牙齿重度松动可判“死刑”？

新民健康特邀中德韩种植专家，面对面宣讲给你支招

◆ 叶雪菲

很多人到了中老年甚至青年就出现了牙齿松动现象，牙齿松动会导致咀嚼功能降低，食物嵌在牙缝里进一步导致牙周病的发生等症状，所以牙齿松动必须及早重视。今天新民健康特邀原九院种植专家王申，为广大读者聚焦牙齿松动问题。

牙齿松动了该如何应对？

牙齿的松动按程度，可分为轻、中和重度三种，轻度松动的牙齿可以通过有效的牙周病治疗；中度松动时，在消除炎症的同时，可把松动牙和邻牙一起固定，使一组牙共同承担咬合力，阻止牙齿进一步松动；如果已发生重度松动，继续勉强采取“保牙”措施，则可能加重邻牙的负荷，还会加快牙槽骨的吸收，待松动的牙齿自然脱落，此时再想处理缺牙，会因牙床变低而变得十分困难。

岁数大了也要把牙管好

对于中老年人来说，拥有健康的牙齿就意味着拥有健康坚实的基础。牙齿脱落过多会影响进食，从而导致营养失衡。不仅如此，长期缺牙还会增加心脑血管疾病发病风险，导致记忆力减退等。王申在此提醒，对于牙齿松动和缺失一定要重视起来，尽早通过科学的方式处理。目前有多种缺牙处理方式，患者可以选择更稳固、更舒适的方式。

特邀专家简介

王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士，曾于九院口腔种植科任职10年，上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员，国际口腔种植学会（ITI）会员，中华口腔种植专业委员会会员

[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的牙科权威，为市民举办牙健康科普讲座，点滴关爱，助您重享齿间幸福。

扫二维码报名即获精美礼品

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

祛青春痘就怕 不讲诚信 花冤枉钱

◆ 余兰

祛青春痘有很多人走了弯路，各种信息良莠不齐，造成祛痘知识匮乏，误导误解重重的现状，给五花八门的祛痘钻了空子，钱白花了，痘痘没有好。其实青春痘一定要从内部找问题，不能做表面文章，有的迷信网上宣传做激光、外涂各种祛痘产品，简直是对痘痘的脸完全不负责任。痘痘发在脸上，根源却在体内，斩草要除根。只求把痘痘快速压下去，结果钱用了，外用药停了但痘痘照发。甚至还有可能使皮肤越来越敏感，用什么都用不上。因此发痘痘的脸一定要因人而异，从根本上找到解决青春痘的关键手段。作为一名祛痘的专家，从良心上来讲把痘痘的脸作为赚钱的工具是种耻辱。人生经常会面临各种选择，一旦选择错误结果完全不同。祛痘也一样，有些朋友“战痘”十年却发了十年，问题就出在没有找到体内根源。

我们有着几十年祛痘经验和实践的专家。她离开医院出国深造，回国后专业从事祛痘，已建立了一套成功的祛除青春痘的内调技术。实践证明，青春痘长在脸上，根源却在体内，而且不同的痘友发痘的原因也都不一样，所以我们对每个人的内调也不一样，已为无数海内外痘友解除了烦恼。

专家祛痘热线：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

广告

只需对准两脚心，晚上一贴，早上一揭，国家二类医疗器械刘教授牌穴位足贴就能辅助您治疗高血压，现在发放开始了，只需一个电话——

高血压人群来电即可贴用

高血压是严重危害人们健康的最常见疾病之一，高血压的危害不容小觑，许多病人不注意定期监测血压，仅靠高血压降压药有效时间，心、脑、肾三个重要的生命器官就会受到致命性打击，从而产生严重的并发症。

现在只需一个电话，高血压患者即可来电免费用刘教授牌穴位足贴，刘教授牌穴位足贴是国家二类医疗器械，在家只需对准两个脚心，晚上一贴，早上一揭，就能辅助您治疗高血压。血压偏高，就晚上一贴，早上一揭；高血压引起的花头晕、头痛，晚上一贴，早上一揭；高血压引起的胸闷、气短，晚上一贴，早上一揭；刘教授牌穴位足贴，实施简单方便，无论您是几年、十几年的高血压，都可以使用刘教授牌穴位足贴。刘教授牌穴位足贴，感动持续渗透，长期持续渗透，稳定您血压平稳，身体好。

现在刘教授牌穴位足贴发放开始了，只需一个电话，高血压人群来电即可贴用。

咨询电话：（优惠代码：588）
400-7366-486

[illegible]

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

春风二月话“心梗”

春季是心肌梗死高发期 “春捂”仍有必要

◆ 吴瑞莲

“二月春风似剪刀”，这段时间春寒料峭，户外阵阵春风吹在脸上、身上相当寒冷，让人直打哆嗦。心肌梗死，在许多人看来，是冬天才容易发生的病。殊不知，现在虽已是春季，但昼夜温差却很大。张大东教授指出，阳历三月份是一年中冷暖空气极其活跃的月份之一，天气以“多变”为特征，有心脑血管病史的人很容易诱发疾病，因此每年三月也都是急性心肌梗死的高发期。他建议中老年人仍应注意防寒保暖，随身常备药物，如出现不适要尽快送医。

眼下仍是急性心肌梗死的高发期

据介绍，心肌梗死是导致中老年人猝死的“杀手”之一，死亡率高。而在发生严重心律失常、休克或心衰的病例中，数小时内死亡率尤高，心梗还容易引发心脏破裂、急性心包炎、心律失常、心源性休克等严重的并发症。

张大东教授指出，三月份大气压、风速、温差都处于极不平稳状态，一方面冷空气活动频繁，另一方面可能温度突然升至二十几摄氏度。温差大的气候，会使人体处于一种应激状态，低温刺激易使人体交感神经兴奋，心率持续加快，血管收缩致使血压增高，心脏负荷加大，因此可引起供应心脏血液的冠状动脉痉挛，使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄，甚至粥样硬化斑块破裂出血，血栓形成，造成急性血管堵塞，引起心绞痛发作和心肌梗死发生。

张教授说道，春寒料峭，不少人已经急着换下了冬衣，抵抗力不佳者容易着凉，引发感冒，慢性感染也会危害心脏健康，再加上每逢早春，高血压患者的血压往往控制得不好，血压上升，也是引发心梗等心血管事件的高危因素。

“现在不少市民都知道高血压、糖尿病和高血脂是导致心梗、脑梗等心脑血管意外的危险因素，但却不了解长期吸烟酗酒、肥胖、久坐不动、长期高脂饮食的中老年人群也是发生心脑血管意外的高危人群。”张大东教授建议，这部分人除了应积极戒烟戒酒、减肥、规律生活、清淡饮食、适当运动外，如果出现胸闷、胸痛、气促等症状，应及时就医，以防出现心梗。

每拖延一分钟就有大量心肌死去

张大东解释，冠状动脉负责为心脏供应血液，一旦狭窄或堵塞，心肌细胞就会因缺乏血液“灌溉滋养”而坏死，这就是心肌梗死。“尽快开通堵塞的血管，恢复心肌供血，是降低急性心肌梗死死亡率的关键。”

他强调，开通血管的理想时间是发病后120分钟内，每拖延一分钟，就会有大量心肌细胞死去。“超过3小时心肌细胞恢复的可能性就极小了，心肌坏死的范围也将进一步扩大，病人获得救治的希望也更渺茫。”由于心肌细胞没有再生能力，意味着造成的损害无法弥补。所以，“时间就是心肌，时间就是生命。”

然而，目前我国心梗病人的成功救治率和国际先进国家还有很大的差距。张大东指出，影响患者救治时间的主要因素之一是患者心脏病急救意识不强。出现胸痛、恶心、出汗等症状后，第一反应往往是忍耐。有些年轻患者不了解心脏疾病知识，没有任何心理准备，不相信自己有可能患有心脏病，觉得可能疼一会儿就会好。还有些老人则不想打扰家人，尤其是老年人心梗发病多在夜间，他们想等到天亮再到医院，这可能就耽误了治疗时间。

应对心梗7字诀：春捂、备药、快送医

张大东教授特别指出，每遇恶劣天气，中老年人群要特别注意保暖或适当加服药物进行保护。他提醒，眼下更应“春捂”，谨防身体突然受到寒冷刺激诱发疾病。晨练时也应以轻度和缓的运动为主，不可过于激烈或劳累。

张教授强调，有高血压、高血糖、高血脂及家族遗传倾向的心肌梗死高危因素的人，出现胸痛等心梗症状，一旦发病就应立刻停止任何活动，马上舌下含服1片硝酸甘油，每5分钟重复服用1次，之后应立即拨打急救电话。家属不可搀扶病人走动或用蛮力搬动以免加重病情。

张大东教授提醒，日常饮食中做到低脂、低盐、戒烟、适度饮酒，是预防心肌梗死的有效方式。他说道，真正容易引起心梗的是富含不稳定斑块的轻中度狭窄血管，这些斑块内存有大量脂质，脂质的成分就是胆固醇。很明显，要预防心梗，就要少摄入高胆固醇的食物，即养成低油低脂肪的饮食习惯。同时也不要搬抬过重的物品。由于搬抬重物时必然要弯腰屏气，这对呼吸、循环系统的影响与用力屏气大便类似，是老年冠心病人诱发心梗的常见原因。

张教授建议，中老年人生活要有规律，注意劳逸结合，保证睡眠充足，午间小睡30分钟或1小时，并注重保持心理平衡，应尽力避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良刺激，以一颗平常心安度晚年。

专家简介

张大东 主任医师

上海远大心胸医院院长

上海市郊区心血管病研讨会主席，心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风心病的介入诊疗技术。曾被誉为上海瑞金医院冠脉手术金牌医生，荣获过国内两个心脏病学大奖。

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号：3100020050030/社址：上海市威海路755号/邮编：200041/总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元