

# 端午临近掀爱牙热潮 电话报名获取超值钜惠礼包 恢复牙齿咀嚼 尽情畅想美食

## 原九院种植牙专家倾情助力“浓情双节读者回馈”活动 机会难得!

叶雪菲

“五月端阳节,家家粽子香。”临近端午,各种口味的粽子已经在我们身边飘着香味,预热节日的气氛!然而,对于缺牙的中老年朋友,吃粽子却是个麻烦事,经常有老人吃粽子被糯米粘掉牙的尴尬事发生。

### 端午临近买粽热情升温 奈何缺牙吃不动、食不香

“这老掉牙让我今年没法过好端午节啦!去年的时候还只脱落了两颗大牙,平时用另一侧咀嚼,还能将就吃饭。但今年缺牙旁边的一颗牙齿也脱落,而且另一侧原本健康的牙齿也脱落了两颗,吃东西就变得麻烦了。其实不单是粽子这样软粘性的食物,包括花生、苹果、排骨、大闸蟹这些稍微硬一点的食物也吃不了。要么完全咬不动,要么就是粘着牙清洗很麻烦。”

### 咀嚼使不上力,牙龈磨着痛 传统方式是否经得住考验

“缺牙要尽早处理,道理我都懂,可是不想嘴里有异物感,也讨厌摘取清洗的麻烦,更不想磨掉剩下的好牙。”

在以往的爱牙活动中,很多“缺牙老病号”反映了对缺牙处理

的担忧。原九院知名种植牙专家王申表示,传统缺牙处理方式,部件多、体积大直接压在牙床上,咬东西时间长了容易把牙龈磨肿、磨痛,吃饭费劲不说,还容易塞牙。而另一些方式则需要磨掉相邻的好牙,向两边的好牙借力,患者也总是担心好牙跟着松动,牙齿越掉越多。

### 模拟真牙结构,更稳固 立马能吃东西愿望是否能实现?

王申主任还经常能听到缺牙中老年人有一个诉求,那就是“希望处理缺牙后,牙齿能更坚固、咀嚼更有力、舒适。”随着医学的进步,目前模拟真牙的处理方式已经能够实现。它持久耐用不需要定期更换,还能与口中剩余的牙齿完美咬合,并且处理缺牙的过程快捷舒适,适合单颗、多颗缺牙,半口甚至全口缺牙的中老年朋友。而希望立马恢复饮食的愿望也在越来越多的缺牙老人中慢慢实现!



#### ■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straumann种植培训讲师,多次赴瑞士、意大利、美国等国家进修。擅长微创种植、即刻种植、All-on-4种植技术。

## “浓情端午·唇齿留香” 双节爱牙献礼活动火热进行中

即将迎来母亲节及端午节,为了关爱中老年人身体健康,给予父母亲特别的孝心关怀,让更多牙齿松动、牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙失败的父母亲重获一口好牙健康。新民健康携手原九院种植牙专家等口腔大拿,在双节爱牙献礼活动中,为缺牙读者送上一份真诚的爱牙好礼。

新民健康爱牙热线将持续接受报名,为市民解答的同时,还将发放限量超值钜惠礼包,希望有缺牙处理愿望的市民抓紧时间,及时参加活动。

#### 活动内容

- 1.原九院种植牙专家一对一宣教支招
- 2.免费领取口腔护理套装
- 3.扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

#### 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



扫二维码报名 获取更多惠民信息

# 乍暖还寒警惕心血管疾病高发 健康春游,心脏病患者不可掉以轻“心”

吴瑞莲

眼下正是踏青出游的好时节,但忽冷忽热的气温,对于有冠心病史的中老年人来说却是一项严峻的考验。上海远大心胸医院内科宋贺主任医师提醒,乍暖还寒的春季温差较大,对血管收缩、舒张的调节要求较高,因而心血管疾病在春季更易发作。此外,还有一些患有心血管疾病的中老年人可能会因出游情绪波动、路途颠簸而发病。宋教授对此建议,有心血管疾病、血压偏高的人外出踏青时,要注意避免剧烈活动和超负荷活动,多喝水以补充水分,凡事要量力而行,不要过度劳累。

### 气温忽上忽下 易诱发冠心病

冠心病等心血管疾病是典型的“气候病”,与冷空气的活动有直接的关系,尤其是冬春季节交换期。尽管上海早已进入春季,但是天气变化无常,时而阴雨连绵,气温骤降,时而晴空万里,阳光灼热。这忽冷忽热的气温变化更易诱发冠心病等心血管疾病发作。

“春季气温不稳定,可使人体呼吸道及全身抵抗力降低,并且这一季节为细菌、病毒等微生物的繁殖和传播也提供了适宜的条件。”宋教授提醒道,春天易发感冒、发烧、肺部感染等呼吸系统疾病,冠心病患者对此千万不能大意。“特别是中老年人,随着年龄的增长,免疫力和抵抗力也有所降低,加上血管的弹性和韧性较差,这些疾病也会诱发甚至加重冠心病病情。而冠心病患者本身就有血管硬化和狭窄的情况,在气候骤然变化时极

易诱发心绞痛,甚至造成心肌梗死发作。”

除了气候因素外,吸烟、超重及肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病、持久的精神压力、久坐等不良生活方式都易诱发冠心病。

### 踏青出汗过多 可致心律失常

“出游时要注意避免大量出汗,如出汗较多要注意补充盐分和电解质。这是因为大量出汗后会导致血钾丢失,对心血管基础疾病的人就可能诱发心律失常。”宋教授表示,适当的运动能改善神经系统功能,提高心血管的调节能力,增强心脏工作效率,改善心脏的收缩功能。然而过度疲劳可使机体处于应激状态,造成血压升高,心脏负担加重,致使原有心血管疾病加重。因此,她建议,有心血管疾病的人应当充分评估自己的运动能力。

以心脏病为例,如果患者平时活动不会引起疲乏、心悸、呼吸困难

或心绞痛的,可出门游玩。体力活动受到轻度限制,休息时无自觉症状,但一般体力活动可出现疲乏、心悸、呼吸困难或心绞痛者,则需避免长途旅行。

宋教授强调,“有时症状和客观检查之间会有很大差距,因此,即使自我感觉心功能不错,在从事体育活动或外出游玩时也要小心谨慎,不要逞能争强,以免劳累过度,加重心脏负担,心肌缺血缺氧,引起旧病复发。若出现头昏、头痛或心跳异常时,应就地休息或就医。”

据了解,春暖花开,一些过敏体质的心脏病患者游玩时除了起疹子、发痒外,还会出现胸口闷痛、心慌等状况,通常就医后被诊断为心脏“过敏”,即因过敏引发心律失常。宋教授特别指出,当患者出现过敏反应又伴有心律失常的症状时,要及时到医院就诊,了解有无过敏史和心脏病史。一旦确诊为过敏性心律失常,应及时接受抗过敏治疗,以免耽误病情。

### 心脏病患者 出游要随身带药

“胸痛时要记得猛烈咳嗽”、“用拳头击打胸口”……有些心脏病患者往往热衷于搜寻突发病症时的所谓急救方法。对此,宋教授认为,舌下含服硝酸甘油是首当其冲的自救措施。她强调,冠心病患者或冠心病高危人群应熟悉自己的病情状况,

贴身携带急救药物。

由于高危胸痛,如急性心肌梗死的救治必须争分夺秒,黄金救治时间为发病后的2小时内,俗称“黄金120分钟”,所以外出游玩时一旦出现急性胸痛、胸闷或胸部压榨感,尤其伴有面色苍白、出冷汗等症状,要立即拨打120,就地平躺休息。宋教授说:“冠心病患者要牢记,万一疾病发作应立刻停止活动。平时尽量避免各种诱发因素,如过度的体力活动、情绪激动、饱餐等。”

在宋教授看来,没有医学专业背景的人很难在现场及时判断病人的病情,错误操作更易误事。她建议,若遇到心脏病突发的患者,应立即拨打120,让专业医生前来急救。在医生到来之前,身边的人可以做一些急救工作,让病人就地平躺,切忌挪动病人,如果病人嘴里有呕吐物,应把他的头偏向一侧,并将呕吐物从嘴里抠出来,避免病人发生窒息,同时安抚病人不要烦躁。

宋教授提醒,对于冠心病患者来说,平时一定要注意饮食,春季的原则是“四少三多”,即少吃糖、盐、脂肪、淀粉;多吃蔬菜、水果、蛋白质。戒除不良的饮食习惯,戒烟限酒。忌暴饮暴食,少吃多餐为宜,避免吃含胆固醇高的食物,如荤油、动物内脏、蟹黄、肥肉等。同时还要保持良好的心态,遇事心平气和,宽以待人。她表示,冠心病患者在春天要做好防范措施,才能安心“踏青”。

#### 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,中国医师协会委员。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。

本报此次活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。