

口腔义诊通告

口腔专家为老年人揭秘嘴里的养生秘方

对于老年人来说，一副好身体是最“靠谱”的事。很多老人身体都还不错，但牙齿已经掉得七七八八了。世界卫生组织把牙齿健康列为人体健康的十大标准之一，是因为牙齿和全身免疫系统有着很密切的关系。

牙齿健康全身健康

经批准，华齿口腔携手多名牙科专家举行“齿健人长寿”大型口腔义诊活动。活动期间特别开通(免专家挂号费、免费口腔检查、免费设计牙健康方案等)多项绿色就医通道，其间由原长海医院主任、原牙防所主治医师等多名牙科专家坐诊，将为您进行耐心细致的检查。缺牙老人预约请抓紧！

■义诊专家介绍



江中明
原长海医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文 30 余篇
擅长种植牙,处理各种牙列缺失



周志英
原牙防所主治医师、
中华口腔医学会会员、
擅长全口义齿疑难处理，
固定义齿修复
有近 30 年的口腔工作经验、
有耐心、责任心

爱心提示:本次义诊名额有限,需提前电话预约,并保留报纸凭证。

□义诊预约电话:6053 8498

□义诊时间:10月13日、20日

□义诊报名短信:编辑短信“晚报+姓名+联系方式”
发送至:189 3022 4117

□地址:黄浦区西藏南路 758 号金开利广场 4 楼
(近建国新路口)

黄卫登字 2017 第 001526 号 黄卫登字 2017 第 001528 号

既要防耳鸣,又要治耳鸣,还要让耳鸣耳聋消失

新民健康邀耳鼻咽喉科专家与你面对面答疑解惑

在日常生活中，有些人会发现耳朵有时出现蝉叫的声音，只要静下心来就有，不知道是哪来的，捂上耳朵声音更大。虽然不影响睡觉，但不能静心。出现这种情况，时间长了会不会引起听力下降？耳鼻咽喉科专家表示，耳鸣是耳聋前的第一症状，但是耳鸣并未引起我们足够的重视，尤其是中老年患者，认为是休息不好引起的，不用治疗，从而延误治疗时间导致不可逆转的耳聋。

耳鸣:更易诱发多种疾病

耳聋、耳鸣、听力下降，最大痛苦就是看着别人说话，自己听不清；看着别人欢笑，自己弄不懂；看着别人不耐烦的样子，自己心里特别痛苦，更可怕的是会出现一系列精神和心理障碍，如大声吼叫，脾气暴躁等。这些心理障碍又可以加重耳鸣、耳聋，如此循环，可

导致患者心态失衡，免疫力下降，从而诱发其他疾病，如失眠、健忘、忧郁以及老年痴呆等，严重影响身体健康。

耳鼻喉科专家指出，虽然耳鸣和耳聋是要命的疾病，却会给我们的心理和身体健康带来严重影响。首先会影响情绪和睡眠。长期的严重耳鸣会让人产生忧虑、焦急、抑郁等情绪变化。尤其在夜深人静的夜晚，耳鸣更为严重，以至于很难入睡，以至于出现恶性循环。另外，还会影响工作和家庭。因为听不清别人的讲话，且自己还要忍受耳鸣带来的巨大痛苦，却常常不能被人理解，所以工作效率下降，以至对工作和学习也渐渐失去了兴趣。

耳鸣:切记要尽早治疗

据耳鼻喉科专家尚玉山介绍，日常生活中因耳鸣不及时治疗导致耳聋的患者屡见不鲜，

雪冰 佳音

且大家都有一个误区，觉得年纪大耳朵背是因为老了自然而然的结果。其实不然，只要身体健康，老人一样可以耳聪目明。而解决耳聋耳鸣关键在于尽早治疗，上佳的治疗时机是患病后尽早到正规医院查明病因，采取针对性个性治疗措施是上策，切不可盲目乱用药。

耳鸣:听听专家怎么说

专家提醒，如果出现经常性耳鸣，一定不要掉以轻心，发现自己近期的听觉不如以前灵敏，或是感觉耳朵里有种堵塞、发闷的压力感，更应该提高警惕。

为此，新民健康特邀从事耳鸣耳聋临床治疗与科研工作多年，且临床诊疗经验丰富的耳鼻咽喉科专家尚玉山进行宣教咨询。凡成功报名的读者，即可获得专家现场面对面宣教咨询名额。有需求的读者，可以拨打新民

这些部位瘙痒难耐

当心已经得了湿疹

叶雪菲

你的脸部和四肢经常瘙痒吗?搔挠之后出现糜烂了吗?瘙痒一直反反复复吗?如果你出现了以上症状,那么你可能得湿疹了。湿疹是一种由多种内、外因素引起的真皮浅层及表皮炎症,一般可表现为瘙痒剧烈,这种瘙痒的程度在秋季更甚。湿疹的反复发作不仅给患者的外观带来不雅,同时也有说法称湿疹可遗传给下一代。但是大家对湿疹都不是太过在意,认为只是个小毛病。其实不然,如果出现了湿疹的症状,还是应该及时到医院就诊,这样对自己也好对他人也好。那么湿疹有哪些症状呢?大家在日常生活中又该如何预防湿疹呢?

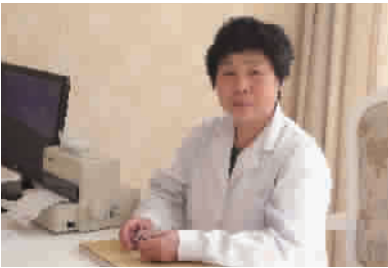
邪相搏,充于腠理,浸淫肌肤发为本病。或因身体虚弱,脾为湿困,肌肤失养。或因湿热蕴久,耗伤阴血,化燥生风,而致血虚风燥,肌肤甲错。皮肤病患者可采用调养并举、内外兼修的中医方法治疗。通过中医等方法治疗,一方面可改善患者瘙痒、肿痛、脱皮、红肿、皮肤溃烂等症状,并改善皮肤血液循环和新陈代谢,使皮肤滋润,恢复如新;另一方面通过中医整体调理患者脏腑功能,可增强患者机免疫力和体抵抗力,预防复发。

■活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你宣教解惑答疑,并提供与专家交流机会。

■可以通过以下方式报名:

拨打新民健康咨询热线:52921706
或编辑短信“湿疹+姓名+联系方式”
发送至 18621303635



【医生简介】

洪淑珍

主任医师，从事中医皮肤病的临床诊疗科研工作近 40 年,擅长以中西医结合的方法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、鱼鳞病等皮肤病。经验丰富,拥有独特的中西医整体观念。

本版块活动为公益活动,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。

“肩膀痛≠肩周炎”

——上海新华医院“肩痛讲座”开讲

叶雪菲

在骨科门诊经常遇到这样的肩痛患者,他们被当作“肩周炎”辗转于针灸科、疼痛科、理疗科,拨过火罐、打过针灸、做过理疗,肩痛症状就是不见好转。“为什么我的肩膀那么僵硬,连提裤子、梳头都不能完成?”“为什么晚上经常会因肩膀痛而痛醒?”“为什么手臂举不起来,没有力气?”“为什么肩膀抬到一定高度就剧痛难忍?”

肩膀痛常被认为是“肩周炎”。随着肩关节外科和关节镜技术的快速发展，肩关节外科医生发现：绝大部分肩膀痛不是肩周炎！而是由“肩袖损伤、肩峰撞击症、肩关节不稳、钙化性肌腱炎，肱二头肌长头肌腱炎，肩关节骨性关节炎等十余种疾病引起，每种病都有不同的治疗手段，有不同的运动康复方法和禁忌动作。因肩膀痛被误诊为“肩周

炎”误诊误治、盲目锻炼，导致病情恶化的现象非常普遍。肩周炎只占肩痛的很小比例，不到 5%。我们意识到对患者进行肩痛的科普教育刻不容缓。

为了促进全民健身运动,普及肩痛知识,上海新华医院骨科成立“肩痛讲座”,定期举办免费的集中授课,进行科普知识讲座,使广大的肩痛患者能得到及时的正确诊治。**10月14日上午 10:00-11:00,上海新华医院(控江路 1665 号,地铁 8 号线江浦路站)骨科在院内科教楼一楼演讲厅**,开讲肩痛知识,向广大患者介绍肩痛的自我诊断、鉴别、康复方法,对不同的肩痛该采取哪些正确的手段,以及世界上目前治疗肩痛的新方法。**讲座后将赠送相关健康手册,现场多位肩关节外科专家将为广大患者进行现场咨询,欢迎患者和家属携带相关病历和影像资料前往参加。**



【特邀专家】

尚玉山

耳鼻咽喉科主任,从事耳病诊治临床工作三十余年,曾在北、上、广进修深造,积累了极其丰富的临床工作经验,经常在全国参加学术研讨会,擅长运用中西医结合治疗耳病,传承中医,接纳西医。擅长诊疗:各种耳聋、耳鸣、中耳炎、听力下降、突发性耳聋、外耳道炎、内耳眩晕、鼓膜穿孔等耳病疑难疾病。

健康咨询热线 52921348,也可发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至 13636588970。宣教答疑对象:神经性耳鸣、突发性耳鸣、神经性耳聋、突发性耳聋、耳膜穿孔、中耳炎等患者。
(报名截止时间:10月18日17:00)

上海夕阳红口腔门诊创始人施国良先生提醒您

老人装假牙

尽量留下老残牙

在上海,60 岁以上的老龄人口已超过 300 万人,其中有各种口腔健康问题的人比比皆是——不是牙齿掉落、缺失,咀嚼不便、发音受阻,就是牙齿松动、摇晃,疼痛、敏感,咀嚼无力,冷的、热的、硬的食物都不能吃,甭提有多烦心了……但他们在应对这些问题,特别是需要安装假牙或牙冠来应对时,很多人都希望——把口中所剩无几、吃东西十分不便的残牙全部拔掉,直接安装满口假牙就好了!

其实,这样的想法要不得!俗话说:真牙一颗赛黄金!老人装假牙,尽量不要清除所有残牙、残根,去装满口的。

老人装假牙,残牙、残根 4 大妙用

这是因为老年人口中所剩无几的牙齿多因根基较好才能得以幸存。如果剩牙没有发生病变,切不可随意拔掉;即使是龋坏严重的“烂牙根”,也能够通过恰当的处理而得以保留。保留真牙至少有 4 益处——

健康的剩牙可以作为固定假牙的支撑点,有利于假牙在口腔里的固定,让假牙不易脱落、更为牢固。

残牙、残根与牙槽骨之间的牙周膜中有许多感觉神经,咀嚼食物时,食物的软硬、牙齿的受力大小等信息,都能通过这些感觉神经传递到大脑,大脑中枢神经就会根据这些信息来适当调整咀嚼、咬合力量的大小,确保既能嚼碎食物,又不会使牙齿用力过度,从而避免因硬碰硬而出现疼痛、受伤等。

剩牙、残牙、残根中牙周膜还能在咀嚼食物时缓冲牙齿的咀嚼力,进而保护牙龈,延缓老年人牙槽骨的吸收速度,减少安装假牙后频繁调试的麻烦。

保留剩牙可以直接避免补牙过程中的物理创伤,减少拔牙的恐惧感,对高血糖人群非常有利。

老人装假牙,年轻人多陪同

大多数老人的知识层次、医学保健常识不如年轻人丰富!建议——老人在解决缺牙、牙齿摇晃、疼痛、敏感、咀嚼无力等问题时,多与子女沟通,年轻人也应多参与、多帮衬、多些耐心为父母解释、分析利弊,最终做出合适的选择,让年老的父母拥有更美的夕阳,更多的口福,幸福的晚年!
(文:石亦华)