

# 新民健康“牙健康讲座”受欢迎 新增50名额

## 特邀中、德、韩种植专家零距离宣教 报名立享爱牙礼包

◆ 叶雪菲

### 【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，点滴关爱，让您重享齿间幸福。

1. 报名即获赠爱牙健康大礼包
2. 牙健康建议
3. 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**  
报名热线: 021-62476396  
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

随着大家生活水平提高,养生越来越被重视。而谈到养生,大家都十分关注饮食和运动。但如果没有一口好牙,谈再多的营养搭配也是枉然。

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指出,牙齿好坏与每个人的生活质量有着密不可分的关系。牙齿一不好,尤其是掉了多颗牙,不仅会直接导致咀嚼功能减退,营养摄取不足,还有可能导致发音功能障碍、面容加速衰老、消化系统紊乱、心血管疾病加重、易患老年痴呆等。



### “老掉牙”危害大 牵一齿而动全身

其实一颗牙齿的松动或缺失,就会打破全口牙齿的平衡,使牙周病的发生概率大大提高,更加速了剩余牙齿的脱落。再加上牙齿松动或脱落,越不用的牙齿越容易“藏污纳垢”,越容易损坏,而另一侧用得多的牙齿则会“过度疲劳”,导致

致牙齿越掉越多。

世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准是:8020,即80岁的老人至少应有20颗功能牙(即能够正常咀嚼食物,不松动的牙)。如果你已经步入老年,对照这个标准,看看你还保留着几颗牙?当牙齿逐渐脱落剩下不到20颗时,对全身的影响就逐渐明显。专家建议,牙齿松动、牙齿缺失不是小病,应尽早就医处理。

### 特邀专家介绍

王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士,2003年至2013年在上海交通大学医学院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、牙齿松动的治疗。



# 心血管病已成为女性死亡一大“杀手”

## 无痛心梗常悄然发作于女性

◆ 吴瑞莲

目前,心脑血管疾病已是女性死亡的重要原因,由于其发病通常较为隐匿,发病症状存在不同于男性的特殊性,难以及时发现,经常因此而耽误了黄金治疗时机。在“三八妇女节”来临之际,张雅君教授表示,大多女性急性心梗患者并无梗死前胸痛,更易表现为不明原因的胃疼、消化不良、牙疼、嗓子疼、肩臂痛等看似与“心”无关的症状,而且一般疼痛时间较短,只有几分钟,极易被忽视。因此,她建议患有高血压、糖尿病及心梗家族史的高危女性人群,一旦出现上述症状,就要格外警惕,尽快就医。

### 女性心梗往往无声却危险

张雅君教授指出,心梗发生时,患者胸口就像被一块巨大的石头压着,喘不上气。胸骨正中间或中间偏左的地方出现疼痛,有濒死、压迫感,还有人会有出汗、恶心等症状。大部分心梗发生时却没有典型症状,这在女性中更为明显,多数女性急性心梗患者并无梗死前典型胸痛。

除了症状不明显,女性心梗患者致死率也较高。此外,相较男性,心血管病危险因素对女性影响更重,如高血压与女性心肌梗死更加相关,而患糖尿病的年轻女性心梗风险相比年轻男性更高。

此外,爱较真、多愁善感的女性更易患心血管病,这是因为神经处于高度应激和紧张状态时,会刺激血管引发痉挛,甚至发生心脏骤停。因此,豁达的心胸和愉悦的心情是血管的“润滑剂”,要学会用平和的心态对待一切。

张教授还提醒,如果出现心悸胸闷等

表现,尤其在劳累、情绪波动等心脏负担增加时出现上述症状,建议前往医院就诊,进行一些相关的检查,比如心电图、动态心电图、心脏超声、心肌酶等,必要时行冠状动脉造影检查以明确是否存在器质性心脏病等,以便得到及时准确的诊断和治疗。

### 女性绝经后易患心血管疾病

张雅君教授介绍,女性体内高水平的雌激素可以改善血管弹性、降低血压和胆固醇水平而抗动脉粥样硬化,同时有扩张冠状动脉作用。因此,女性在未进入“更年期”之前,冠心病患病率明显低于同年龄的男性。

张教授说道:“在进入更年期之后,由于女性体内雌激素大幅减少,心血管病的发生率随之急剧增加,并超过男性发病率,并且这个年龄段也容易出现心悸胸闷等更年期表现,两者症状常常被混淆,容易出现误诊或漏诊,因此这一时期的女性,尤其有心血管疾病易患因素的女性,比如有冠心病家族史,有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟饮酒等,需要引起重视。”

不少女性寄希望于绝经后补充雌激素来减少心血管病发生。对此,张雅君表示,雌激素与心血管疾病之间的利弊关系一直存在争议,目前,并不主张女性依靠补充雌激素来预防心血管疾病。“一方面,每个人雌激素水平不尽相同,对雌激素种类和剂量需求不一;另一方面,随着年龄增长,雌激素水平下降是正常的生理变化,强行补充可能带来其他损伤。”她说,如因绝经期潮热、盗汗等症状严重需应用雌激素替代

治疗,可以小剂量服用,以减少心血管疾病风险。但绝经期女性心血管疾病的预防仍应以改善生活方式、控制各项危险因素为主要手段。

### 二手烟也可增加患心脏病风险

近年来我国女性心血管疾病有年轻化趋势,越来越多的绝经前女性患上心血管疾病,其中吸烟是年轻女性心血管疾病的主要危险因素之一,而二手烟也可增加老年女性患心血管疾病风险,甚至孕妇吸二手烟的危害可直接影响胎儿日后的心脏健康。

据了解,当人体吸入二手烟后,尼古丁和一氧化碳就会渗透到血液中,这时运送氧气的血红素就会卸下氧气而改与一氧化碳结合。这样血液中的氧气含量就会减少,同时受尼古丁刺激冠状动脉也会收缩。血管收缩越严重,心脏的运动就会越艰难。

张教授呼吁,预防心脏疾病,选择健康的生活环境和健康的生活方式显得尤为重要。她表示,在家庭中的健康选择包括健康膳食、家中禁烟、减少看电视时间、了解更多家庭内的心血管疾病风险、了解心脏病发作或卒中的症状和体征。同时应养成良好的生活习惯,包括每周慢跑或快走4-5次,每次30分钟。坚持低盐、低油、低糖饮食。多吃蔬菜、水果、豆制品、粗粮、鱼、低脂或脱脂奶、高纤维膳食等。对于存在高危因素的女性和已确诊为动脉粥样硬化的女性患者,应在生活方式干预的基础上使用药物治疗,降低心血管事件的发生风险及死亡率。

### 专家介绍



张雅君

主任医师,教授,从事临床工作三十余年,专攻心血管专业。  
上海远大心胸医院VIP中心主任,原交通大学附属同仁医院特需中心主任。  
上海医学会心血管专业委员会委员、中国远程医疗学会心脏监护专家委员会专家委员。  
参加国家九五高血压课题研究,完成先心病、冠心病研究的多项课题,多次获科技进步奖,发表医学论文30余篇。