牙齿种植，您需要了解哪些

新民健康邀您参加牙齿种植科普讲座活动

◆ 解雯赟

根据中华口腔医学会的相关统计，我国很多70岁以上的老年人都不同程度存在着牙齿半口乃至全口缺失的问题。如今越来越多的人开始关注“种植牙”修复牙齿缺失，但是种植牙技术在中国的发展仍总体滞后于欧美国家，中国的牙缺失患者对种植牙仍有诸多疑问。下周一（8月11日），新民健康将推出“牙齿种植讲座”的科普活动，届时著名口腔种植专家、德国法兰克福大学口腔种植硕士陶肃雄主任将做客活动现场为大家解疑答惑，读者参与活动需要提前报名（报名信息详见文章末端）。

下面是陶肃雄主任对牙缺失朋友普遍关心的一些常见问题所做的简要解答：

■ 做种植牙手术会不会很痛？

做种植手术时进行局部麻醉，根据个人体质，在手术后会出现轻微肿痛症状。但是，只要按要求服用止痛药并遵守注意事项，就不用担心疼痛问题。

■ 种植牙手术时间和治疗周期分别为多久？

种植手术的时间根据种植数量和部位而有所不同，基本1至2小时内完成。种植体植入后，为了提高与牙槽骨的结合强度，上颌经过4~6个月后修复，下颌经过2~3个月后修复。但，需根据口腔健康状态决定，因人而异。

■ 做牙齿种植，有年龄限制吗？

种植牙手术原则上一般没有年龄上的限制，已经有很多老年缺牙患者做了种植牙手术，不过，牙齿种植前须对患者做必要的血液检查、心电图检查等，以充分评判病人身体健康情况。对于牙槽骨条件较差的老年患者，口腔医生可以在种植牙手术前植骨以增加牙槽骨的高度及宽度，使得老年患者术后牙槽骨完全可以满足牙齿种植的要求。

■ 种植牙手术会有后遗症吗？

如手术10天后疼痛感仍未消失，应咨询医生。手术后出现微量的渗血现象，是正常的；但如果1~2小时后仍有出血现象，则应立即接受治疗。牙龈肿胀，种植体松动，以及麻醉剂的药效解除后仍有麻痹感时，最好向医生咨询。

■ 种植牙能使用多长时间？

根据患者的状态来决定时间。与普通桥冠相比，种植牙的寿命要长很多，主要取决于患者的健康状况。口腔内卫生情况，或吸烟、饮酒过度，均可导致种植体周围组织发炎，从而影响种植牙的寿命。

活动信息

活动开始时间：8月11日下午1:30（下周一）

活动邀请对象：牙齿缺失的读者

活动报名方式：读者可拨打021-64338357电话报名，或编辑短信“口腔种植+姓名+联系方式”发送至：15921381608

报名截止日期：8月10日（周日）17时

巧治白癜风 抓住黄金期

限时限额开抢专家号

◆ 张筱琳

明日立秋，民间有气温“秋老虎”之喻，而白癜风也像老虎一样凶猛袭向患者。该病好发部于颜面部、前臂、手背、手指、掌部、颈部、腰腹部、骶尾部、小腿及足背部等部位。尤其颜面部常发生在眉间、眉毛内侧、鼻根、颊部内部、耳部、前额发际、口唇周围等。

久治不愈给患者带来巨大的压力，学习、工作、生活都受到影响，医学资深人士认为，夏季虽是癜风的高发季节，更是其治疗的黄金期，患者应抓住夏季人体各项机制功能运作旺盛，人体代谢快、药物吸收好的优势，及时到医院进行科学、专业、规范的治疗，由医生根据患者的实际病情，采用中医辩证分型施治，祛风、除湿、益气养血、活血理气和补脾养胃、活血化瘀、调节肌体免疫平衡和黑紫细胞再生机制的活性，刺激黑素生成，同时运用物理治疗，促进黑素细胞的快速增殖恢复自我生长的功能，使大的白斑缩小，小的白斑消失，白斑内出现色素岛，早日实现告“白”。

内因是根本，外因是条件，让医生诊断，是否有治愈的根本因素。有位医学大师说得好，医学科学实际上是经验科学。扎实的医学功底、丰富的临床经验、先进的仪器测检/治疗、细心全面的诊断、辩证的施治措施、对症的药方，可让内因发生实质性的变化，所谓，药错用船装，无济于事；药对只要用一方，药到病祛。巧治白癜风应抓住黄金期。

限时开抢专家号

为满足广大就医人群的需求，新民健康推出限时开抢专家号的服务，读者可拨打新民健康热线：021-62890413（周一至周五9:00-17:00），也可发送短信“专家姓名+本人姓名+联系方式”至187-2191-1750报名。每位专家限额30人。报名截止日：8月13日（周三）12:00。

【专家简介】

廖康煌

复旦大学皮肤病研究所创始人之一、原华山医院皮肤科主任医师、博士生导师、教授、中华医学会皮肤病性病学分会专家会员、现任上海华肤医院皮肤科主任医师、国家教育部科技成果“黑素细胞培养及异体移植治疗白癜风实验和临床研究”课题完成人。

从事皮肤病和性病的临床医疗、教学和研究工作50多年，曾在美国国家卫生研究院（NIH）皮肤科研修，在英国圣琼斯皮肤病研究所任高级访问学者。擅长治疗各种类型白癜风、银屑病（牛皮癣）、鱼鳞病、日光过敏、痤疮（青春痘）、皮炎、湿疹、荨麻疹。

孟卫

中华医学会会员、中国中西医结合学会会员，上海华肤医院皮肤科副主任医师、曾任《中华医学实践杂志》编委、《中华医药杂志》常务编委。从事皮肤病临床治疗与研究工作40多年，拥有坚实的医学理论基础和丰富的临床经验，并形成一套独特的中西医结合特色疗法，深受广大皮肤病患者的青睐。擅长中西医结合治疗各种类型久治不愈的白癜风及神经性皮炎、慢性荨麻疹、湿疹等皮肤疑难杂症。

盛夏天警惕“情绪中暑”

◆ 叶雪菲

明天就是立秋，眼下天气炎热、空气湿度高、紫外线辐射强，人处在这样的环境中就像在蒸桑拿，人的情绪波动幅度也开始增大。吃不下、睡不好、心情烦躁，经常为一些小事与同事、家人闹矛盾等等，许多市民的情绪开始容易走入“灰色地带”，动不动就发火或者自己生闷气。上海市杨浦区精神卫生中心院长陈圣祺主任医师表示，这种现象其实是“情绪中暑”了。他提醒，如果市民一周出现3次以上相关症状，持续一个月以上，并影响到了社会功能则需及时就医。

据流行病学研究发现，当气温突然相差3℃以上，部分人群会出现体温调节失常，这就是情绪中暑的内在原因之一。陈圣祺院长介绍，除了本身自我调节功能差之外，人们还会受到高血压、冠心病等心脑血管疾病的影响，使人体抗压能力变差，更容易受到外在因素的影响，从而诱发情绪中暑。此外，高温也并非情绪中暑的唯一诱因，现代的快节奏生活，家庭、事业方面越来越大的压力，人际关系的紧张等都是导致人们情绪不稳定的“帮手”。然而，即使出现了以上症状，人们往往认为忍忍就会过去了，但陈圣祺提醒，如果市民一周3次以上相关症状，并持续了一个月以上，同时影响到了生活、学习、工作、人际交往等则需及时就医，否则将会带来更大的伤害。但也无需过度担心，一些市民出现的症状可能只是暂时性的，如果一直耿耿于怀反而会引发预期性焦虑，没病也变得“有病”了。

陈圣祺建议，如果症状不频繁、程度较轻，可适当在饮食方面进行调节。增加清热下火的食物，如冬瓜、绿豆汤、大麦茶等，能够起到一定的缓解作用。如果市民的不良情绪较为严重，专家表示，闷闷不乐、不愿说话的市民可选择通过运动，如游泳来发泄情绪；而烦躁易怒、焦虑上火的市民则可通过看书、听轻音乐等静态活动来调节情绪。但陈圣祺提醒，一旦情绪中暑，首先还是要找到病因，对症下药才会有更好的治疗效果。

如何改善女性骨松、关节炎？

非手术、非药物、无痛苦、一周期 让女性拥有一身好骨骼、滑利关节

◆ 张筱琳

软骨、硬骨须整体修复

据现代科学研究发现女性骨松和关节炎的直接原因：40岁后，女性性腺器官的衰退使雌激素大量减少，抑制了成骨细胞活性，增强了破骨细胞活性，导致软硬骨中的基础成分钙离子、氨糖、硫酸软骨素持续大量流失，特别是绝经后的三至五年，它们流失速度是平时的数倍。

但这些基础成分在人体内几乎不再合成，必须在大豆异黄酮和酪蛋白磷酸肽共同参与下，且按一定比例配伍氨糖、硫酸软骨素、碳酸钙来外源性整体补充，才能对因整体修复女人的软骨、硬骨。

受限、疼痛同时消散

大豆异黄酮和酪蛋白磷酸肽能有效加强成骨细胞的活性，使氨糖和硫酸软骨素形成骨基质，使游离的钙离子有效吸收、利用、沉积在硬骨的骨小梁上，提高骨质量，增加骨密度，防止骨松、骨刺和骨折，消除腰酸腿痛、脊柱弯曲、全身无力、疼痛、抽筋等病症；使软骨的成骨细胞更好地利用氨糖和硫酸软骨素修复软骨，生成滑膜滑液和透明质酸，抑制炎症因子，消除全身关节疼痛、肿胀、打软、屈伸不利、摩擦音等症状，防止关节变形和手术的发生。

轻松改善骨松、关节炎需要多久

骨松、关节炎的康复周期是由骨细胞的生长周期决定的。由中国中医科学院、北京中医药大学、北大医学院组成的专家组针对50岁以上的妇女进行的长期研究发现：由于生理和工作等原因，大多患有膝关节炎、颈腰椎病、风湿、类风湿、滑膜炎、骨松、骨刺、骨折、股骨头坏死等，往往还有高血压、心脑血管病、糖尿病、肠胃肝胆等慢性病。

根据女性骨松、关节炎真正病因，专家组共同研制出适合中老年妇女吸收的骨配方（五大主要成分：大豆异黄酮、酪蛋白磷酸肽、氨糖、硫酸软骨素和碳酸钙），按骨细胞的生长周期服用，可以使硬骨、软骨整体修复，使女人骨骼、关节、容颜保持年轻态。

该配方已获国家专利五周年（以上文字摘自《中华骨科杂志》）

学术交流与专业咨询：021-64281146

白发一梳 黑发持久

五倍子养发一梳黑洗月首乌、五倍子等名贵天然植物而成的健康黑发产品。随时梳立即黑，在你梳发时黑发、养发、护发一齐轻松完成，因天然草本植物成分，只需1分钟白发全变黑，只黑头发不黑头皮，耐洗不易褪色，用水洗过后水还是清的，让发质真正柔顺自然黑亮又健康。

本品经国家有关部门批准，绝不含铅汞，按有说明书，您放心使用，可来店免费试，购买时要认准五倍子牌。特惠：凡在7天在武胜路479号正或海格购买和收藏货者可买2盒送1盒，买4盒送4盒，使用后不满意可退货。（相关字G20130359）

热线：021-36032263

金贵的冬虫夏草您吃对了吗？

虫草分很多种，除了冬虫夏草外，还有亚香棒虫草、凉山虫草、新疆虫草、贵州虫草、分枝虫草、藿克虫草、蛹虫草、龙洞虫草、湖北虫草、大塔顶虫草等等。广义上的虫草，目前已发现有报道的四百多种。而冬虫夏草指的是生长于3500～4000米以上高山雪域地区，由蝙蝠蛾多毛孢菌感染的高山虫草。而海拔3500米以上主要是藏族地区，所以也称为藏草，如西藏那曲、青海玉树、四川阿坝、四川甘孜等藏区出产的冬虫夏草。藏名为'牙扎更布'，'冬虫夏草'是标准名称。

医学研究发现，冬虫夏草是世界上目前所知对人体健康有益极好的虫草，古书记载并被国家药典收藏的有药用价值的虫草就是冬虫夏草。此外，有些虫草如蛹虫草也有药用价值，有些虫草不但没有药用价值还带有少量的毒性，如亚香棒虫草等，而经染色的亚香棒虫草外形近似于野生冬虫夏草，一般人难以分辨。伪虫草的收购价格很低，每公斤几十元到几万元不等。有些不法分子以低价收购的虫草，鱼目混珠以掺杂混合等方式流入市场，欺骗消费者。吃了这种虫草不但对身体无益，甚至还危害健康。所以，在选择食用冬虫夏草时一定要谨慎！

上海科院药房冬虫夏草是源自西藏、青海、川北等藏区的优质虫草，为每年4月中旬开始采集的新鲜虫草。四川阿坝及甘孜虫草、青海玉树虫草、西藏那曲虫草已全部到货，现正值一年一度的购买佳期。欲知详情可拨打下方热线电话进行咨询。另外，如您对进口的新冬虫夏草还有其他疑问点，可拨打我们的热线进行咨询，上海科院药房将安排专业药师为您逐去您心解答，并将免费为大众提供冬虫夏草的真伪鉴别、新旧鉴别、产地鉴别以及各类知关咨询，请电话预约。

用手机微信扫一扫 打开科院本草官方微信 健康养生、中草药知识与您分享

咨询热线：021-64311772/34010789 门店地址：肇嘉浜路526号（上海科院药房）