从而实现微创种植理念,将创伤降低到最小程度。这一技术革新,保证了治疗过程中的舒适、无痛、安全和精准。

【指导专家】



王建文 医生
拜尔齿科连锁
医疗副总监 种植
总监
ICOI 国际口
腔种植医师学会
会员
美国纽约大
学 NYU 种植学
会会员

二十一年临床工作经验,美国加州大学种植硕士,先后工作于上海第九人民医院、沪上知名涉外齿科。较早涉足口腔种植领域,深谙品牌种植系统,在美国纽约大学 NYU 牙医学院接受专门种植培训。擅长种植牙修复,尤其以前牙美学种植、即刻拔牙种植、现代微创种植为专长;对于上颌窦内、外提升术、骨移植术等复杂种植有着丰富的经验。擅长前牙个性化全瓷美容修复、各类复杂化烤瓷冠桥修复。精通现代根管治疗最新技术。在口腔疑难杂症等方面有很高的学术理论水平和独特的临床经验。

提高生活品质 选择符合人体工程学的种植牙

随着年龄的增长,老年人身体各部器官功能逐渐衰退,牙齿也是一样,很多人进入中老年以后牙齿会渐渐的松动、脱落。没有一口健康的牙齿,吃什么都不觉得香,时间长了导致胃肠功能减弱,进而影响整个机体健康。因此,许多老人选择去医院配假牙,但是假牙固位不好的问题随之而来,不少佩戴者反应,带上假牙以后异物感很强,在嘴巴里边来回动,有时候假牙会莫名脱落,假牙中的金属丝线常常外露,使佩戴假牙的人感到非常尴尬。

活动假牙的稳固性有限,易在咀嚼一些有嚼劲或者坚硬的食物时发生力不从心的情况。不少配戴活动假牙的人都会有这样一个想法:自己每天只戴几个小时假牙,所以上面不会有很多细菌,只要偶尔用牙膏刷洗一下就行了。但事实真是这样吗?拜尔口腔专家告诉我们,由于假牙是口腔中的异物,因此它比真牙更容易藏污纳垢。并且如不及时把这些污垢清洗干净,假牙表面、凹槽或金属钩环处残留的食物残渣就会形成菌斑。长此以往,假牙就会成为一座

肿瘤治疗, 难在哪里?

——肿瘤防治宣传周免费咨询活动

肿瘤防治宣传周活动于2014年4月15-21日开展,本次宣传周主题为“科学抗癌,关爱生命”。

世界卫生组织(WHO)发表的《全球癌症报告2014》显示,在肝、食道、胃和肺等4种恶性肿瘤中,中国新增病例和死亡人数均居世界首位。根据近年市卫生部门发布的信息,目前上海的肿瘤发病率和死亡率都在相对高水平。

肿瘤的治疗,到底难在哪里?很多患者都在治疗中存在着诸多疑惑,肿瘤专家指出:可怕的不是肿瘤,怕的是治疗不科学。

■ 身体状况差,手术、放化疗要不要做?

■ 肿瘤的疼痛止不住,黄疸腹水都出来了,怎么办?

■ 肿瘤术后复发、转移该如何应对?

■ 肿瘤晚期,手术、放化疗都不能做,怎么办?

为了科学防治肿瘤,杜绝过度治疗,上海肿瘤医院院长王圣忠教授等多位肿瘤界知名专家学者于4月19日(周六)在愚园路309号紫安大厦9楼919室(雷允上药城邻楼),举办免费肿瘤科普活动,现场为肿瘤患者答疑解惑,并提供个性化康复建议。

预约热线:021-62723499
参会者可携带病历、CT等资料参加

主办单位:上海康鸿医学科技有限公司