

缺牙带给你伤害多 不要再走弯路了

新民健康特邀原九院种植牙专家, 报名获中秋爱牙礼包

◆ 张筱琳

牙不好使 中秋连月饼都吃不上

52岁的王先生经营着一家规模不小的企业, 夫妻和睦, 孩子乖巧。照他的话说就是“什么都好, 就是牙齿烦心, 才52岁就掉了6颗真牙。牙齿比自己还提前退休”。医生说: 像他这样的市民很多, 年轻时不懂得爱护牙齿, 生活习惯又不好, 结果牙齿受罪, 自己的生活质量也大打折扣。据全国口腔健康流行病学最新调查显示, 我国中老年人口腔健康率不足15%, 其中, 65岁-74岁的人群, 牙齿缺失比例高达86.1%。

缺牙 绝不仅仅是“面子”问题

“缺牙不补, 全口受苦。”上海口腔医学会口腔种植专委会委员、原九院种植科专家王申指出, 长期缺牙还有以下三大罪状: 1. 损害剩余牙齿。长时间不镶牙, 邻牙慢慢形成“牙歪歪”甚至“牙松松”。2. 影响“面子”问题。长期缺牙会使牙槽骨逐渐萎缩、吸收, 造成面部肌肉松弛, 嘴角下垂, 导致面部不对称及皱纹增多, 使人看起来老了至少10岁。3. 造成记忆力减退。缺牙者咀嚼减少, 脑部血流量也变少了, 影响大脑生理机能, 导致记忆力差, 容易忘事儿。

好牙 给父母最好的中秋节礼物

因为牙好, 才能吃好, 特别是年老的人, 有一副好胃口, 能吃, 会吃, 懂吃, 善吃, 才能延缓衰老, 尽享幸福晚年。所以, 要想让父母健康长寿, 首先得有一口给力的好牙! 随着中秋节、国庆长假的到来, 很多人选择旅游, 也有很多人选择向爸妈表达孝心。中秋、国庆假期, 让父母拥有一口完整的牙齿, 无疑是对他们最好的健康大礼。

传统的中秋佳节可谓最有人情味、最富诗情画意的节日。一家人围坐在饭桌旁聊家常, 与父母共享天伦之乐。然而, 常年奔波的儿女们, 是否注意到父母的变化? 日益年迈的他们, 是否为了了一颗缺失牙而有着闭口不说的痛苦?

在这个特别的日子里, 新民健康携手原九院口腔种植科专家, 以及来自德国弗莱堡大学口腔医院、瑞士巴塞尔大学牙科、英国谢菲尔德大学口腔学院的牙科专家, 举办关爱牙缺失中老年人特别讲座, 为缺牙老人口腔健康支招。



讲座信息

新民健康、德国弗莱堡大学口腔医学院携手主办“拒绝老掉牙关爱行动”, 活动特邀原九院口腔种植科专家, 以及来自德国弗莱堡大学口腔医院、瑞士巴塞尔大学牙科、英国谢菲尔德大学口腔学院的牙科权威, 共同组成专家团队, 举办讲座, 为市民提供爱牙知识咨询。

1. 报名立享价值690元爱牙大礼包
2. 免费享受与国际权威种植专家面对面交流的机会

报名方式

1. 报名热线: 021-62476396
2. 编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

特邀专家简介



王申
交大医学院口腔医学硕士
原九院口腔种植科专家
国际口腔种植学会(ITI)会员
中华口腔种植专业委员会会员
瑞士 Straumann 种植培训讲师
上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员
擅长微创种植、即刻种植



扫二维码报名
即获爱牙大礼包

中老年人秋季如何应对关节疼痛

——特邀上海市创伤学会关节镜学组
委员刘杰主任与您零距离咨询讲解

◆ 解雯雯

昼夜温差悬殊的秋季, 是中老年人关节疼痛高发时候。很多患有肩、肘关节疾病的中老年人开始逐渐隐隐约约痛起来, 那么, 中老年人应该如何秋季进行自我保健预防关节疼痛? 新民健康特约上海市创伤学会关节镜学组委员刘杰主任讲解如何在秋季预防关节疼痛。

刘杰主任指出, 中老年人关节疼痛患者在秋季应该做好以下预防工作:

1. 注意关节保暖。秋季早晚天凉, 关节炎患者大多会出现关节疼痛、怕风、畏寒等症状, 所以要根据气温变化, 及时增添衣物, 局部可以用护膝、护腕、护肩或手套等, 尽量避免冷水、冷风刺激。但不主张局部过度保暖。
2. 适宜的关节运动。多做无负重的运动, 如仰卧屈膝、平躺“蹬轮子”等, 增加局部肌肉力量。但最好不要参加过劳、剧烈运动, 并且在运动前要做好准备工作, 适当对负重关节(如膝关节)增加预防性的保护措施等。对于已经患有关节疾病的人来说, 在发病时需休息, 避免长时间步行、爬山、爬楼梯等运动, 以保护关节功能, 必须长距离行走的可加用支具护膝。
3. 合理饮食, 起居有节。首先要补充钙和维生素D, 宜多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果, 适当进行有氧运动, 多晒太阳, 户外活动时间以上午9时至11时, 下午3时至5时为宜。但是, 大家需要注意的是, 老年人不适合早晨锻炼, 一是早晨空气中二氧化碳含量高, 二是老年人多有心脑血管疾病, 晨起锻炼容易发生意外, 尤其是秋冬季节。

生活小常识

■ 关节疼痛时怎么办?

冷敷: 如果你的膝关节疼痛处于外伤或急性发作期, 或久行、活动后出现肿胀、发热感时, 可适当给予局部冰敷冷疗(每次约20分钟即可)。

热敷: 如果你的关节疼痛为慢性疼痛, 更

多的是采用温热敷。我们建议使用热水袋局部热敷双膝, 但温度不宜过高以免烫伤皮肤。

■ 科学应对是关键

专家提醒: 对于关节痛, 其病因、临床表现、诊断不同, 应对方法也不同。主要与炎症、自身免疫反应、感染、代谢紊乱、创伤、退行性病变等因素有关。因此, 患者应到正规医院检查治疗, 做到早发现及时治疗。

温馨提示

如有广大读者想了解更多的关节疾病方面问题, 可以通过以下活动报名联系。

讲座信息 新民健康特邀上海市创伤学会关节镜学组委员刘杰主任与您零距离进行咨询讲解, 报名方式任选其一:

1. 拨打新民健康咨询热线 021-52921500
2. 发送短信“关节+姓名+联系方式”至 15221158362

报名日期: 9月21日-9月28日

提示: 报名成功者免费获赠“健康绿色通道卡一张”

特邀专家

刘杰 副主任医师

上海市创伤学会关节镜学组委员、中国中西医结合脊柱微创学组委员、亚太人工关节置换学会(APAS)会员、曾任中国医科大学、扬州医科大学骨科临床副教授



擅长: 保守治疗关节疼痛; 手术治疗关节损伤; 人工关节置换治疗晚期关节炎; 矫形治疗关节畸形等关节常见、疑难疾病的诊治。

季节交替 警惕心脏病突发

心脏自人类生命在母体孕育开始, 就一直夜以继日地工作着, 它是人体唯一一个片刻不能休息的器官。而随着年龄增长、环境恶化等因素, 冠心病、高血压等心血管疾病严重威胁着人类的健康和生命。目前我国大众的心血管健康状况亦不容乐观, 国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2013》显示, 心血管病死亡率居各种疾病之首, 每年约有350万人死于心血管病, 每10秒钟就有一人死于该类疾病[数据来源于《北京日报》(2014.8.15) http://bjrb.bjd.com.cn/html/2014-08/15/content_207752.htm]。正值夏秋交替, 在2015年世界心脏日到来之际, 我们提醒大家注意心脏健康, 警惕心脏病突发。

中国心血管疾病死亡 比例超世界平均水平

心血管疾病已成为世界头号健康敌人, 据统计, 全球死亡人数中大概有30%死于心脏病, 而发展中国家和地区心血管疾病的死亡率还在继续呈上升趋势。在中国每年的死亡人数中, 心血管疾病所占比例为40%, 超过了世界平均水平。(数据来源于百姓健康网 <http://www.ysbxt.com/article-868.html>)

警惕心脏病七大危险 信号

心脏病除了遗传因素外, 不健康的饮食、吸烟、过度饮酒, 再加上高血压、高血脂、超重肥胖, 这些都是心脏病的危险因素。那么对心脏病来说有没有预警信号, 如何能更早地发现、诊断心脏病呢?

专家介绍, 由于人体神经反射和个体差异, 心脏病可能会表现为不同的疼痛症状。心脏病发作主要有七个危险信

号: 肩颈下巴手臂疼痛; 没有胃病却胃疼恶心; 无症状惊醒焦虑失眠; 不规律且无缘由的心跳加剧; 长期反复过度出汗; 呼吸短促; 没做什么却极度疲劳。(来源于新浪网 2013.7.8 <http://health.sina.com.cn/d/2013-07-08/080491957.shtml>) 如果出现以上情况, 心血管专家建议: 首先注意观察, 如果症状持续超过15~20分钟, 不管疼痛或不适多么轻微, 都应请医生诊断。此外, 40岁以上的人群, 每年应做一次心脏的专科检查, 哪怕是心电图、血脂、血压、血糖也比完全不检查要好得多。

心胸疾病义诊活动

义诊时间: 2015年9月25日
义诊地点: 上海市徐汇区龙漕路218号(上海远大心胸医院)
义诊科目: 心血管内科, 心血管外科, 胸外科
报名电话: 021-64829999