

新民健康

为了让市民更好地关注口腔健康,新民健康送出爱牙大礼包!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取爱牙大礼包一份!每周抽取5位幸运读者,共100个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 123 期 | 2016 年 7 月 27 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjx@xmwb.com.cn

每 9 人中就有 1 人患慢性肾病 “三高”患者血压血糖控制不好拖累“肾”

◆ 叶雪菲

【专家介绍】



丁小强
主任医师、教授、博导
复旦大学附属中山医院肾内科主任、
复旦大学附属中山医院徐汇医院肾内科学

据最新统计数据显示,上海慢性肾病的患病率高达 11.8%,本市每 9 个成年人中即有 1 人患有慢性肾病,且常常与高血压、糖尿病、高尿酸血症和痛风等疾病一同出现。上海市肾病与透析研究所所长、复旦大学附属中山医院肾内科主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院肾内科学科带头人丁小强教授表示,患有高血压、糖尿病、高尿酸血症和痛风的人应每年至少做一次微量白蛋白检查,因为这些疾病常会并发肾脏病。此外,不仅仅是中老年患者需要关注慢性肾脏病,年轻人同样需要注意改变不良生活习惯治“未病”,通过定期体检早发现早治疗。

高血压、糖尿病、高尿酸血症和痛风易伤肾

在美国、英国等发达国家,导致终末期肾脏病的主要病因是糖尿病肾病。而在我国,调查显示肾病的流行病学正发生着转变,老年慢性肾病的主要病因是糖尿病和高血压,而非原发性肾小球疾病。很多人都存在误区,认为高血压患者容易得肾病,是因为吃降压药导致的,其实不然。丁小强教授指出,高血压对肾脏的损害本身就很大,如果长期高血压不控制好,会导致血管硬化。而肾脏其实也是由 2 百万个很小的微血管球组成的,血压控制差会使肾小球硬化,最终导致慢性肾功能不全,严重的甚至出现肾衰竭。相反,肾病的发生也会加速心血管硬化的恶化,长期控制不力易致心力衰竭。

糖尿病肾病是糖尿病病人最重要的并发症之一,发病率呈上升趋势,目前在我国已成为导致尿毒症的第二大主因,仅次于各种

慢性肾炎。一旦患病,从得病发展到透析的时间比其他疾病继发的慢性肾功能不全要快。预后更差,更容易出现浮肿、心血管及呼吸系统等合并症。丁小强教授介绍,糖尿病肾病一共分五期,其中前三期临床上很少有自觉症状,等到了第四期发现症状的时候疾病几乎已经很难控制。因此,尽早预防是关键。在预防上,他提醒糖尿病病人一定要积极、正确、有效地治疗,严格饮食控制、体育锻炼、药物控制。因为病情控制得好可延缓甚至避免发展到糖尿病肾病。另外,糖尿病患者还要定期做检查,应每年至少查一次“微量白蛋白”,它比普通的尿常规检查能够更早期地发觉糖尿病肾病。若检出异常,应尽早诊治。

科带头人

上海市肾病与透析研究所所长、上海市肾脏疾病与血液净化重点实验室主任、上海市血液透析质量控制中心主任。国际血液透析学会理事、中国肾脏内科医师协会副会长、上海市医学会肾脏病专科分会前任主任委员。

主要从事内科肾脏病及血液净化疗法的临床工作。尤其擅长:(1)慢性肾小球肾炎、慢性肾脏病的防治;(2)危重急性肾损伤的抢救;(3)血液透析;(4)难治性肾病综合征的免疫调节治疗;(5)糖尿病肾病和高血压肾病的早期诊断和治疗;(6)肾血管性高血压和缺血性肾病的诊断和治疗;(7)难治性尿路感染的诊断和治疗;(8)高尿酸血症及痛风性肾病的防治等。

不良生活习惯致肾病年轻化

统计显示,目前本市约有 18000 名接受透析治疗的尿毒症患者,其中 50%以上都是肾小球肾炎导致的,而肾小球肾炎患者中,七八成是年轻人。丁小强教授认为,年轻人慢性肾病发病率上升的主要原因,是这一人群学习或工作压力较大,很多人长期熬夜、饮食不规律,身心长期得不到休息与放松,造成免疫力下降,再加上环境污染、滥用药物等因素,就容易出现肾功能问题。另外一个趋势,就是越来越多的人因为不良生活习惯而患上尿毒症。乱吃保健品、盲目减肥和过度肥胖,都有可能发展成尿毒症,特别是年轻人乱吃减肥药极易引发肾衰竭。

“看脸时代”从“齿”开始

口腔健康提升“颜值”为全身健康把关

◆ 叶雪菲

【专家介绍】



余优成
主任医师、教授、博导
复旦大学附属中山医院口腔科主任、

在这个“看脸的世界”,颜值备受关注。然而,并非只有通过整形才能改变形象,通过牙齿正畸可以让脸型更柔和,科学健康地提升“颜值”。复旦大学附属中山医院口腔科主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院口腔科学科带头人余优成教授表示,如今许多年轻人,乃至中青年都十分注重仪表,欧美发达国家更是习惯于在十二三岁就开始进行口腔矫正。其实,不同年龄人群将会面对不同口腔问题,及时进行检查、处理才能保障口腔,乃至全身健康。

为牙齿提升“颜值”60岁都不晚

在越来越看重“颜值”的当下,人人都想拥有一口整齐美观的牙齿。而现在正值暑期,不少家长都带着孩子来口腔科“转悠”。其实,牙齿长得不好看不仅仅关乎形象,还关乎健康。余优成教授指出,牙齿不整齐最直观的后果便是影响颌面部美观,继而可能会由于自信心不足而影响心理健康。此外,牙齿畸形还会影响口腔卫生健康。牙列不齐和咬合错乱等畸形会令牙齿难以清洁干净,久而久之容易产生蛀牙、牙龈炎甚至牙周炎等口腔疾病,严重影响牙齿健康和使用寿命。因此,牙齿正畸应趁早。

很多人都认为牙齿矫正是小孩子的事情,虽然一般 11 至 12 岁是矫正最好时机,但严格来讲,正畸没有年龄的限制。成年人生长发育虽已经停止,但牙槽骨内部的再生改建能力依然存在,临床中还能遇到高龄老人在矫牙。但余优成教授提醒,大多数成人的牙齿

不齐是可以进行正畸治疗的,但孕妇、严重骨质疏松者、长期服用影响骨代谢的药物如类固醇者、长期吸烟不能戒烟者、糖尿病控制不稳定患者等不宜接受正畸治疗。

老胃病原来是缺牙惹的祸 “私人订制”摆脱缺牙痛苦

45 岁的陈女士经常胃痛、胃胀,每次犯胃病,嘴里就会有一种怪味儿,去了很多次医院,都被告知是因幽门螺杆菌引起。但每次治疗不久,胃病又开始反复发作。陈女士在一次口腔检查时,接诊的余优成教授发现她患有中度牙周炎,所有牙齿特别是佩戴的 3 颗活动

复旦大学附属中山医院徐汇医院口腔科科学科带头人

教育部高等学校口腔医学类专业教学指导委员会委员、全国高等学校口腔医学专业第五届教材评审委员会委员、中华口腔医学会全科专业委员会常委、中华口腔医学会口腔种植专业委员会委员、上海市口腔全科专业委员会副主任委员、上海市医师协会口腔分会副会长、德国法兰克福大学口腔种植硕士研究生导师、NOBEL-BIOCARE 种植系统中国区讲师和 BEGO 种植系统中国区讲师。

擅长:各种牙病和牙齿缺失的种植治疗以及心血管疾病患者的心电监护下拔牙等。

假牙上有很多牙菌斑,陈女士提起的反复发作的胃病可能就是这个问题引起。余教授介绍,牙菌斑由众多细菌构成,幽门螺杆菌就可能包括在内,这些细菌通过唾液分泌的营养物质依附在牙齿上形成的薄膜,紧密地连接在一起,不容易被清除,久而久之,这些细菌就会顺着口腔进入身体里,形成炎症。此外,很多人在缺牙后并不重视,“其实食物被咀嚼的同时也对口腔起到刺激的作用,引起神经反射,一方面促进胃肠液的分泌;另一方面也促进了胃肠蠕动,当牙齿缺失后,咀嚼效率降低,很多食物没有充分咀嚼,胃肠系统的负担就随之加重,因此牙齿缺失后需要及时修复。”

余优成教授解释,牙齿主要有咀嚼食物、辅助发音、维持面容形态美观等功能,而这些功能的实现,需不同的牙齿分工合作才能保证。牙齿缺失后,整个口腔平衡就会被打乱,不及时处理,周围的牙齿也会受到影响,不仅食物嵌塞、龋病、牙周病等问题接踵而来,还易引起机体免疫功能低下,引发胃肠道、心脑血管等方面的全身系统疾病。而对于缺失牙患者,首先需进行必要、详细的检查,采集患者的口腔状况的数据,通过详细分析后,患者会获得专属于自己的一份治疗方案,医生再根据这份“私人订制”的方案进行治疗。

洗牙会伤牙?定期洗牙更利于健康

近几年,洗牙流行了起来,不过有人担心洗牙危害健康、会让牙缝越来越大、会破坏牙齿表面的釉质……那真的如此吗?余优成教授表示,第一次洗牙时因牙石较多,医生需反复清洁,且第一次洗牙有些人可能会比较敏感,因此不适感也就多一些。但这种不适大多数人一般可以承受,如个别人清洗比较深入,可使用局部麻醉减轻痛苦。以后再定期洗牙时,清理起来也就不那么难受了。

许多人都觉得当洗完牙后牙缝变大了,说话似乎都会漏风。因此,很多人误以为是洗牙把牙齿洗坏了或洗牙对牙齿有损害。其实洗牙不能把牙缝洗大,只是把牙齿表面的牙结石去除掉。牙结石堆积在牙齿表面会越积越多,其附着很多细菌刺激牙龈,导致牙龈出血。而逐渐变大的牙结石导致牙龈向牙根方向退缩,牙槽骨吸收,时间久了,牙根暴露,牙齿松动,所以洗牙后人们就觉得牙缝变大。为了防止牙龈退缩,牙齿缝隙变大及各种牙周疾病的形成,余优成教授建议每年都要进行 1-2 次的洗牙。