



心脑血管疾病是中老年人常见病,可是你知道吗,睡眠、胸闷与心脑血管健康密不可分。中老年人平时睡不好,感觉胸闷,很有可能是心脑血管出了“问题”。然而,由于随着现代人生活节奏的加快,人们平时似乎也无暇顾及心脑血管是否已经开始提前老化。

据了解,全球约30%人群睡眠困难,约10%以上患有慢性失眠。随着年龄增长,人的睡眠结构会紊乱,浅睡眠可延长或无变化,但深睡眠会缩短,这可能是许多老人患血管疾病的诱因。美国一项研究发现,慢性失眠患者发生心脏病、高血压、神经、呼吸、泌尿系统疾病、慢性疼痛和胃肠道

寻找失眠胸闷“真相”

赶快参加“生命之旅”吧

疾病的比例明显比未失眠患者高。虽然有些心脏疾病并不能引起失眠,但是病人往往却伴有失眠。这主要是因为心脏病患者常常因自己的疾病,增加了心理负担,从而引起失眠;另一方面,心脏疾病本身也会影响睡眠质量。如病态窦房结综合征、心绞痛、由于左心衰引起的心源性哮喘等都可以影响睡眠。此外,胸闷、胸痛往往是由于供应心脏营养的动脉血管因高血脂、高血压等疾病使血管硬化、堵塞,造成了血液运行受阻或不通。胸闷、胸痛的出现,表明供应心脏营养的动脉

血管——冠状动脉已被阻塞了50%以上!而高血压、高血脂不仅造成冠状动脉硬化,引起胸闷、胸痛;还会导致脑动脉硬化,而引起头晕、头痛、记忆力减退等症状,如果得不到积极有效的治疗,将引起心肌梗塞和脑中风等严重疾病的发生。即日起,由新民健康工作室发起,联手百慕迪,共同举办全新的“生命之旅”大型探索活动,与你一起探索了解生命的奥秘。报名前90名读者均可免费参加“生命之旅”大型探索活动,体验看到自己的血管是否老化、僵化等各种有关自身生

命的有趣场景。热线、短信报名成功者将有机会亲身参与血管健康免费鉴证活动(65岁以上老人需在家人陪同下前往体验),赶紧拨打新民健康热线或发送短信参与吧!电话:021-62476396,热线时间:周一至周五10:00-17:00,也可发送短信“失眠/胸闷+姓名+联系方式”至15001961787报名。



新民健康二维码 扫码填症状,免费参加“生命之旅”

独家菌种备案 独家专利技术

高博特专利北虫草为什么这么火?

众人皆知,《中药大辞典》、《本草纲目拾遗》、《柳崖外编》等古今中外书籍上均有记载:诸虚百损、气血双亏、润肺补肾吃虫草。而且虫草吃法多样,泡茶、煲汤、烧菜无一不可。也正因虫草如此神奇的养生作用,野生虫草奇缺身价飙升,各种造假掺水手段层出不穷,让人防不胜防。为民众所想,高博特于2005年完成虫草替代品北虫草规模化人工培育的技术开发,接受了4家权威机构5次严格的检测鉴定。经反复审核,2005年3月国家卫生部正式批准了蛹虫草(又名北冬虫夏草)为新资源食品。高博特北虫草的独有菌种经权威检验部门备案保存(备案号COB201),更通过了包括30天、90天毒性试验、致畸、菌种鉴定、菌种毒理、重金属、农残、生物毒素等检验在内的

一系列安全性检验,这些在国内尚属首次。2010年底,高博特又获准《一种高含量虫草素的北冬虫夏草工业化培养方法》(发明专利号:ZL 2006 1 0117998.9)、《北虫草米粉产品及其制备方法》(发明专利号:ZL 2006 1 0117997.4)两项国家专利。前项专利表明,通过对北虫草菌株的筛选,得到虫草素含量是其他北冬虫夏草菌株虫草素含量0.5-0.7%、天然虫草中虫草素含量约为0.2%的3-5倍。北虫草在养生作用与野生虫草一致,在主要营养价值方面(虫草素)又高出一筹,而价格却经济实惠,所以一直受到市民的青睐与追捧。点评:高博特天猫旗舰店全新上线,线上线下同步,购买更方便。咨询、电话51208801、400-720-1320

颈椎病、腰椎病,如何不开刀治疗

新民健康邀 50 位读者现场与专家面对面咨询 ◆ 张筱琳

对颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄等骨科疑难病,许多患者希望能不开刀治疗。近年来,中医整脊医学在此类疾病的手术治疗上已取得较大进展,通过“理筋、调曲、练功”三位一体的整体治疗,可让众多患者不必开刀。新民健康特邀华中医药学会整脊分会主任委员、全国骨伤名师韦以宗教授弟子顾膺主任,近期为骨科疑难病患者提供“顽固颈腰椎病如何不开刀治疗”免费咨询。据专家介绍,根据整脊医学,导致脊柱类相关疾病主要源自“椎曲紊乱”。“椎曲”是人体脊柱的正常生理弯曲,它保证了人体的自由活动,目前大量的颈腰椎病久治不愈,反复发作,关键就在于紊乱的“椎曲”没有恢复正常。和传统的推拿、牵引、药物等保守治疗方

法不同,中医整脊并非简单的对症、止痛治疗,而是以改善和恢复人体的正常椎曲为核心,建立有“理筋、调曲、练功”三大治疗原则,通过“四维调曲、微针松解、调椎复位、养骨练功”等系统整体治疗可使椎骨椎关节复位,“对位、对线、对轴”,帮助脊柱改善或恢复生物力学动态平衡,从源头上解决问题,具有不开刀、少复发等优势。顾膺主任先后师从石氏伤科、丁氏推拿、以宗整脊等,融合南北各大骨科流派专长,具有近30年中医骨科丰富临床经验。凡有相关需求的患者须拨打新民健康工作室热线021-62890413提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至15001961787报名。本次免费咨询活动限50人参加,额满即止。报名截止时间:5月9日17:00

改造癌症体内环境

——防止肿瘤转移复发的根本措施

为何肺部肿瘤刚切除不到半年,又发现结节?乳腺癌5年后又发现骨转移?世界抗癌联盟理事、中国工程院院士、著名肿瘤专家汤钊猷教授总结了四十年的临床实践,在撰写的《消灭与改造并举》这本极具震撼性的书中指出:“癌症难以攻克是因为转移复发,转移复发的根源在于残留的癌细胞和体内环境”。近四十年来,上海的肿瘤医疗水平提升迅速,基本达到发达国家水平。但疾控中心癌情监测数据显示,四十年来,5年临床治愈率和生存率并未上升。这巨大的反差揭示:无论现在的治疗方法多么先进,都无法彻底消灭癌细胞、清除变异细胞。在原有的体内环境温床里,癌细胞往往会死灰复燃,变异细胞则发生突变、演变成癌细胞——转移或复发。

已经开启的《改造癌症体内环境——防止肿瘤转移复发的根本措施》系列讲座,将系统介绍影响癌症患者体内环境的各种因素,及如何进行评估和改造的方法。深刻揭示改造癌症体内环境,是一项提高痊愈率的革命性措施。全面阐述医疗与心理、运动、营养四位一体才能完成癌症痊愈的三大任务:消灭、修复、改造。本次讲座定于5月10日上午9:15分在上海工人疗养院举行,每位参加者都有机会获得一次涵盖数十项参数的体内环境评估。(名额有限,凭预约号参会)上海波动物生物科技发展有限公司主办 预约电话:4006970790

献给中老年人的健康秘籍——最后400本

有的男性疾病患者吃药打针,甚至手术都不管用;有的人却仅仅只是正常的食疗调理很快就能好;有的男性不到50岁就一蹶不振;有的到了80岁却仍能游泳、打球……易患男性病的人会思考:男性疾病是怎么发生的?为何有的人不得病,而我却百病缠身?

为促进“全国中老年疾病康复工程”的深度推广,普及科学防治知识,健康书籍《男性健康之道》,面向本市无条件免费发放。该书揭示了男性疾病根源,器官的病变,衰老真相。该书还详细列举了各种常见前列腺疾病及防治新方法,目前已有数十万患者朋友,通过阅读此书获益匪浅。本次赠阅纯属关爱活动,不收取任何费用,如发现工作人员在赠书过程中收取任何费用,请拨打400-857-1188举报,查实有奖。接受社会各界人士监督。领书电话:400-857-1188



牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

很多人认为,牙齿松动、脱落是老年人的“专利”,属于正常现象,也就是俗话说的“老掉牙”。殊不知,牙齿并非“老”掉的,而是被牙周病“吃”掉的。近年来,除了中老年人,越来越多的年轻人也进入了“无齿”的行列,由于对牙周病掉以轻心,对牙周病的危害程度认识不足,最终导致年纪轻轻就“老掉牙”! 哪些人是“高危人群”? 通常有四类人是易患牙周病的“高危人群”。一是中老年人,原因是随着人体的老化,脑垂体某些生长激素分泌减少或停止,会造成牙龈的营养不良,发生牙龈萎缩生理退化现象。二是压力大、易焦虑的人群。人们在受到较大压力的时候,会释放出一种皮质醇激素,增加牙龈和牙周受到细菌毒素破坏的速度,引起牙周疾病,或加重病情。三是血液偏碱性的人。这类人群因碱性唾液中含钙离子较多,很容易钙化形成牙结石。而牙结石就是造成牙周病的罪魁祸首。四是个性急躁的人。性急的人刷牙时既快又太用力,容易造成牙龈受外力部分发生萎缩病变,从而引发牙周病。 掉以轻心满口掉牙 生活中一旦出现4种“征兆”就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。第三是牙齿有

松动、位置改变或咀嚼无力。第四是感觉牙缝越来越大。很多人对这些“征兆”掉以轻心,要么盲目轻信漱口水和药物牙膏。其实漱口水和牙膏无法在口腔内停留足够的时间,根本不能接触深藏在牙龈下的菌斑。要么牙齿松动就一拔了之。盲目拔牙会让其他牙齿也开始松动,且松动的速度越来越快,伤害的不是“一颗牙齿,而是满口牙齿”。因此,一旦出现牙周病征兆就应及时就医,否则不仅会“满口掉牙”,还会让牙周病菌进入血液,形成血栓,阻塞血管,导致心脏病和中风。 防治要讲持续作用 传统的抗生素对口腔细菌固然有效,但病情容易反复,局部外用药物则效果不明显,病人往往还没出院大门,敷上的外用药就被口水“冲”走了。因此,正确的防治方法必须能让药物持续作用,“打”掉牙龈炎、牙周病反复发作的菌斑,才能避免牙周病进一步迁延。对于牙齿松动度达1-2度的病人来说,除了杀菌,还应去除坏死的牙骨质。而对于牙齿松动度达到3度的病人,最可行的策略是把松动的牙齿粘固起来,分散受到的外力,尽可能地保留住自己的原生牙。除了“治”,患者应在家用牙线刷牙、洁牙、洁牙,还应定期前往医院洁牙,才能从根源上消灭牙周菌,让健康从“齿”开始。 文/靳勤芳(辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址:上海市淮海西路282号,286号 联系电话:021-52300035