

缺牙如何防老？专家来支招

新民健康专访原九院种植牙专家王申

◆ 张筱琳

健康常驻 口福长留

上海圣贝口腔义诊活动信息

上海圣贝口腔主办“拒绝老掉牙·我们在行动”主题活动。活动特邀原九院口腔种植科专家，以及来自德国弗莱堡大学访问学者等牙科权威，共同组成专家团队，为居民开展口腔义诊及讲座活动。

义诊时间：2015年12月7日-12月13日

义诊地点：上海市长宁区虹桥路1386号文广大厦1楼(轨交10号线伊犁路站1号口出)

温馨提示：义诊采取预约报名方式，成功报名者均能免费获得爱牙大礼包



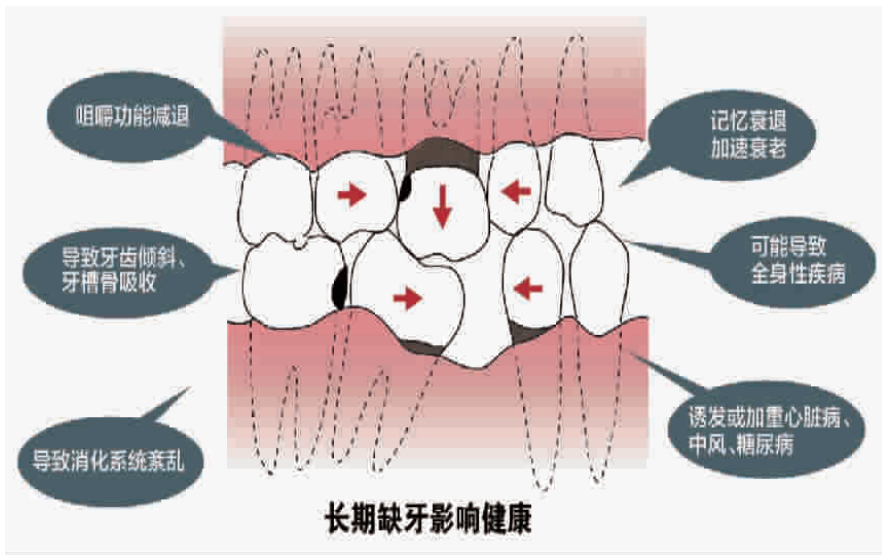
扫二维码报名 与专家互动

2015年10月22日上海市长宁区卫生和计划生育委员会已备案

报名方式：

报名热线：021-62476396

或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952



长期缺牙影响健康

“今朝复明日，不觉年齿暮。白发逐梳落，朱颜辞镜去。”这是唐代诗人白居易在其诗词《渐老》里写到的诗句，形容人的容颜和牙齿都会随着年龄的增长而日渐衰老。的确，随着年龄的增大，牙齿缺失成为中老年人不得不面对的一个问题。牙口不好，不但脸颊凹陷，外貌显老，而且影响饮食，无法正常咀嚼，食不甘味，享受不到口福，严重的还会危及胃肠道、心血管等重要脏器，引发身体其他疾病。

本期新民健康特邀上海口腔医学会口腔种植专委会委员、原九院种植科专家王申，就几个重要的牙缺失问题进行解答。

问：及时处理缺失牙有什么重要意义？

王申：众所周知，牙齿不好影响吃饭，缺牙太多，面颊凹陷，导致消化系统紊乱，影响食物

营养的吸收。然而缺牙危害绝不仅仅只有这些。大量研究表明，牙齿缺失造成咀嚼力度、次数严重下降，还会导致大脑血流减少并加速大脑中记忆和情感反映的中枢——海马回细胞的退化，严重者可以致使患者记忆力衰退，进而诱发老年痴呆症。而导致牙齿缺失的口腔炎症致病菌还可以进入血液循环，增加心脑血管疾病、糖尿病的发病率。所以重视口腔健康，及时治疗修复缺失牙是提高生命质量的重要保障。

问：牙龄能和寿龄一样长吗？

王申：世界卫生组织提出“8020”的概念，即80岁的老人，至少20颗牙齿可以正常使用，这是最基本的健康要求，目的是延长牙齿寿命来保证人的长寿和提高生命质量。缺掉的牙齿可以通过多种方式进行“补缺”。

特邀专家简介



王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士，2003至2013年在上海交大附属第九人民医院口腔种植科任职，专业从事种植及修复工作10余年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、国际口腔种植学会(ITI)会员、中华口腔种植专业委员会会员，瑞士strauermann种植培训讲师，多次赴瑞士、意大利、日本等国家进修。擅长微创种植、即刻种植。

心律失常预防重于治疗

天气渐寒，当心心脏“失控”

◆ 解雯雯

人体很多疾病的发生都有明显的季节性，心律失常作为心血管疾病谱中常见而重要的一类疾病也是如此。进入冬季，机体对寒冷气候不适应，往往会使心律失常发作频率进入高峰，甚至有些平时控制良好的心律失常，也可能突然失控而导致病情加重。因此，冬季需要慎防心律失常的侵袭。

冬季温差加大，保暖加饮食首要关注

当人们在生活中时不时出现头晕、心悸、胸闷、心前区不适等，很有可能是因为心律失常发作。上海远大心胸医院主任医师宋贺教授表示，引起心律失常的原因有很多，比如高血压、冠心病、电解质紊乱等，还有一部分患有心律失常的人是因为日常生活中的不良习惯所导致的。

在冬天天气越来越冷的时候，人们就越来越要注意心律失常的出现，因为心律失常容易被运动、激动的情绪、进食过快、睡眠不佳以及吃冷热食物而诱发，因此，冬天气温昼夜温差加大，防治心律失常很有必要。

天气寒冷时如果不注意保暖，身体受寒后人体的神经系统会受到刺激，继而血管收缩，血压升高，就会引起心律失常。此外，吞咽食物过快也会引起心律失常，临床上，有的患者在吞咽食物的几秒后突发心悸、头晕等症状，严重的还会发生晕厥。其中，心动过速、频发早搏、心动过缓、传导阻滞等都是在吞咽食物后容易出现的症状。这类情况下引发的心律失常多数可以自行缓解，但不排除少数反复发作而引起死亡的案例。其主要发病原因可能是由迷走神经发射增强，也可能是交感神经兴奋，介质开释增多等密切相关。所以，平常在吞咽食物时，尤其是一些老年人应该

缓慢进食，不要狼吞虎咽。吸烟酗酒也是极为容易导致心血管疾病缠身的，经研究发现，平均2-3小时抽烟15-20支的患者，更容易出现严重的心律失常症状，包括心动过速、室性心动过速、频发早搏等。烟草中含有大量有害物质，在进入人体后可刺激植物神经，进而引发心律失常。此外，大量饮酒也和吸烟类似，它会刺激人体内儿茶酚胺类物质，使心脏的负担加重，增加心肌耗氧量。大量饮用咖啡也会产生同样的问题。

虽然说适当的运动可以增强体质，帮助抵抗各种疾病，但是运动量一定得根据自己的身体情况，量力而行，过多的激烈运动会使心跳加快，导致心脏所需要的氧量增加，容易引起心律失常的发生。

控制心情起伏，用药遵从医嘱

心律失常分为器质性和功能性两类。一颗健康的心脏，在没有器质性病变的情况下，可能受过度疲劳、饮用烈酒、喝浓茶、使用某些药物等诸多心外因素的影响，波及心脏，引起早搏、心动过速等，这些生理性的异常搏动只要去除诱因，心律不齐的症状自会消失。

临床上患功能性心律失常的年轻人占了绝大多数，情绪的大起大落、不良的生活习惯都易引起功能性心律失常，日常的保健必不可少。首先要搞清诱发因素，很多人一旦确诊后往往高度紧张、焦虑、忧郁，严重关注，

频频求医，迫切要求用药控制心律失常。而完全忽略病因、诱因的防治，常造成喧宾夺主，本末倒置。其次稳定情绪，要保持平和稳定的情绪，精神放松，不过度紧张。精神因素中尤其紧张的情绪易诱发心律失常。所以患者要以平和的心态去对待，避免过喜、过悲、过怒，不计较小事，遇事自己能宽慰自己。要养成按时作息的习惯，保证睡眠。其三要学会自我监测，在心律失常不易被抓到时，病人自己最能发现问题。有些心律失常常有先兆症状，若能及时发现及时采取措施，可减少甚至避免再发心律失常。如果被确诊，必须合理用药，心律失常治疗中强调用药个体化，而有些病人往往愿意接收病友的建议而自行改药、减量，这样做很危险。病人必须按医嘱服药，并注意观察用药后的反应。最后，定期复查心电图、电解质、肝功能、甲状腺功能等，因为抗心律失常药可影响电解质及脏器功能。用药后应定期复诊及观察用药效果和调整用药剂量。

宋贺教授总结道，心律失常的预防保健主要工作包括定期体检，及时检出心律失常；适量运动，量力而行；避免突然受到冷热的刺激，小心感冒，洗澡时水温不宜过高、过低；忌暴饮暴食，少喝咖啡、浓茶，戒烟禁酒；保持良好的睡眠，避免过度劳累；保持豁达、开朗，避免情绪波动；及时就医，接受科学、规范的诊疗；用药遵从专业医师指导，忌随意增减药物。

专家简介



宋贺

上海远大心胸医院主任医师，副教授，硕士生导师，毕业于东南大学医学院，医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会会员。在郑州大学附属医院工作二十余年，学科带头人，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗，高血压，心律失常，心肌病，心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

更多信息

请拨打新民健康热线：
021-52920338