

爱牙热线连线专家，缺牙处理少走弯路

前 50 位报名者与原九院种植牙专家面对面，更享惊喜爱牙礼包！

叶雪菲

中老年人因为牙健康问题导致“健康亮红灯”的案例越来越多，有些甚至直接影响到寿命。随着现代人的寿命逐渐增长，需要牙齿使用的年限也越来越长，要想提高生活质量，就希望保持牙龄和寿龄一样长。

疑问：如何让牙龄和寿龄一样长？

牙齿脱落后，牙槽骨会发生持续性的萎缩，萎缩的速度每年为0.5-2.0毫米，且不可逆，时间越长，萎缩越严重。缺牙如果拖了好多年才来看，检查就会发现牙槽骨如同鸡蛋壳般薄，本来一些简单的处理方式就能解决，由于“迟迟未处理”，必须采取更为复杂的方式才能完成，患者受的苦也多，经济花费也更大。所以，希望缺牙的患者能为自身口腔健康着想，尽快补上“缺牙健康漏洞”。

选对方式处理缺牙为幸福晚年加分

长期缺牙不处理会导致其他牙齿咀嚼负担加重，进而加速松动、脱落，饮食范畴很受限制。而事实上，缺牙所带来的健康风险更大，它可引发或加重多种慢性疾病。当牙齿缺失或牙列缺失后，会加重消化系统的负担，不仅影响营养成分的吸收，严重的还会出现消化系统疾病、心脑血管疾病、记忆减退等。原九院种植牙专家王申

提醒读者，随着医学进步，目前可以选择更稳固、更舒适的方式来处理缺牙。

缺牙处理门道多 连线专家来答疑

王申表示，目前医学已经能够通过仿生的原理解决缺牙难题，新的缺牙处理方法给缺牙老人点燃了“咀嚼有力吃饭香”的希望。新方法持久耐用不需要定期更换，它能与口中剩余的牙齿完美咬合，并且处理过程快捷、舒适，适合单颗、多颗缺牙，半口甚至全口缺牙的中老年朋友。

以往中老年朋友在选择缺牙处理方法时，总是担心牙龈损伤、摘戴繁琐、好牙被磨损等诸问题。现在，通过新方式精确地处理缺牙，使得各方面都更趋完美，不仅能保护邻牙和牙槽骨，排骨、坚果、大闸蟹等较硬的食物，以及黏性的食物，都可以享用，而且使用“寿命”更长。**■最后提醒读者，必须经过正规医院检查才能确定哪种方式更适合。如有疑问，可拨打新民健康爱牙热线：021-62476396，连线专家解答。**



■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。

暑假最后一期爱牙专享礼包 50个免费名额限时抢约！

- 活动时间：**8月23日、26日
- 活动内容：**
- 1、权威原九院种植专家面对面宣教答疑
 - 2、免费领取口腔护理套装(牙刷等)
 - 3、扫二维码报名获赠精美牙线
- 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

夏秋之交，谨防“秋老虎”偷心

半夜胸闷胸痛忍到天亮？警惕是心梗前兆

吴瑞莲

虽然早已过立秋节气，但由于“秋老虎”的徘徊，上海的秋天总是让人感觉姗姗来迟。在不少市民眼中，冠心病在冬季才会高发，事实上，在夏秋交替时由冠心病引发的心肌梗死并不少见。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授指出，“秋老虎”这种闷热、高温天气，会使人体大量出汗，体内水分流失，血液黏稠度升高，致使发生血栓、心梗等心血管疾病。同时，高温环境下人体交感神经兴奋、心率加快，冠状动脉收缩，增加了冠心病的发作风险。因此，夏秋之交要特别注意一些身体危险信号，如半夜突然胸闷胸痛，莫名冷汗直流可能是心梗前兆，千万不能忍到天亮。

高温闷热出汗多 容易形成血栓

孙宝贵教授分析，虽然寒冷的冬季是心血管疾病的高发期，但是在气温高、气压低的天气，特别是高温闷热的“秋老虎”时节，空气中湿度增高、含氧量降低的时候，平时患有高血压、冠心病的人常常会感觉不适，出现胸闷、气促、头晕等症状。另外，高温天气会使人体出汗过多，血液浓缩，如果未能及时补充水分，容易形成血栓。一旦斑块破裂，血栓形成，堵塞血管，可引起急性心梗发生。而且在炎热夏夜，人们往往得不到很好的睡眠，也是心脑血管疾病重要的诱因之一。

闷热的天气还会使人出现情绪波动，使人心烦躁、心火旺盛，这也是诱发冠心病突发的危险因素，这段时间因工作劳累缺乏休息的年轻人尤其要警惕心肌梗死突

然来袭。

昼夜温差大 或诱发心血管疾病

温差大是季节交替容易引发冠心病的另一大原因。孙教授说道，每当季节交替时，昼夜、室内外的温差都比较大，血管也会有热胀冷缩，因此温差过大易诱发冠心病。

据了解，当天气渐趋凉爽，忽凉忽热使人体血管时常处于从扩张到相对收缩，又从收缩到扩张的状态，这对患有心血管疾病的人来说是一种健康威胁。而且，在天气凉爽时，一些心血管病患者会放松警惕性，日常起居和服药失去规律，遇炎热天气再度来临，容易导致疾病急性发作。

对此，孙教授建议，夏季经常补水的习惯在夏秋之交仍要继续坚持，尤其是患有高血压、心脏病等慢

性病的市民。老年人在睡觉前更应注意补充一些水分，防止睡眠后血流速度下降及血液浓缩。

胸痛出冷汗或是心梗前兆

“胸痛是一种很常见但又非常可怕的症状，引起胸痛的原因和疾病有很多种，有的是致命疾病的症状，有的却只是一过性的症状。”孙教授说，是否能快速准确地对其诊断显得十分关键。“高危的胸痛，最常见的就是会引起心肌梗死。”

孙教授指出，在所有因急性冠心病发作死亡的患者中，死于救护车内或急诊室的患者所占的比例居高不下，特别是年龄在25~44岁之间的中青年患者院外死亡的比例更高。这说明45岁以上的患者对急性心梗发作前的先兆和急性发作的症状认识不足，错过了治疗的最佳时机。

研究发现，在心梗患者中，部分人在发病前的几个月至数周内可出现胸闷、胸痛、头晕、出冷汗、恶心呕吐或短暂失去意识等症状。孙教授强调，一旦出现这些情况要及时去医院诊断治疗。急性心梗患者若能及早发现先兆并得到及时处处理，就能有效降低死亡率。另外，中青年人更要加强对心血管病危险因素的控制，不吸烟，限制饮酒，控制体重，同时应提高对急性心梗发

作先兆的认识。

预防心梗别搬抬重物

“有冠心病心绞痛或者有冠心病危险因素的人，要尽力预防心肌梗塞的发生。”孙教授建议，在日常生活中要注意以下几点：

首先，绝对不搬抬过重的物品。搬抬重物时必然弯腰屏气，这对呼吸、循环系统的影响与用力屏气大便类似，是老年冠心病病人诱发心梗的常见原因。其次，放松精神，愉快生活，对任何事情要能泰然处之。

再次，洗澡要特别注意。不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。水温最好与体温相当，水温太热可使皮肤

血管明显扩张，大量血液流向体表，可造成心脑血管缺血。洗澡时间不宜过长，洗澡间一般闷热且不通风，在这样环境中人的代谢水平较高，极易缺氧、疲劳，老年冠心病病人更是如此。冠心病程度较严重的病人洗澡时，应在他人帮助下进行。

最后，气候变化时要当心。在严寒或强冷空气影响下，冠状动脉可发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死。气候急剧变化，气压低时，冠心病病人会感到明显的不适。国内资料表明，持续低温、大风、阴雨是急性心肌梗死的诱因之一。所以每遇气候恶劣时，冠心病病人要注意保暖或适当加服硝酸甘油类扩冠药物进行保护。

■专家简介

孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项，共获省市级科研成果奖9项，国家专利5项(3项获上海市优秀发明专利奖)。擅长冠心病、心脏病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。



本版块活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。