

妙治白癜风 抓住夏季黄金期

限时限额征集 50 名白癜风患者

白癜风好发于颜面部、前臂、手背、颈部、腰腹部、骶尾部、小腿及足背部等部位。尤其是颜面部的白癜风,不仅有损容貌,遭到歧视,更给患者带来巨大的心理压力,若白癜风长在眼部,累及虹膜可能会导致视力下降或失明。

白癜风是一种典型的黑色素细胞异常或黑素生成异常导致的皮肤病,在临床上,可分为:局限型、散在型、泛发型以及进展期和稳定期。以散在型最常见,其中寻常型、面肢端型最多。皮损主要为皮肤表面出现大小、数目不等、形态不一、界限清楚的灰白色、乳白色或瓷白色色素脱失斑。夏季紫外线穿透性变

强,过量的紫外线曝晒会导致黑色素细胞功能亢进,过分消耗,同时增加了黑色素细胞内毒性物质,黑色素细胞受损程度加重,最终影响黑色素合成,使白癜风更易缠身。此外,遗传、外伤、疲劳过度、精神压力过大、焦虑及自身患有免疫性疾病相互作用也会诱发白癜风或使其加重。

夏季白癜风高发,也是其治疗的黄金期,患者应抓住夏季人体各项机制功能运作旺盛,代谢快、药物吸收好的优势,及时到医院进行科学规范的治疗。需要根据患者实际病情,采用中医辨证分型施治,祛风除湿、益气养血、活血理气

和补脾养胃、活血化痰、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,以期使大的白斑缩小,小的白斑消失,白斑内出现色素岛,恢复健康。

◆ 张筱琳

新民健康携手相关机构,在 2015 夏季推出限时限额征集 50 名白癜风患者咨询服务,欢迎拨打新民健康服务热线 021-62890413,或发送短信“皮肤+姓名+联系方式”至 18721911750。每位专家限额 25 人,报名截止至 6 月 24 日。

【专家简介】

肖鹭白 原中华医学会上海分会皮肤科学会委员会委员、原卫生部性病专家咨询委员会委员、原上海市皮肤病性病防治所所长、享受国务院特殊津贴专家。从事皮肤病、性病临床防治研究工作 50 多年,对皮肤病的多发病、常见病和疑难杂症的诊治均有丰富的临床经验。擅长中西医结合治疗各种疑难性皮肤病,如:白癜风、牛皮癣、鱼鳞病、皮炎、湿疹、荨麻疹、痤疮等各种皮肤疾病的治疗。

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 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。



要长寿也要一口好牙

30 个烤瓷冠名额等你拿

◆ 张筱琳

一口好牙齿不仅是一个人的门面,而且是健康长寿的标志!现在的人越来越长寿,牙齿却越来越不好,殊不知缺牙对身体的其他器官也会造成危害。世界卫生组织的健康标准是:到 80 岁有 20 颗牙。

牙齿缺失危害多:牙齿缺失后牙床就开始萎缩,咀嚼效能降低,从而导致胃肠功能紊乱。牙齿缺失还会导致面部皱纹增加,显得衰老。说话时容易漏“风”。

牙齿是唯一可以通过预防防止生病的器官,越早预防,越早受益;在欧美发达国家,种植牙是缺失牙的最佳修复方式。在国内很多患者仍选择烤瓷修复,其主要原因是烤瓷牙价格便宜。虽然普通烤瓷牙的价格相对低一点,但需要磨相邻的两颗牙“搭桥”。也就是说缺失了一颗牙齿,需要承担三颗烤瓷牙的费用。

种植牙突破了传统假牙没有牙根的弊端,解决了固定假牙或活动假牙承担咀嚼力弱、稳定性差等问题,咀嚼食物有味又有力,舒适、稳固如同真牙,,且使用寿命比烤瓷牙长。从长远考虑还是种植牙合算。

值此父亲节即将来临之际,新民晚报健康事业部携手沪上知名专家为牙齿缺失的读者免费做口腔健康评估,并送出 30 个烤瓷冠名额。

■ 活动信息

活动时间:6 月 17 日—6 月 23 日

活动内容:1. 专家免费健康评估牙齿 2. 送 30 个烤瓷冠名额 3. 提供 2000 元的爱牙基金

报名方式

1. 预约电话:021-52921343

2. 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至 18930224117

头伏将至,“三伏养生帖”预约须抓紧

新民健康送百名读者穴位敷贴券

◆ 张筱琳

头伏将至,想做“三伏养生贴”的市民须赶紧行动。夏季人体阳气随着气温升高达至顶峰,是调理“冬病”的黄金期,每年此时,各中医院“三伏养生贴”都人满为患。

慢性支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等“寒症”,夏天通过穴位贴敷等养生调理有较好的收获,可预防冬季发作。道理在于,中医认为这类“冬病”之所以会冬天加重或复发,是因为寒、风、湿之“宿根”长存体内,选择三伏天阳气最旺之时,在相对应的穴位进行调理,可更好地发挥扶阳祛寒、扶助正气的作用,并可为秋冬储存阳气,阳气充足则冬季不易被风寒所伤,从而规避诱发因素。

“三伏养生贴”流传至今已数千年,近年来海派中医结合现代科技,使之和膏方一

起成为海派中医的优势特色。为方便市民,新民健康今天起开通三伏养生贴预约绿色通道,有需求的读者可拨打电话预约,不必再为排队烦恼,前 100 名预约者还可每人获得一张免费敷贴调理券。

■ 活动信息

适应人群:慢阻肺、慢性支气管炎、哮喘、风湿性关节炎、老寒腿、妇女痛经、宫寒等读者

报名方式(以下方式任选其一):

1. 拨打新民健康三伏养生贴预约热线:021-31007825(8:00—20:00)

2. 编辑短信“敷贴+姓名+联系方式”发送至 13651804352

泌尿结石不开刀 体外碎石免痛苦

与外科专家面对面咨询,获取理想排石建议

◆ 解雯雯

夏季来临,泌尿系统结石的发病率就会攀升,然而选择合适的技术和医疗方案而免去不必要的一刀之苦,以最小的身体代价顺利排出结石,成为很多泌尿结石患者颇为关心的话题。外科专家黄伟主任将为您指点泌尿系统结石排除的理想建议,读者参与活动需报名预约(报名方式详见文章末端),参与本次活动的读者会享受优惠的泌尿系彩超检查(含双肾、输尿管、膀胱、前列腺)。

夏季重视检查 警惕泌尿结石

常见的泌尿系统结石一般包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石这几类。由于夏季温度高、人体出汗多,往往会导致尿液浓缩,于是尿路中结晶和胶体沉积在一起,可逐渐扩大而聚集成石,最终引发泌尿系统中的各类结石疾病。因此,夏季宜定期参与体检以检查出是否患有泌尿系统结石,以便及早发现病情而采用更加容易的方法排除结石。

优选体外排石,免去一刀之苦

目前治疗泌尿系统结石通常有三类方案:非手术性保守治疗方案、体外排石方案、开刀手术或微创手术治疗方案。每种治疗方案都有其适应的特定症状,至于选择哪种治疗方案为最佳排石方案,则需要根据患者的病情、彩超检查的结果并结合外科专家的决策,来进行综合确定最佳治疗方案。

非手术性保守治疗方案中包括了大量饮水、经常作跳跃活动、中草药治疗等方法。然而非手术性保守治疗方案不能排出结石时,患者则需要考虑采用其他治疗方案。

作为有效排除严重性泌尿系统结石的途径,目前开刀或微创治疗方案在临床中得到了

大量的应用。然而体外排石方案,只是对开刀或微创治疗方案的一种补充,但并不能完全替代开刀或微创治疗方案,只是为患者顺利排除结石时能够免去“一刀之苦”提供了可能,在病情有条件可以利用体外排石方案时则尽可能利用体外排石方案,在体外排石方案不够条件实施时则需要开刀或微创治疗方案时,则应该依旧需要用开刀或微创治疗方案。体外排石方案则主要指的是体外冲击波碎石技术,这是目前国际上较为先进的治疗方式。体外冲击波碎石技术,即通过 X 线或者 B 超对结石进行定位,利用高能冲击波聚焦后作用于结石,使结石裂解、直至粉碎成细砂,随尿液排出体外。体外冲击波碎石技术则具有如下独特的明显优势:

1. 在先进设备引导下,定位直观、准确、迅速,能将结石碎成小于 2mm 的粉末状,碎石与排石同步。

2. 时间更短,全程几乎无痛感,术后恢复更快。

3. 较其他技术更安全、无创伤,术后基本不影响正常工作和生活。

体外冲击波碎石技术对于膀胱结石、输尿管结石来说,可能是比较理想的治疗方式,不过对于肾结石患者,须依据具体病情慎用,以防止石头震动对脆弱的肾的损害。

■ 活动信息

活动开始时间:即日起至 6 月 30 日

活动邀请对象:患有泌尿系统结石的读者

活动报名方式:读者可拨打 021-52920871 电话报名,或编辑短信“结石+姓名+联系方式”发送至 15921381608

报名截止日期:即日起至 6 月 25 日

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 满口掉牙

牙周病:别烂光牙齿危害心脏

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你浑然不觉的时候,被医学界公认为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及早防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发可怕的心血管疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙周周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙周脱落,或者被迫拔牙。据统计,35 岁以上人群,80%以上的牙周脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,牙周袋内的大量细菌会随血液循环至全身血管(包括心脏血管),造成血管内皮细胞的功能丧失,增加血管阻塞的风险,甚至导致心绞痛、心肌梗死等严重病变。临床观察也表明,患有牙周病的人患心肌梗死的几率是正常人的 2.7 倍。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素 C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不针对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

由于牙周病的症状并非持续发作,而是靠初期加重期交替出现,加上初期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉,刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度,咬物无力,牙龈暴露;有口臭,牙龈牙龈有脓液出;部分患者的牙齿度改变。一旦发现这些现象就应立即前往正规医院检查治疗,且现运保定点医院都能为患者提供拔牙、补牙、洗牙及根管治疗等服务,还能定期为牙齿做“体检”,帮助患者全面维护口腔健康。此外,在平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,每半年应去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/辛勤(靳勤芳)

上海港华医院 口腔科

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021-52300035