

缺牙不能“得过且过”，或影响寿命长短

新民健康特邀中、德、韩牙科权威 报名立享爱牙大礼包

◆ 叶雪菲

很多人认为,步入中老年后身体逐渐与衰老、孱弱划等号。然而今年67岁的董先生,要不是他亲口说出自己的年龄,或许谁也不会想到,这位笑起来牙齿整齐、充满活力的老人竟然快要步入古稀之年。董先生看起来比实际年龄年轻很多,不得不归功于他一口完整健康的牙齿。



特邀医师简介

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 Straumann 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。



凌姿

口腔种植修复科主任,中华口腔医学会会员,20年口腔临床工作经验,德国弗莱堡大学访问学者,国际口腔种植学会会员,曾在北京大学口腔医学院接受全面系统的学习。对齿科种植及美学修复有着深厚的理论基础和丰富的临床经验。擅长各类复杂牙齿缺失的修复治疗,种植牙及牙齿松动的治疗。



【讲座信息】

新民健康、德国弗莱堡大学口腔医学院携手主办“拒绝老掉牙关爱行动”,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口腔医院的牙科权威,共同组成专家团队,为市民举办牙健康科普讲座。

1. 报名即获爱牙大礼包
2. 免费享受与国际权威种植专家面对面交流



扫二维码报名 即获精美礼品

报名方式

1. 报名热线: 021-62476396
2. 编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

牙缺失不处理, 易导致恶性循环

其实从十年前开始,董先生就面临牙齿脱落的问题,当时缺失了3颗牙齿,由于是嚼东西的大牙缺了,当时吃饭都很麻烦,经常未充分嚼碎就吞下,导致胃的负担加重,影响了胃肠功能,整天因吃饭嚼不烂发愁,人也渐渐消瘦。尽快处理牙缺失,对口腔健康和全身健康都是有益的举措。

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植牙专家王申表示,对于当前中国人牙健康问题的确令人堪忧。很多中老年人缺牙,一忍就是数十年,身体滋生很多疾病,与药物相伴,花钱不说,快乐又从何而来呢?对于

中老年人来说,牙齿是健康的保障,更是生活质量的保障。

专家讲座, 悉心为牙齿健康护航

牙缺失患者,尤其是多颗牙缺失的患者,有着常人无法体会的苦恼,比如牙齿不稳固,咀嚼不方便、不能吃自己喜欢的食物,牙槽骨萎缩、面容塌陷显老,讲话漏风、吐字不清等,这些都不同程度地影响着生活质量。

如今我们提倡关爱缺牙中老年人牙健康,新民健康此次特别邀请了中、德、韩牙科权威,为沪上居民免费提供牙健康讲座,让你能全面了解自己牙齿问题,并对自己牙齿健康做出更好的规划,让牙健康梦、长寿梦成为现实。

多数心源性猝死源于恶性心律失常

熬夜过劳、饮食不节、剧烈运动,小心猝死找上门

◆ 吴瑞莲

恶性心律失常 是心源性猝死主因

张大东教授表示,心血管疾病患者,例如患有冠心病、扩张性心肌病、心肌炎等的病人都是猝死高危人群。除此之外,恶性心律失常也是导致猝死的重要因素。据介绍,有的恶性心律失常是发生在器质性心脏病的基础上,有的则是独立存在的疾病,需要接受相关治疗才能消除。

张大东教授表示,容易出现恶性心律失常的有工作过度劳累的白领、彻夜上网玩游戏的青少年等。他说道,生活过度紧张、超长时间工作、经常处在压力下和睡眠不足,是引发心律失常、猝死的主要原因。“人的身体都有承受的极限,长期劳累并且缺乏睡眠,会造成交感神经过度兴奋,肾上腺素分泌过多,心脏承受压力过大,容易诱发恶性心律失常,导致猝死。”

此前,南京大学大三男生进行1000米体测时突然倒地抽搐,经抢救无效死亡,引发网友无限唏嘘。而事实上,近年来,全国每年都有大学生体测跑步猝死的事情发生,不断有年轻的生命因跑步而早逝。

张大东教授对此解释说,其实不少猝死的年轻人的冠状动脉都是正常的,但是在运动时身体不适,可能存在腹泻、感冒、发烧、脱水等情况,导致血液浓缩。在此基础上,剧烈运动会引起冠状动脉痉挛,心肌大面积缺血,引发恶性心律失常,最终导致猝死。对此,张教授建议,在剧烈运动前,一定要注意身体状况,不能带病跑步,应尽量力而行。

猝死急救需把握黄金六分钟

张大东教授强调,致命性室速或室颤发

近年来,媒体上时有出现名人猝死的报道,令人惋惜。上海远大心胸医院院长张大东教授指出,年轻人发生猝死以恶性心律失常居多。这与年轻人熬夜过劳、饮食不节、剧烈运动等有关。因此,他建议,无论心脏病患者还是健康人群都应定期体检,特别是心脏有器质性病但症状不明显的中年人,要定期做心电图、心脏彩超等检查。

生后20-30秒内的迅速除颤,几乎所有病人都能得以幸存;而10分钟后的治疗,生存率则直线下降。每延迟一分钟,患者生存机率都会随之降低。然而,绝大多数心脏性猝死都发生在公共场所或家庭,当专业急救人员赶到实施除颤时,通常已错过黄金抢救时间,导致院外心脏性猝死的抢救成功率极低。所幸,目前在浦东机场、部分轨交站点及社区红十字服务站都设有自动体外除颤器等现场急救设施设备。不过,张大东教授也坦言,心肺复苏在心脏骤停五分钟之内通常还是有效的,如果时间长了,心肌及大脑已缺氧明显了,可能就没效果了。

张大东强调,若患者发生心搏骤停而一时又无电除颤器可供立即除颤,千万不可惊慌失措地等待,而延误了时间,失去抢救时机。可以在急救车和医生未到之前,先开放患者气道,解开衣领头向后倾,再对准患者的前胸偏左部位的心脏部位猛击1到2拳。之后,立即触摸患者的颈动脉,检查是否恢复搏动;若有搏动,证明心跳已恢复。若拳击后患者的心跳还是未能恢复,那就要按照规范的心肺复苏法进行抢救。一般来说,只要心跳恢复,心脏性猝死患者就度过了最危险的一刻。

预防猝死需改变不良生活方式

其实,猝死的发病征兆并不多,特别是有特异性和有价值的征兆。也正因如此,猝死易出现在年轻人身上。年轻人大多认为自己身体素质好,不太在意健康状况,有点儿难受的感觉通常不会立即就医,认为扛一扛就过去了。可是,一旦出现恶性病因,往往猝不及防。

张大东建议,年轻人平时生活要保持规律作息以及充足睡眠,做到戒烟限酒,在膳食方面应以富有营养的清淡饮食为主,做到按时进餐、饮食有节,避免暴饮暴食。同时,年轻人也要避免随性无度的活动,应根据个人喜好坚持适度的有氧运动,每周最好保持四小时的运动时间,有利于保持体重、增强心肺功能、增加心肌供血及冠状动脉侧支循环的建立。

此外,张教授提醒,心梗、心衰、心功能不全、有骤停经历的高危人群应加强预防性治疗。对于老年人而言,冬练时若发生心绞痛应立即停止锻炼,不要紧张,可坐下或半卧位休息片刻,如疼痛无缓解可舌下含服硝酸甘油1片缓解疼痛。此外,无论心脏病患者还是健康人群都应定期体检,特别是心脏有器质性病但症状不明显的中年人,要定期做心电图、心脏彩超等检查。

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心脏病的介入诊疗技术。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。

专家咨询
请拨打新民健康热线:
021-52920338