

新民健康



更多资讯请加入
“上海名医”、“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第209期 | 2018年12月19日 星期三 本版策划:高媛 视觉设计:薛冬妮 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

中华慈善总会下设种植牙专项基金全市火热启动 上海缺牙市民最高可申领 6000 元种植牙专项基金!

12月21日电视节目人气种植大咖与您0距离,全方位攻克口腔疑难!

缺牙多、蛀牙多、残根残冠多,你的口腔是否存在这些问题?特别是牙龈脓肿、牙骨流失等复杂状况让你饱受痛苦?

传统假牙治标不治本,反而加重口腔炎症。传统种牙又需等待3~6个月的愈合期,能否缩短周期、不植骨、减少痛苦?12月21日,疑难种植学科带头人联合坐诊,解析“不植骨、不等待、当天有牙”典范种牙。更有中华慈善总会下设专项基金提供援助,最高6000元补贴!

因为牙周病 缺牙大半口

“以前牙痛都没注意,后来龋齿、牙周炎都有了,牙齿就‘熬’不住了,现在稀稀落落掉的只剩几颗牙了,太不方便了!我现在就关心像我这种情况做种植牙要不要等?要种多少颗?是不是要植骨?我是急性子,做梦都想尽快恢复!”

到天然牙的20%,吃饭都成问题!你能想象这些严重牙齿缺失的老人晚年生活是多么痛苦吗?

高龄、缺牙多老人 一定要植骨吗?

真没办法吗?并不是!不能缩短种植周期、不植骨、减少痛苦,其实最关键的还是在于医生的技术!目前拥有丰富颌面外科经验的口腔专家,可以利用人体颧骨固定种植



牙的操作,在不植骨的情况下,避免出血多、创伤大、术后肿胀疼痛,轻松拯救满口牙。但这种操作是当今难度最高的



特邀专家: 魏兵
知名齿科疑难种植总监
美国罗马琳达大学种植临床硕士
ICOI国际种植专科医师协会会员
中华口腔医学会会员
多档电视节目特邀嘉宾

毕业于中国医科大学口腔临床专业,曾就职于中国医科大学附属第一医院。1996年赴日在日本昭和大学进修,并在日本口腔医院工作多年,深谙日本齿科医疗理念。拥有近20年的国内外教育及工作经历。是目前国内极少数能够同时开展穿颧种植及翼板种植手术的医生之一,也是国内这一领域的主要倡导者和推行者之一,擅长颌骨缺损条件下的全口无牙颌种植及数字化导板引导下的口种植手术。提倡微创,无痛,少切开或不切开,少植骨或不植骨,安全快速而长效的种植手术方案,广受患者和同行欢迎。

种不了牙、假牙戴不稳 是你的牙骨太薄!

据悉,大面积的牙齿脱落表面看往往有牙龈退缩的症状,其实是牙骨流失。

很多人不理解,简单来说,牙齿和牙齿的关系就像树木跟土壤,牙齿一旦缺失久了,牙骨就会出现“水土流失”,慢慢被吸收,而且这种流失是不可逆的。如果做种植牙就需植骨,但植骨耗时久,费用贵,还会肿胀疼痛,一般患者很难接受。

如果佩戴活动假牙,由于牙骨流失,假牙跟牙龈的密合度不够,会经常松脱,而且咀嚼力也只能恢复

老上海口腔状况较为复杂 本周,典范种牙咨询交流

您是否存在牙骨稀疏、种牙难度太大的情况?想体验“不植骨、不等待、当天有牙”的典范种牙理念吗?本周五,新民健康特邀疑难种植学科带头人、电视节目人气种植专家、国内首批掌握高难度种植技艺的专家挑战“不能种的牙”,现场答疑解惑!

1. 免费体验口腔保健护理课堂,仅限电话预约前30位
2. 现场免费申领中华慈善总会下设专项基金,最高获6000元补贴!
3. 特邀疑难种植学科带头人现场解读,展示全新种植技艺理念
4. 现场体验“不植骨、不等待、当天有牙”修复理念
5. 爱牙礼包限量发放,内含五星级酒店大闸蟹自助餐券

报名对象:需要咨询答疑牙健康问题、申请爱牙基金的中老年读者
活动时间:12月21日下午13:00

新民健康报名咨询热线:
021-52921992
或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至:13331917156

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。

老年人冬季锻炼七大需知

不少老人热衷于锻炼,但冬季天气寒冷,锻炼也需注意。上海交通大学附属第六人民医院中医内科主任医师贾运滨表示,老年人由于身体机能退化,多多少少有一些慢性病,冬季运动是对付这些慢性病的好方法,但老年人在冬季运动时要特别注意安全,有7个需知要遵守。

叶雪菲

- 1) **不要过早运动。**这是因为患有高血压的老年人都在不同程度上出现动脉硬化,对气温急剧下降的适应能力差,易受寒冷刺激发生痉挛、血管收缩;加之经过一夜睡眠,血液黏稠度高,血液循环阻力增加,如果进行大运动量锻炼,容易发生心肌梗死、脑梗死、脑溢血等严重后果。外出运动最好选在上午10时到下午5时,并注意保暖,应选在背风向阳处,不要在寒风凛冽的阴暗处锻炼身体。
- 2) **不要空腹运动。**运动需要能量,空腹运动的能量来源主要靠脂肪分解,此时,人体血液中游离脂肪酸浓度显著增高。老年人由于心肌能力较低,过剩脂肪酸带来的毒性往往会引起和加剧老年人的冠心病、动脉硬化。老年人在晨练前,最好先补充一定的能量,如热果汁、含糖饮料等;在进行长时间野外运动时应携带充足的食物或高能量的便携食品(如巧克力等)。
- 3) **不要疲劳运动。**老年人不宜做剧烈活动,应选择中小运动项目,如太极拳、气功、散步、徒手操等。不宜做倒立、较长时间低头、骤然前倾弯腰、仰卧起坐等活动。这些动作易造成颅内血压骤然升高,影响心脑血管功能,甚至发生心脑血管疾病。由于老年人肌肉收缩力减退、骨质疏松,也不宜做翻筋斗、大劈叉、快速下

- 蹲、快跑等运动。
- 4) **不要运动后“急刹车”。**人在运动时,下肢肌肉血液供应量急剧增加,同时将大量血液自下肢沿静脉流回心脏。如果运动后突然静止不动,就会使下肢血液淤积,不能及时回流,心脏进血量不足,会引起头晕、恶心、呕吐,甚至休克,老年人会出现更为严重的后果。因此,运动后应继续做些缓慢的放松活动。
- 5) **不要贸然做户外运动。**人到老年,体温调节功能下降,末梢循环差,抗寒免疫能力远不如年轻时强,若贸然到室外运动,受冷空气或风寒侵袭,会使呼吸道黏膜血管收缩,血液循环受阻,抵抗力降低,导致黏膜发炎、流涕、咳嗽,诱发感冒、胃痛、心绞痛等疾病,因而不可忽视保暖。
- 6) **不要从事危险运动。**安全是老年人冬季锻炼的头等大事,要注意预防运动意外、运动创伤和疾病发作。患有疾病的老年人应从事平稳、轻缓、舒展的体育运动。同时携带必要的应急药物。一旦身体感到不适,应及时呼救。
- 7) **运动后加强营养。**运动后,老年人应该在保证正常饮食需要的基础上,适量增加糖、维生素等营养素的摄取。可从粮食、豆类、辣椒、菜花、萝卜、白菜的进食中补充营养,但忌暴饮暴食。

失眠多梦该怎么调理? 4个食疗方,能助你一“睡”之力

高媛

失眠已成为都市人之间十分常见的问题。复旦大学附属闵行医院中医内科主任卢永屹指出,由于睡眠不足,不少人都会出现头昏头痛,四肢疲乏,心悸健忘,心神不宁等症状,以至于妨碍人们正常生活、工作、学习和健康。顽固性的失眠能长期给患者带来不可名状的痛苦,甚至形成对安眠药的依赖性,造成恶性循环。对于失眠,可以选择使用中医食疗的方法来缓解。

● **杏仁糊:**将杏仁去皮尖,研成粉状入锅,加水适量煮熬10分钟左右,再将面粉用凉水

调成糊状,倒入锅内,煮开即可。每日1~2次,每次1小碗,可作点心。杏仁含有色氨酸和松缓肌肉的良药——镁,经常吃有助于缓解焦虑情绪,改善睡眠。

● **丹核佛手汤:**将丹参、佛手煎汤,核桃仁、白糖捣烂如泥状,加入丹参、佛手汤中,用文火煎煮10分钟即成。每日2次,连服数日。可疏肝理气,解郁安神。

● **枣仁煎百合:**先将鲜百合用清水浸泡24小时,取出洗干净。然后将枣仁炒后,加适量水,煎后去渣,入百合煮熟即成。每日2次。吃百合喝汤,每

次1小碗。养血安神。
● **桑椹茉莉饮:**桑椹、百合浓煎,将沸汤倒入装茉莉花之容器中,加盖10分钟,即可饮用。每日1剂,分早晚服食。能够补血安神开郁。

以上所介绍的4种中医食疗的方法,对于缓解失眠以及多梦现象,具有很好的效果。卢主任指出,通过饮食调理,可以对各种营养进行吸收,不仅可以改善失眠和多梦的症状,而且对于生活中精神压力过高的情况也可以得到很好的缓解,从而消除睡眠障碍,解决失眠症状,有效地帮助患者恢复健康。

Q: 热敷是许多腿痛者的首选,但听说,腿痛患者如“老寒腿”不能随意热敷,否则会雪上加霜,这是什么原因?

上海中医药大学附属曙光医院针灸科副主任医师马文:从现代医学角度讲,引起所谓“老寒腿”的可能不止一种疾病。许多人的症状可能以膝关节的疼痛为主,这实际是膝关节炎的表现。但如果症状是以肌肉的酸麻、疼痛和乏力为主,这个时候就要警惕,是不是患上了下肢动脉硬化闭塞症。值得大家警惕的是,热敷、

热水泡脚对于下肢动脉硬化闭塞可能是无效的,甚至还有可能出现危害。

因为粥样硬化的动脉血管弹性和收缩舒张功能都是明显下降的。热敷或热水浸泡虽然理论上能够使动脉扩张,血流增加,但是对于病变的血管,作用却不明显。如果局部血管的病变很严重,附近的正常血管受热扩张,更多的血流从旁边分流走

了,病变部位的缺血情况反而会进一步加重。同时机体组织温度升高后代谢加速,耗氧量增加,缺血问题会更严重。另一方面,病情较重、或部分伴有糖尿病的患者,末梢神经对疼痛的敏感性下降,不能准确地把握水温,很容易被烫伤。血管狭窄程度高、局部供血严重不足的患者,也很容易因一点小的损伤,引起下肢的感染、溃烂。