

牙不好, 疾病满身跑

很多老人都认为“牙疼不是病”, 但实际上, 老年人口腔健康不容忽视。口腔健康是反映人体健康和生命质量的一面镜子, 被世界卫生组织列为人体健康的 10 大问题标准之一。牙齿缺失与老年残障率, 预期寿命呈正相关。牙齿疼痛, 缺失的直接后果是咀嚼功能障碍, 从而打乱膳食平衡, 造成营养不良, 影响免疫系统, 增加罹患其他疾病的几率。而且, 口腔卫生状况不良, 会增加吸入性肺炎和心血管疾病如心脏病、脑中风等风险, 同时还会增加糖尿病并发症的风险。因此, 缺牙处理越早越好。

缺牙处理, 选择合适的方法很重要

口腔专家指出, 牙齿缺失的处理方法有很多, 要选择适合自己的方法, 需要遵循如下两个原则: 一是处理要趁早, 缺牙后即刻处理

缺牙处理越早越好

种植牙专家讲座本周末沪上开讲 报名即享“爱牙好礼”

◆ 叶雪菲

能有效预防牙槽骨萎缩, 也可避免植骨等问题。二是进行缺牙的处理前, 需要经验丰富的医师针对缺牙者的口腔情况进行详细的检查分析, 并根据牙槽骨的状况制定出个性化的处理方案。因此, 缺牙者应选择正规的医疗机构和经验丰富的口腔医师进行缺牙处理。

报名原九院专家讲座, 享爱牙好礼

本周末, “种植牙专家讲座” 将举行与牙缺失处理相关的科普讲座, 凡到场者均可获得“爱牙大礼包”(口腔护理套装等)一份。本期种植牙专家讲座, 新民健康特邀原九院种植

专家, 知名种植名医秦卫民携手口腔修复专家蒋勇军联袂举行。就“中老年人牙齿缺失怎么办、牙齿缺失选择哪种处理方式”等问题分别进行解答, 让广大中老年人远离口腔疾病!

报名对象: 单颗、多颗牙缺失患者, 重度牙齿缺失, 疑难牙齿缺失患者, 佩戴活动假牙不方便者, 烤瓷牙修复失败等人群

报名方式:
拨打新民健康工作室电话: 021-62892367 (工作期间 10:00-17:00)
编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至: 15000167651

本期专家简介



秦卫民
口腔医学硕士, 原九院口腔种植专家。毕业于上海交通大学口腔医学系, 曾多次赴国外进行学习交流, 接受过美国 3I 和德国费亚丹系统专业培训, 主张口腔技术注重实用性、现实性、易操作性。

不知咋回事, 耳朵整天响, 睡不好, 身体各种小毛病不断, 这是很多耳鸣患者症状变得严重时不得不面对的问题。其实, 这些问题本可以避免, 耳鼻喉专家指出: “患上耳鸣后, 早期比较好治疗, 错过了黄金诊疗期, 不仅患者的痛苦有可能加剧, 在治疗时, 难度也会加大。”

耳鸣: 分清短暂与持续

耳鸣是指人们在没有任何外界刺激条件下所产生的异常声音感觉, 如感觉耳内有蝉鸣声、嗡嗡声、嘶嘶声等单调或混杂的响声, 耳鸣可以短暂或持续性存在。严重的耳鸣可以扰得人一刻不得安宁, 令人十分紧张。如果是短暂性忽来忽去的耳鸣, 一般是生理现象, 不必过分紧张; 如果是持续性耳鸣, 尤其是伴有耳聋、眩暈、头痛等其他症状, 则要提高警惕, 尽早就医。

耳鸣: 分清搏动与非搏动

从国外的研究来看, 耳鸣可以分为搏动性耳鸣和非搏动性耳鸣。其中, 搏动性耳鸣多是由

耳朵嗡嗡响是耳聋的信号吗

新民健康特邀耳鼻喉科专家为你宣教答疑

◆ 苏云

于器质性病变引起的, 而非搏动性耳鸣则是神经性的, 产生的机制较为复杂, 诱因包括中耳炎、药物引起、心脑血管疾病、肿瘤、紧张情绪、噪音等, 目前医学界尚未取得充分的研究成果。最容易被大家忽略的就是药物引起的耳鸣。

耳鸣: 也有黄金治疗期


患上耳鸣后, 如果不接受专业的治疗, 耳鸣会变得更加严重。专家提醒: 发现自己出现了耳鸣, 患者千万不能“慢等拖”。另外, 患者的病情发展程度不同, 治疗的目的、治疗能达到的效果、治疗所需要花费的时间、费用, 都会有所不同, 总的来说, 越早治疗, 效果越好, 错过黄金治疗期, 治疗的难度便会成倍增加。

活动信息

耳鼻喉科专家指出, 由于耳鸣可能导致的危害很多, 患上耳鸣的人需要引起重视, 及时进行检查。这里需要特别叮嘱的是, 耳鸣患者, 千万不要盲目治疗, 应由临床经验丰富的医生选择恰当的疗法才能治好疾病, 少受痛苦, 且少花冤枉钱。为此, 新民健康特邀耳鼻喉科专家为你宣教答疑, 凡有需求的读者可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治有关耳鼻喉的医学健康科普知识:

1. 拨打咨询热线: 021-52921348
 2. 发送短信“耳鸣+姓名+联系方式”至 13636588970
- 报名截止时间: 8月13日 17:00

特邀专家



陈庚甲
耳鼻喉科副主任医师。从事耳鼻喉专业多年, 有丰富的临床诊疗经验。擅长治疗耳鸣、耳聋、中耳炎、鼓膜穿孔、鼾症等耳鼻喉科常见病、疑难病。曾多次参加国际耳鼻喉学术研讨活动, 并在医学杂志上发表论文 10 余篇。

观棋起争执, 老人突发冠心病

赵大爷患冠心病已有十年之久, 前几天他和几个老人在公园里围观两位老先生下象棋。谁知在看棋的过程中, 因如何出棋与另一位老人争执起来, 两人越吵越凶, 谁也不肯买账。怎料赵大爷冠心病突然发作, 一头栽倒在地。其他人见状, 赶紧将老人送往医院, 经诊断, 老人是因冠心病急性发作, 引起了心力衰竭。

宋贺主任表示, 对于原本就有冠心病等心血管系统病史的人而言, 夏天是冠心病的高发季节, 这与高温炎热的天气有着密切关系。据了解, 夏天气温高, 空气湿度大, 含氧量降低, 此时人体新陈代谢加快, 对氧气和养分的需求量大大增加, 而且人体为了散热会使血液聚集于体表, 这就导致心脏的血液供应减少, 心肌缺血缺氧, 致使冠心病发作。其次, 由于夏天人体大量出汗, 体内水分流失多, 血液黏稠度增高, 血液循环不畅, 也容易导致心肌缺血缺氧, 诱发冠心病。

另外, 夏天昼长夜短, 睡眠质量大打折扣, 而且人在闷热的天气里, 情绪容易烦躁、抑郁, 都会导致冠心病的急性发作。宋主任建议, 冠心病患者一定要避免情绪的大起大落, 大喜大悲, 因为情绪的变化会导致血管的收缩加强, 诱发冠心病。

建议 40 岁以上人群每年做一次心脏体检

宋贺主任提醒, 虽然心电图可以作为检查心脏疾病的手段之一, 然而它却无法查出所有的心脏疾病, 有时就连常见的冠心病也会成为心电图检查的“漏网之鱼”。

“虽然许多人都会定期进行体检, 心电图更是体检的常规项目。但遗憾的是, 单纯心电图并不能查出冠心病, 除非检查时正发生心绞痛、急性心梗, 否则心电图根本看不出异常。”宋主任说道, 很多人认为做体检时没有发现问题, 就不会有冠心病, 其实这是一个误区。一些患者往往没有明显的症状, 平时并没有胸痛、胸闷等症状, 等到症状发作为时已晚, 短时间内即可猝死。据了解, 血管冠脉造

冠心病也喜欢“热”闹

小心“情绪中暑”诱发冠心病

◆ 吴瑞莲

时值夏季, 不少人的情绪开始随着气温的走高而表现出烦躁易怒、起伏不定。殊不知, 情绪波动过大会使血压迅速上升, 心脏负担加重, 甚至可能诱发冠心病等疾病。上海远大心胸医院心内科

宋贺主任医师指出, 夏天是冠心病的高发季节, 由于夏季昼长夜短, 睡眠质量大打折扣, 再加上人在闷热的天气里, 情绪容易烦躁、抑郁, 都会导致冠心病的发病率上升, 需要引起患者的重视。

影是诊断冠心病的金标准, 可以清楚地看到冠脉的状态, 还可以为下一步的治疗方案提供依据。

宋主任提醒, 以下几类人要特别重视心血管疾病的检查: 一是锻炼少、压力大、喜烟酒、生活不规律的人群; 二是男性腰围超过 90 厘米, 女性腰围超过 85 厘米的, 三是家中直系亲属中有心血管疾病早发家族史(男性 55 岁以前、女性 65 岁以前得病)的, 这些都是冠心病的高危人群。

“尽管现在很多单位都给员工每年体检, 但对于心脏病的高危人群来说, 常规体检是远远不够的, 因此建议四十岁以上的人群最好每年都要做一次心血管疾病专项检查。”宋贺说, 除了血糖、血脂、血压的检查外, 还可进行血管超声检查, 有必要的还能通过血管造影进一步了解病情。“只有清楚了解心脏功能各方面的情况, 才能将引起心血管疾病的危险因素及时控制, 从而大大降低患心脏病的风险。”

补水午睡清淡饮食可护心

宋贺主任强调, 心血管病患者在炎热的夏季应特别注意保护心脏, 及时给心脏“消暑”。由于身体缺水对心血管病患者非常危险, 因此不要等渴了才喝水。建议每日喝水不

少于 1500 毫升, 最好在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后都喝一些凉开水。如有条件可以常喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等, 既可补充水分, 又能清热解暑。少喝含咖啡因的饮料。

由于炎热人们晚间入睡往往较晚, 宋主任提醒老年患者在早晨不宜过早起床, 最好 6 点半以后再起床。卧室最好用遮光较好的窗帘, 以免天亮得太早影响休息。中午最好小睡一会, 能放松身心, 恢复精力, 但午睡时间不宜太长。

需要注意的是, 夏季人的消化功能减退, 食欲下降, 饮食宜清淡, 多吃一些新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品等。可以经常吃一些瘦肉、鱼类, 以保证蛋白质的摄入, 但要尽量少吃过于油腻或高脂肪的食物。饭菜不宜过咸, 每日食盐量不超过 6 克, 食盐过多会使血压升高易诱发心绞痛。夏季, 心血管疾病患者要特别注意饮食卫生, 以免发生腹泻, 导致体内电解质紊乱, 诱发心脏不适。

此外, 不能因为怕热而每天窝在家里不活动, 但活动锻炼宜在较凉爽的傍晚进行, 切忌在烈日下锻炼。活动强度以不感到疲惫为宜, 时间不宜超过 1 小时, 以减少心脏负荷, 防止心肌缺血发作。而当天气闷热、空气中湿度较大时, 应减少户外活动。

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。主持科研项目两项, 科研成果两项, 曾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、心内科急危重症病人的抢救及疑难杂症等。