

沪社区老人口腔义诊活动报名

原九院专家邀请 100 位牙周病、牙缺失老人现场问答 ◆ 张筱琳

本次活动特邀由原北大口腔、九院口腔博士团队现场解答疑惑,为了活动有序进行,提前限量预约启动,率先开启“绿色预约”通道,针对牙缺失及牙周病读者,邀请 50 位牙缺失老人现场答疑解惑,免费健康咨询,发放口腔健康宣传册,普及牙周疾病及牙缺失等口腔健康知识,名额有限,请尽快致电预约:021-66108888 报名参与活动。

据活动相关负责人介绍,本次活动的援助范围是:凡是因外伤导致的牙齿缺失缺损、单颗、多颗牙齿缺失者;戴用传统假牙有困难、无法咀嚼食物者,另外还有一些牙周病严重的牙缺失读者,需先牙周病基础治疗,再进行系统性牙缺失修复治疗。同时将对这些牙缺失读者的病情进行病案建立,并将进行长期跟踪回访。

各领域口腔专家联合解决疑难缺牙案例
很多缺牙老人,因为长时间缺牙,牙槽骨骨量流失严重。牙周病牙龈退缩、牙龈溢脓,甚至牙齿松动、伸长、移位,牙齿大面积脱落,导致老年人半口或全口缺牙,修复方式不尽如人意。此次义诊活动邀约原北大、九院口腔专家、香港大学牙科医学院牙周 & 种植医学博士、国际种植牙专科医师学会研究员、美国密歇根大学牙周-种植专科培训医师为广大社区老人普及口腔保健知识,针对众多老人所关心的缺失牙、牙周病等口腔问题进行答疑解惑,同时专门针对牙周病、缺牙疑难案例通过多位各口腔领域专家进行“联合施救”,从而达到最符合的治疗方案,提升老年人晚年生活品质。

专家提示:牙齿也需定期“体检”
定期口腔检查,有利于发现和治疗一些早期病变和自己不易发现的口腔疾病;如牙周病,早期症状不明显,到患者就诊时往往病情已相当严重;对已发生的牙缺损、松动病牙,则需要及早发现原因,尽早修复,避免影响健康邻牙,口腔专家提示,牙齿要定期检查,有牙齿松动、无法咬东西、牙龈出血等症状应该及时就医,可以通过检查发现问题,挽救牙齿,才能真正守好健康头道关,避免牙周病导致牙齿大面积脱落。

缺牙显衰老 易导致多种疾病
缺牙,往往是人开始衰老的标志。缺牙而导致的面部变形、发音不清、牙槽骨萎缩、咀嚼功能减退诱发胃肠疾病、影响邻牙健康,很

多老年人缺牙一忍就是很多年,身体滋生各种病症。
牙缺失成为老年人多种疾病的“罪魁祸首”。缺牙后导致咀嚼功能减弱,增加了胃肠道的负担,久而久之,造成胃肠道功能紊乱,形成慢性胃病。牙齿缺失,咀嚼力度低,缺乏正常刺激,相关脑细胞衰弱,间接降低记忆力,更易诱发阿尔茨海默病、脑中风等老年疾病。早有研究表明,牙列完整的老年人身体健康状况和平均寿命都要高于缺牙人群。

义诊活动信息

致电报名:免费健康咨询,发放健康宣传册,享受爱牙援助,原九院、北大专家面对面普及牙周疾病及牙缺失等口腔健康知识。
义诊地址:南京西路 758 号
活动时间:即日起至 12 月 31 日
报名方式:021-66108888
义诊活动备案编号:静字备登字(2015)第 0003 号

祛痘不怕严重 内调对准是关键

◆ 余兰

发青春痘有非常复杂的体内因素。人有多种体质,不同的体质就会长出不同的痘痘,因此祛痘的方法也各不相同,绝不能千人一方。然而,市面上有些方法就是把简单清热解毒当成祛痘的万能神器,什么样的痘痘都离不开清热解毒,误导痘友服用各种各样名目繁多的祛痘排毒的药或汤剂。结果不仅仅痘痘没有好转,反而越来越厉害,甚至连胃口也倒了。这使许多孩子和家长深感失望和迷惑。作为一名长期从事专业祛痘的专家,我想要说的是:要使痘痘得到祛除,就绝对不能盲目地使用清热解毒法,找准体内根源,因人而异,用一把钥匙开一把锁的方法调理身体。解决好体内的问题才是祛痘的根本出路。皮肤

问题不是孤立的,它是身体内的一面镜子。痘痘长在表面,根源却在体内,只有把身体内部调理好了,脸上的油脂、毛孔粗大、痘印等问题就全部不存在了。

我从医院出国深造,回国后专门从事祛痘,20 多年来我在研究青春痘与体质的相互关系,内部体质调理方面花了大量心血,并用之于实践,取得了令人满意的成效。我的那一套外用内调,以内为主、内外兼顾的方法,让很多祛痘无效失去信心的人打开了心结。

祛痘热线:021-61220588

地址:静安区昌平路 667 号

工作时间:每周二、三、六、日上午 9 时至下午 4 时

冬虫夏草分三段 “头期草、中期草和尾期草”,您买对了吗?

西藏牧民口中有一句谚语:“四月五月是个宝,六月七月是蒿草”,形象描述虫草价值随采挖时间的延后其价值贬值的过 程。冬虫夏草采挖周期分为三类:头期草、中期草、尾期草,三者在品相,食用价值都有明显差异。前 15 天采挖出土被称为头期草,15 天后出土的被称为中期草,25 天后出土的为尾期草(也称为瘦草、死草)。头期草的草头短小,不超过虫体长度一半;药用价值、颜色与虫体饱满度属上等;中期草的草头长度适中,虫体颜色与虫体饱满度略差;尾期草的草头普遍较长,草头长度超过虫体长度的一半,这类

尾期草成本价格每公斤低于头期草成本价 1.5 至 2 万元。

很多消费者都知道冬虫夏草属于阴阳同补的滋补品,“虫入阳”、“草入阴”。但您可能不知道很多不法商家“暗度陈仓”,用低劣的瘦草以次充好掺杂在所谓的“头期草”中高价出售,获取中间暴利。而您买到瘦草,因营养全部被草尾吸收,虫体内空成了瘦草,这样的虫草营养价值大打折扣。冬虫夏草分三段,您买对了吗?

贯康,十一年专注西藏那曲冬虫夏草,上海人自己的冬虫夏草品牌!

二孩时代,你准备好了吗?

◆ 吴瑞莲

听眼健康讲座与专家面对面交流

为帮助更多眼底病患者了解眼部保健、疾病预防的相关知识及应对方法,新民健康特联合相关机构开展“眼健康系列讲座”。每日电话报名前 30 名读者可参加本次讲座即可获得专家面对面交流机会。

感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务 中心热线 021-80261680(10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 18917328756 报名参与,报名成功的读者将 免费获得价值 88 元健康大礼包一份。

“老眼昏花”或成为二孩路上的障碍

肖主任表示,随着年龄的增长,老年人患各种眼病的几率也随之增加,尤其是伴有心脑血管性疾病,糖尿病等全身疾病的老年患者,其眼部疾病的发生率明显高于普通人。眼病不仅对老年人的生活质量构成巨大威胁,更给老人的心理带来一定负担。由于生活不能自理,无法出门锻炼身体,同时也无法读书看报、看电视,更别说帮忙照顾孙子、孙女了。

肖耀廷介绍,老年人常见的眼部疾病包括白内障、青光眼、年龄相关性黄斑变性、糖尿病性视网膜病变等,而极普遍的老年性眼病非白内障莫属了。它的病因较杂,环境、营养、代谢和遗传等多种因素对晶状体浑浊都会起到一定的影响。

据了解,白内障的起病初期视力下降不显著,可能与老花眼、散光加重相混淆。当晶状体混浊程度逐步加重时,患者的视力下降便会越来越严重。

大多数老年人都对白内障的治疗存在着抵触的情绪,希望等待白内障自己消失或吸收。但肖耀廷强调,白内障不会因为时间的推移而减轻。相反,白内障如果过晚治疗,一方面影响生活质量,另一方面,也可能导致其他一

些眼部并发症,如青光眼、葡萄膜炎等。同时拖得久了还会增加白内障治愈的难度。

“三高”人群应定期检查眼部,尽早战胜“白内障”

肖耀廷主任强调,进入老年后,人体器官功能开始衰退,往往出现包括眼部在内的全身各个系统的多种疾病,而并不是所有的眼部疾病都会表现出明显的症状,尤其在疾病的早期,也常常被一些中老年人误判。因此接受定期的眼部检查是很有必要的,尤其对那些伴有三高症(高血压、高血糖、高血脂)等全身疾病或眼部已有症状的老年人,应提倡早期就诊。若等到眼睛看不见了再就医,大多已失去了黄金治疗时期,可能导致永久性的失明。

此外,肖主任还提醒,许多患者反映明明白内障已经治好却仍然存在看东西模模糊糊的情况,他说,这很可能是后发障或其他眼底疾病的存在遮挡了视线。因此,白内障患者不应认为视力恢复就万事大吉了。对于其他的眼底病,也要给予更大的关注和检测。

肖主任指出,战胜白内障,不仅对自己的身体有利,家庭生活更可能因此改变。许多患者术后都非常激动雀跃,“我又可以跟着老伴一起游山玩水了,还可以利用自己闲暇的时间帮女儿带带孩子,真是太好了!”

新民健康特邀专家简介



肖耀廷 医师

擅长:屈光不正、白内障、视网膜脱落、玻璃体出血、眼底黄斑类各种复杂病症的诊疗



宋蓓雯 医师

擅长:眼科常见病及多发病的诊治;各种出血性、缺血性及增殖性眼底疾病诊断及治疗;多种眼外伤、眼底出血的临床救治;玻璃体/视网膜黄斑类疾病的诊疗

“到底要不要生二孩”这个问题让很多中国的父母们陷入了纠结。有不少 80 后表示,生二孩的好处虽说不言自明,小孩子不再孤单,除了父母的爱,还能体会到兄弟姐妹之情。但由于二三十岁这个年龄段正是处于事业发展的起步阶段,生二孩后将随之而来经济压力和生活压力,也是不可不考虑的问题。

这时,大多数年轻夫妻会去寻求自己的父母帮忙,可是有些父母年事已高,身体不好,眼睛也花了,照顾自己都成问题,更别说替小辈照顾孩子。专家肖耀廷主任感叹,常常遇到一些老年患者忧心忡忡地说:“眼睛看不清了,都没办法带孙子了,还经常给小辈增添麻烦……”