

# 申城养生新理念:秋冬补身先补牙 ◆ 解雯雯

## 秋季补种牙 健康进补好时节

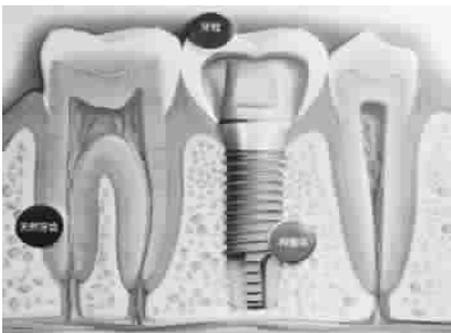
中国人做事素来讲究时机, 缺牙修复也不例外。秋季是种牙的理想季节。首先, 从临床角度来说, 秋季的气温和湿度都适宜受损器官恢复。因此, 秋季种牙不但可以加快种植体与牙槽骨的愈合速度, 且恢复更好, 能有效保障种牙效果。其次, 入秋后, 人们的胃口随着气温的下降逐渐好转, 再加上中国人素来讲究秋季进补, 此时进行种牙, 能为接下来进食, 调养身体提供保障。秋季种牙也就事半功倍。

## 老人缺牙需重视 易发多种疾病

牙齿老化, 松动脱落是老年人最常见的一种状态。牙缺失后咀嚼能力下降, 致使营养物质、富含纤维食物和蔬菜摄取不足, 饮

您是否长期遭受多颗牙缺失的困扰? 您是否想种牙, 却因为牙槽骨萎缩无法实现? 为此, 新民健康联合著名口腔连锁机构, 邀请中欧权威种植牙专家, 举行免费咨询答疑专场活动。口腔专家为您提供个性化牙缺失专业建议, 名额有限, 请尽快拨打报名热线: 021-62890793 预约。

食受限, 导致身体营养吸收不全面, 从而加速衰老速度。同时, 缺牙还会引发塞牙、牙龈萎缩, 牙槽骨吸收、牙齿松动等一系列口腔问题及消化系统疾病, 更是严重威胁着老年人的健康。



## 植骨增加骨量 解决种牙难题

现在种植牙是修复有欠缺牙最好的方式, 很多不堪忍受活动假牙折磨的长期牙缺失老人到医院想做种植牙手术, 但在做

了专业的口腔检查后, 常被告知由于牙槽骨萎缩, 骨量不足, 无法进行种植牙。其实, 老年人牙槽骨吸收明显, 这并不意味着老年人就不能种植牙。有些老年人可以在种植牙之前通过实施植骨手术补充骨量, 运用自体骨移植、引导组织再生术、上颌窦内外提升、牵张成骨等颌骨重建的手段, 在无痛条件下, 将患者的牙床进行重塑, 增加牙槽骨的高度及宽度, 从而能满足种植牙需要的骨量。

## 微创种植牙 成老年人种牙佳选

随着科技的进步, 牙槽骨萎缩的难题, 在不植骨的情况下也可以采用“英式种植+电脑导板技术”等先进技术完成种植, 依据牙槽骨情况, 在电脑设计的导板引导之下, 仅做微小切口, 将创伤程度和疼痛降到最低, 并大幅度缩短种植时间, 降低感染几率, 也是更适合老年人的牙齿种植好方式。

# 肺癌靶向治疗后产生耐药性怎么办? 美国克利夫兰癌症研究中心有新发现 ◆ 解雯雯

## 一、靶向治疗将成为国际肺癌治疗主要研究方向

时至今日, 靶向治疗无可争议地成为了肺癌治疗的主要手段之一, 其硕果累累的研究结果让人们感觉到肺癌治疗的新时代已经到来。随着信号传导通路的深入研究, 针对不同靶点的分子靶向药物也层出不穷, 将肺癌的临床研究引入了新的领域, 带来了新的希望。

## 二、单靶点治疗产生的耐药性导致肺癌靶向治疗局限性

随着对肿瘤生物学行为认识的加深, 肺癌的靶向治疗已成为研究热点。虽然EGFR突变的肿瘤患者使用其靶向治疗有很好的效果, 但其耐药性仍然是一个主要的临床问题。2004年首次报道EGFR突变的肿瘤显现出腺癌的组织学特征, 对此类靶向药物具有较高敏感性, 比野生型(未突变)具有更好的预后效果, 但不幸的是, 最终仍会出现耐药导致肿瘤恶性发展。EGFR靶向治疗, 耐药的实例在一定程度上也表明了针对单个基因靶

向治疗策略的局限性。

## 三、多靶点肺癌治疗将成为新主流

研究耐药原因发现, 肺癌的信号传导是多靶点、多环节的调控过程, 多靶点抑制剂治疗肺癌效果较EGFR单靶点抑制剂治疗肺癌的效果更胜一筹。单靶点抑制剂只能阻断一种信号通路, 癌细胞可通过其他通路进行补救或逃逸, 甚至激活其他肿瘤基因的快速扩增, 最终导致肺癌复发、转移, 治疗失败。

美国克利夫兰癌症研究中心研究发现, STAT3、NFkB 的激活是肺癌对EGFR原发耐药的机制之一。美国克利夫兰癌症研究中心的研究小组幸运地发现一种被称为 MCBM 的天然物质, 它在抑制EGFR通路的同时, 采用多种肿瘤信号作用于细胞核内的不同靶点, 同时把EGFR/NFkB/STAT3 等几种导致肿瘤的信号关闭, 扼断肿瘤激活基因, 从根部阻断肿瘤细胞传导信号, 让原有的癌细胞的自然凋亡, 并预防癌细胞的复发和转移, 尤其适用于对单靶点抑制剂产生了耐药性的癌症患者。

## 美国克利夫兰癌症研究中心 2014 年度肺癌专项援助计划启动

2014 年上海中科医学援助计划正式启动, 为了让尽可能多的肿瘤病人都可以得到国际援助的机会, 体验世界领先的高科技成果带来的希望。“中国癌症患者援助项目”将围绕“纯天然、高效而无毒副作用”的天然靶向药物研发成果进行, 符合条件者中科医学将帮其得到援助。

**援助目标:** 2014 年度肺癌专项基金, 计划在中国地区援助肺癌症患者 1000 人次。

**援助流程:** 对于需要参加援助计划的癌症患者, 到中科医学领取《援助申请表》, 按要求填写内容, 并附病史; 根据援助原则对患者进行专业审核与综合评审(审核方式: 电话、家访、社会调查等), 确定援助对象和援助金额。



(相关资料摘自“百度百科”, 更多肿瘤研究的新方法、新观念请百度搜索“MCBM”)

**报名方式:** 拨打 4006-688-886 报名, 或编辑短信“姓名+肿瘤类别+联系方式”到 13918525361

## 本市中山医院与华东医院正开展前列腺增生的临床科研项目

# 前列腺增生免费评估咨询活动接受报名 ◆ 张筱琳

目前本市复旦大学附属中山医院和复旦大学附属华东医院正在开展良性前列腺增生的多中心临床项目。为年龄在45周岁以上的良性前列腺增生患者免费评估, 针对已诊断为良性前列腺增生且伴有勃起功能障碍病史的患者。符合要求的患者可拨打热线 021-31751501(周一至周六9:00-17:30)预约专家门诊, 或编辑短信“前列腺+姓名+联系方式”发送至13801701870预约报名。名额限50人, 报名者就诊前需筛选。为保障医院正常医疗秩序, 请提前预约。

专家强调, 良性前列腺增生虽然是老年男性最常见的疾病之一, 但是往往不受到重视。统

计数据显示, 60岁以上男性, 半数以上可存在良性前列腺增生, 而随着年龄的继续增加, 将有更多人经历由良性前列腺增生带来的排尿困难。老年人小便次数增多, 排尿时间延长, 夜尿增多等症候易被认为是“老年人的正常生理变化”而受到忽视; 同时由于老年人对体检的不重视, 也造成了普通人对良性前列腺增生的低认知。

实际上, 良性前列腺增生却可以引发一系列并发症, 如急性尿潴留、反复血尿、复发性尿路感染、尿路结石、肾功能损害等等, 对于老年人来说, 这些均将严重干扰生活质量。因此, 引起对本病的重视并积极接受专业治疗, 十分有必要。

# 2014 美国 ASCO 年会明确分子中药新突破 饿死癌细胞: 牵到“牛鼻子”

科学证实: 肿瘤可成功被饿死。美国研究多年, 但实际应用, 难在一下牵到“牛鼻子”。“免疫疗法”治肿瘤, 通过生物治疗等新手段提高自身免疫来抗癌。抗癌需免疫强健。但肿瘤一旦到中晚期, “免疫系统的抗肿瘤机制已全面崩溃, 肿瘤生长完全失控并广泛转移”, 这时单方面增强免疫, 作用并不明显。

阻断肿瘤血管, 饿死癌细胞, 这与著名肿瘤学泰斗、中国工程院院士汤钊猷“断其粮草”战略不谋而合。“如果没有血管生成, 肿瘤很少能长到豌豆大小!”, 汤院士牵到肿瘤“牛鼻子”, 直击要害, 饿死癌细胞就事半功倍。资料来源自《诱人的治癌之道》

如何成功阻断肿瘤血管? 癌细胞的营养

供应就靠肿瘤血管。传统方法无法直接阻断肿瘤新生血管因而被动。而新近召开的第50届美国临床肿瘤学会年会, 提出分子中药在肿瘤临床应用新突破, 特异性强, 靶点清晰, 阻断肿瘤血管有据可查。相关个体化应用在国内陆续展开。

## 学术交流活动

治肿瘤, 抓根本。上海爱帮爱健康咨询有限公司特邀肿瘤专家进行“阻断肿瘤血管, 饿死癌细胞”交流, 并针对患者病情进行一对一指导。期间无条件免费赠送汤钊猷院士《诱人的治癌之道》一书, 名额有限, 请提前预约 021-64326525。

# 立冬养生, 饮食搭配“白加黑” ◆ 叶雪菲

立冬节气的到来预示着冬季已不再遥远。人们的饮食也不断发生着变化, 有说要多吃白色食物, 如山药、荸荠的, 但也有说要多吃黑色食物, 如黑豆、黑芝麻等。上海交通大学附属同仁医院营养科副主任张静表示, 这两种食物都要适当吃一些, 白色食物具有补肺作用, 而黑色食物则能补肾。

张静介绍, 中医认为, 食物的颜色与五脏有关, 青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾, 正是因为白色食物具有补肺的作用, 所以秋天适当多选白色食物对健康是有益的。经过加工的米、面, 即生活中的主食, 如粳米(稻米、大米)味甘、性平, 而迟粳、晚粳的金气多, 因此, 白色者入肺而解热也。在白色食物中有很多性平或性平微凉

的食物, 如花菜、白菜、白萝卜、冬瓜、白蘑菇、白芸豆、豆腐、白芝麻、百合、山药、银耳、牛奶等白色食物。这些食物不仅具有其营养特点, 还富含有机硫化物、槲皮素、儿茶素、植酸等植物化学物质, 对人体具有保健功能。如果膳食中能经常选用白色食物, 并将它们合理搭配做成汤或羹或粥等, 则能起到一定的滋阴、润燥、补肺的作用。

而黑色食物则能够补肾, 肾中精气充足人体就强壮, 如果肾气不足人体就虚弱。中医认为补肾非常重要, 黑色食品恰恰有补肾中精气的作用, 多吃黑色食品第一能增加体质, 第二能预防疾病, 第三还可以延缓衰老。张静解释, 黑色食物含有的抗氧化成分要比其他浅色食物多出很多倍, 黑色食

物的颜色主要是来自于其中的花青素, 这种植物色素有助于降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险。

黑色食品不仅营养价值高, 而且对人体有较强的保健作用。黑色植物食品脂肪含量较高, 且含多价不饱和脂肪酸, 有利于营养脑细胞, 防止血胆固醇沉积; 还含较丰富的B族维生素, 特别富含我国膳食结构中容易缺乏的核黄素。此外, 大部分黑色食品的独特优点是所含的钙、磷比例合理, 如黑木耳、黑芝麻、黑豆、发菜、紫菜、海带、青鱼等, 常吃这些食物对纠正膳食中钙、磷比例失调大有益处。但张静提醒, 在吃黑色食物时也要注意, 千万不要一次过量食用, 否则除了会造成胃肠负担之外, 还会影响身体其他方面的健康。

# 颈腰椎病不想手术怎么办 ◆ 解雯雯

颈腰椎病为何会反复发作、疼痛难忍? 在中医看来, 椎间盘突出症、椎体滑脱症、椎管狭窄症等用了各种方法迟迟不见好转, 问题的关键不在突出、滑脱和狭窄, 而是因为相应部位的筋受伤了, 失去正常保护能力, 于是骨头稳定性下降容易移位, 关节容易卡住, 引起炎症性反应而疼痛。这种情况在中医里叫“筋出槽、骨错缝”, 只要运用筋疗正骨手法把受伤的筋理顺、卡住的骨头松开, 症状就会缓解。

作为传统中医优势, 正骨法通过拔伸、复位、对正等手法应对筋骨病, 已有三千多年

历史, 通过漫长的发展, 并结合现代医学, 形成了独特的理论体系和完整的治疗原则及方法, 为非手术诊治各类颈腰椎病、关节病等提供了新的可能, 并且流派纷呈、各有绝技。

本周新民健康邀中华中医药学会骨伤分会副会长、上海石氏伤科第四代传人、上海中医药大学曙光医院石关桐主任医师, 海峽南少林手法医学协会会员王仕文医师为30位各类颈肩腰腿痛读者免费咨询, 即日起拨打 021-31007825 或发送短信“姓名+电话”至 13041687815 报名, 约满为止。