

缺牙危害大!48岁就全口无牙怎么办?

缺牙易患全身疾病,电话讲座领取5500元爱牙基金

◆ 张筱琳

世界卫生组织在2001年提出了“8020计划”，即如果我们很好地保护牙齿，到80岁时，完全可以有20颗牙齿，年龄应当等于寿龄。我国80岁以上的老人，留住20颗恒牙的人数仅为35%左右。随着人口老龄化，牙齿缺失的中老年人比例明显增加，而如今“老掉牙”也并非中老年人的专利。

新民健康特别针对诸多中老年人对牙缺失的误区，邀请了美国加州大学(UCLA)种植硕士，ICOI国际种植牙医协会研究员，美国罗马琳达大学种植临床硕士，美国纽约大学NYU种植学会会员，国际口腔植体学会(ICOI)会员，原上海九院口腔种植科等口腔专家电话讲座为牙缺失的中老年人解答。专家针对上述问题，很肯定地说：“长期牙齿缺失不补，危害全身健康。”

国际标准80岁应有20颗牙

48岁男子就全口无牙，该怎么办？

“我老公今年才48岁，现在嘴里一颗牙也没有了，从40岁开始就一颗一颗掉，那时候只是疼痛没注意，只有吃止痛药。后来做套上去的冠，没过几年也掉了，这几年一直戴着假牙，本来想牙快掉没了就不疼了，谁想每天晚上都被疼醒，有时候疼得大喊大叫。”

“这些年我老公被牙齿折磨死了，人瘦了不少还得了胃病，就是吃好吃的也嚼不动咽不下，尝不出味道。真的不敢想象他这样下去，能幸福的过以后的日子吗？”

“老掉牙”非正常现象 缺牙易患全身疾病

大多数人会认为，人随着年龄的增长，牙齿会越来越不好，人逐渐变老，掉牙也是正常的过程。口腔专家表示，这是个误区，与皱纹、白发相比，牙齿缺失是会危及全身健康的。口腔是食物进入人体的通道，牙齿不好不仅影响食物咀嚼，吸收，还会影响身体健康。

牙齿缺失后会打破全口的平衡，因为牙齿仅仅相挨，缺失后邻边牙逐渐向缺牙的间隙发生倾斜或移位，没有固位支撑，邻边的牙齿也会承受不住耐力，久而久之随之松动脱落，牙周病发病率也逐渐提高。而牙周病是中老年人诱发高血压、心脏病等慢性疾病的原因之一。

牙齿每天需要进行近万次的咀嚼运动，

爱牙基金 爱牙免费大礼包

电话讲座预约立享

新民健康活动热线:021-52921992

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至13331917156

专家简介

魏兵[日语 / 英语]

中国医科大学学士
美国罗马琳达大学种植临床硕士
ICOI国际种植专科医师协会会员
中华口腔医学会会员
毕业于中国医科大学口腔临床专业，曾就职于中国医科大学附属第一医院。1996年在日本昭和大学进修，并在日本口腔医院工作多年，深谙日本齿科医疗理念。

血管危机四伏,重视早期血脂异常

◆ 解雯雯

高血脂与胖瘦并无必然联系

很多人认为高血脂是肥胖人群的“专利”，其实，高血脂与胖瘦并无必然联系。胖人的确容易出现血脂升高的情况，但是并非所有肥胖的人都血脂高。同样也并不是所有的瘦人血脂都不高。张大东表示，血脂升高的原因主要来自脂代谢异常，供能物质过多或代谢能力下降都会造成血脂异常。有些人虽然瘦，但体内存在脂代谢异常，可造成高脂血症。相反，一些胖人虽然摄入的脂肪不少，但是机体对糖类、脂类的代谢功能非常健全，这种人即使看起来肥胖，却并没有脂代谢异常。

有研究表明：脂蛋白的代谢具有明显的性别差异，女性绝经前期受益于激素的保护，因此高脂血症发生率明显低于男性。高血脂的危险因素包括：吸烟、高血压、高密度脂蛋白胆固醇含量过低、有早发冠心病家族史、糖尿病、年龄增大。在绝经前期，由于雌激素的保护作用，女性患糖尿病者要明显少于男性，同时，高血压的发病率也是男多女少。

高脂血症主要包括总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯升高和高密度脂蛋白胆固醇降低等。血脂异常和人们的生活方式有密切的关系。在西方国家，高脂血症是一项非常受到重视的疾病，而在国内，高脂血症常常不为人们所重视。直到近廿年来，高血压、冠心病、糖尿病人群越来越多，作为心血管疾病的一级预防，血脂异常的问题也被提到了治疗日程之上。国内开始有血脂专科研究也就在这段时间出现，但现在治疗血脂异常的科室还是不够普及。

高血脂与动脉硬化紧密相连

怎样知道自己有没有血脂异常？高脂血症究竟会带来怎么样的危害？“最明显的症状就是肥胖，一般做血脂化验就可知道。常规检验的是低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯等，像国内甘油三酯高的人比较多，这与入种基因有关。”张大东分析道，“血脂异常的诊断是非常容易的，但是因为高血脂而带来的并发症人们还不够了解。初期阶段的高血脂是没有明显症状的，但是它与动脉硬化紧密相连，它带来的动脉硬化引起的供血不足以及心脑血管疾病才会出现症状。这是一个循序渐进的过程。所以，人们常常忽视早期高血脂的问题。”

他介绍，高脂血症患者宜采用中、低强度，长时间周期性的运动项目，如长距离步行或远足、慢跑、骑自行车、游泳、简单的非竞赛性球类活动(如乒乓球、羽毛球、网球)、体操、爬山等。“坚持不懈是对高脂血症患者体育锻炼的基本要求。因此要想该运动效果得以维持和积累，运动频率为每周3-4次，如果运动强度小，就要增加运动量，以确保运动量和运动效果。”

对于缺血性心血管疾病及其高危人群，应每3-6个月测定一次血脂。对于因缺血性心血管疾病住院治疗的患者，应在入院当时或入院24小时内检测血脂。针对40岁以下、没有慢性疾病的人群，可一年查一次血脂指数，有高危因素的人群则需半年或根据病情的发展而进行定期随访。另外，无论是老年人还是年轻人，饮食每顿应控制在七分饱，保持良好的生活饮食习惯。

专家简介

张大东

主任医师，上海远大心胸医院院长。上海市郊区心血管病研讨会主席，心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风心病的介入诊疗技术。曾被誉为上海瑞金医院冠脉手术金牌医生，荣获过国内两个心脏病学大奖。

指数达标关键看低密度脂蛋白胆固醇

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)是胆固醇在血液中以脂蛋白的形式存在。低密度脂蛋白胆固醇可通俗地理解为“坏”胆固醇，因为LDL-C水平升高会增加冠状动脉心脏病的危险性。临床研究已证实，真正引起动脉硬化的就是因为低密度脂蛋白胆固醇在“捣蛋”。

长期血脂高，脂质在血管内皮沉积所引起的动脉粥样硬化，会引起冠心病和周围动脉疾病等，表现为心绞痛、心肌梗死、脑卒中和间歇性跛行(肢体活动后疼痛)。高血脂的危害对身体是不明显的、逐渐进行性和全身性的。早期多数人没有症状，这也是很多人不重视早期诊断和早期治疗的重要原因。高血脂的直接损害是加速全身动脉粥样硬化的进程。因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会出现相应器官缺血的严重后果。

在药物治疗中，也是依据低密度脂蛋白胆固醇的指标为准则。LDL-C越高，心血管疾病的发生率就越高，一般低密度脂蛋白指数控制在2.6mmol/L以下为宜。对于目前国内的高血脂治疗现状，张大东认为有待提高，对于常规体检和有危险因素的人群(肥胖、冠心病、糖尿病、高血压)，需通过有效的治疗使低密度脂蛋白控制在2.6-2.0mmol/L之间，只有达标了，才能预防心脑血管疾病。