

中老年男性 谨“肾”小心

◆ 陈勇辉

肾脏被喻为“先天之本”，是人体的重要器官。肾脏的健康保证了机体内环境的稳定与新陈代谢的顺畅。然而，我国的肾癌发病率已跃升至泌尿系统肿瘤发病的第二位。

4月15日至4月21日正值“全国肿瘤防治宣传周”，现就百姓关心的肾癌话题作专业解读。

更偏爱大龄男性

肾恶性肿瘤最常见的是肾细胞癌，发病可见于任何年龄，高发年龄在60至70岁之间，男性发病率是女性的两倍，重男轻女，患者就诊时有25%已经出现远处转移。转移性肾癌患者的平均生存期在7至10个月之间，且对放疗和激素治疗并不敏感。

发病初期不明显

和糖尿病、高血压类似，肾癌发病与生活条件相关。广大男性朋友无论是出于工作原因还是个人习惯，对平时的饮食不加控制，不规律的饮食很容易造成肥胖，进而导致高血压，再加上吸烟、喝酒都对肾脏产生不良影响。生活中，许多人当出现了血尿、疼痛、肿块三大症状时才去医院就诊。殊不知，这三个就是肾脏恶性肿瘤的三大典型症状，称为肾癌的“三联征”，有些病人同时还存在非泌尿系统的肾外表现，如精索



静脉曲张、下肢水肿、贫血、消瘦等症状。往往发现时，这些患者的病情已发展至中晚期，错过了最佳的治疗时间。因此，出现血尿、疼痛、肿块这三联征其中任何一个症状都应引起高度重视。有条件的市民每年进行一次体检，50周岁后尽量半年体检一次，这有助于及早发现疾病。

中晚期肾癌治疗

现在中晚期肾癌的治疗方法更加丰富，治疗手段包括外科治疗、免疫治疗、分子靶向治疗等。

外科治疗主要包括根治性或姑息性肾切除术和转移灶切除，是目前最主流的手术治疗方式。

分子靶向治疗是一种新型的比较有效的全身治疗手段，它能特异性地针对肿瘤细胞，抑制其生长，促进其死亡，在提高生存质量的前提下延长患者的生存期。对于晚期肾癌或癌细胞已转移等不能手术的情况，靶向治疗也可取得比较好的效果。分子靶向治疗药物已被CUA（中国泌尿外科协会）和NCCN（美国国家综合癌症网络）/中国版两大肾癌指南推荐为晚期肾

癌的首选药物治疗。同时，针对中国人群进行的临床试验IIT研究也提示，中国人群在分子靶向中的获益可能更为明显。

如何远离肾癌

烟草对于肾脏的伤害显而易见，应当尽早解除。而水是最好的预防“药物”，多饮水可以降低毒素的有效浓度。另外要少吃高脂肪、高热量食物，坚持体育锻炼，增加机体免疫力。

（作者为上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科副主任医师）

蜂蜜是很适合老年人生理需要的营养珍品，国外早就有研究表明，随着年龄的增长，人体对葡萄糖的利用率显著降低，而对果糖的利用率则变化不大。这表明，果糖和含果糖的产品可以是老年人最理想的糖类食品，它不仅能为机体提供能量和营养物质，还能为机体提供一种最适合吸收蛋白质的碳水化合物。

老年人吃糖容易导致血糖过高，从而引起高血脂症、动脉粥样硬化症、糖尿病等老年性疾病。而吃蜂蜜不会有这种情况，因为其中同时有两种易于吸收的糖，即葡萄糖和果糖，并且优越在它们的比例非常合适。相对来说，人体对葡萄糖的吸收要比果糖容易。

蜂蜜中的葡萄糖能被迅速吸收，而果糖却吸收较慢，从而起到维持血糖的作用。美国芝加哥大学的专家曾对一系列营养食品进行过试验，结果发现：除葡萄糖外，蜂蜜是人体吸收最快的物质，并且血液中有过多的糖分存在，而且血糖是以极为缓慢的速度恢复至原来水平。

此外，蜂蜜可增强老年人的抵抗力，并对老年性疾病有防治作用。老年人经常食用可以防治咳嗽、失眠、血管疾病、消化不良、胃肠溃疡、便秘等疾病。因此，蜂蜜被誉为“老年人的营养珍品”是当之无愧的。

蜂蜜适合老年人生理需求

◆ 区君

为老爷子、老妈舒舒服服服装假牙

“慈母手中线，游子身上衣”。当你第一次发现父母头上的白发时，他们就在渐渐变老……尽管父母可以以不断保持心理上的年轻，但是感觉笑容不自然，吃不了喜欢的食物，甚至自信心也大不如从前……面对父母老迈寒伧的牙齿，你是否想过该为他们做些什么呢？其实，对于老年人来说，需要的并不是格外的装饰，舒舒服服地戴上假牙就是他们最大的满足。

目前，口腔行业采用钛合金或纯钛材料作基托支架，因纯钛支架由航空材料制成，几乎象纸一样轻薄，质地却坚硬无比。由于基托薄，重量轻、效果好、感觉极为舒适，无异物感，适应快，不影响发音。同时纯钛材料托板具有很强的吸附力，大大的提高咀嚼效率，每天可以摘下来清洗。这种材料的活动义齿是当前较为流行的一种新型假牙材料，已经被越来越多的人所选用。另外，这种材料最大的特色就是活动网状支架义齿，即使您今后掉了残牙，依旧可以在网状体上直接安装假牙。而这些重新

安装的假牙都是免费的，并实行终身维修。

提起装假牙，许多人就会联想到疼痛，产生恐惧感。不过，请放心，装这种材料支架义齿是不需要拔残牙，完全是无痛的。在镶牙过程中，制作牙模和安装所需时间很短，一般就两次即可完成。老年人希望改善牙齿的老迈寒伧，并尽量保存健康的牙齿，使其和假牙融为一体，并共同存在于健康的口腔环境中。

此材料只因为坚硬无比，一般的牙科技工是无法完成，必须在专用设备、高温950度下长达8-10小时出炉冷却后通过真空锻造制作而成，口腔医生还要有一定的镶牙技术和经验，才能真正地把又轻又薄的纯钛支架装在患者口中，使其完美无缺。

“谁言寸草心，报得三春晖”。钛合金和纯钛支架义齿让老年人尽情地尝，畅快地说，自信地笑。愿自然舒适的义齿将会成为你的一片孝心，成为你父母的终身伴侣。

——静安寺雷允上药城与虎岸度口腔材料科技有限公司爱牙专栏

不妨留住「老残牙」

老人装假牙

如今，越来越多的老人开始关注自己牙齿的健康。但由于缺少相应的口腔医学知识，许多人认为龋坏严重的“烂牙”或“烂牙根”应该拔除后再镶假牙。而实际上，许多这样的“烂牙”“烂牙根”是能够经过治疗保存下来并发挥重要作用的。

目前尚无法模拟牙根功能 牙根是牙齿埋在骨头（牙槽骨）里的部分，它与牙槽骨之间有一层纤维软垫，叫牙周膜。当我们咀嚼食物时，牙周膜就会缓冲牙齿的咀嚼力，保证牙根与牙槽骨之间不会因为硬碰硬而受伤，就如同我们在蹦蹦床上从上向下落，因蹦床纤维的缓冲作用而不会受伤一样。其次，牙周膜中还有许多感觉神经，食物的软硬、牙齿的受力大小等信息通过感觉神经传递到大脑，大脑就会根据这些信息适时调整咀嚼肌肉咬合力量的大小，既能很好地嚼碎食物，又不致使牙齿出现疼痛、受伤。

由此可见，牙根及其支持组织（牙周膜、牙槽骨）在咀嚼过程中有着极

其重要的生理功能，一旦拔除，不仅失去了自然生根，而且连接牙根和牙槽骨的所有组织都会随同消失。

“老残牙”也有妙 其实，“老残牙”也有妙用，在牙根和其相对应部位的假牙上，安装一对小磁铁或者按扣等被称为附着体的装置，使活动假牙在咀嚼、说话时不易松动、脱落；同时由于不需要在其他真牙上使用金属挂钩（卡环）而非常美观。即使不是用附着体装置，仅仅将牙根治疗后保留在原位，也能分担覆盖在它上面的活动假牙的一部分咀嚼力，减轻对牙床的压迫，并保持牙槽嵴的丰满和高度。

适当选择牙托材料 老人可选用钛合金、纯钛或登士柏等材料作网状基托支架，又轻、又薄，而坚硬无比，非常耐用，又有很强的吸附力，口中感觉极为舒适。这种网状基托设计方法能保留残牙，等今后“老残牙”完全掉后，依旧可以在网上直接安装假牙，带习惯的牙托照样能长期使用，经济上也比较实惠。

——静安寺雷允上药城与虎岸度口腔材料科技有限公司爱牙专栏

迎五一 送健康 中科2013年春季酬宾优惠活动

喜讯 本月优惠期间中科创新牌灵芝孢子油同步进行双优回馈活动，最低可至6折！

中科灵芝孢子油
（40粒装/瓶）



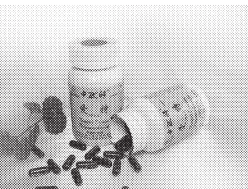
发明专利号：ZL 99 1 23952.0

购买	赠送
8瓶	2.5瓶
16瓶	6.5瓶
24瓶	12瓶

最低可至6折！

组合发明专利号：ZL 2004 1 0014120.3

中科AT
（100粒装/瓶）



发明专利号：ZL 03 1 12703.7

购买	赠送
5瓶	1瓶
13瓶	5瓶
24瓶	12瓶

最低可至6折！

中科灵芝孢子粉
（100粒装/瓶）



发明专利号：ZL 03 1 12703.7

购买	赠送
12瓶	6瓶
20瓶	16瓶

最低可至5折！

满万元送超值大奖！

本活动详情请见店内海报
在2013年4月1日—30日期间凡购买中科产品满万元者，还将获得“万元礼包 级级赠送”，购买多多，惊喜连连！

订购热线：021-34010789 / 64311772

中科（上海）专卖地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路路口）

更多产品及优惠信息可查阅中科（上海）健康网：www.zhongke.sh.cn

卫食健字(2000)第0642号 卫食健字(2000)第0434号 卫食健字(1999)第133号 适宜人群：免疫力低下者、有化学肝损伤者
不适用人群：少年儿童 本品不能代替药物