

戴活动假牙吃饭不舒服?

如何告别缺牙, 种植牙专家讲座火热报名中, 更享好礼! ◆ 叶雪菲

都说“健康是吃出来的”, 可人老了, 牙齿逐渐松动、脱落, 甚至全部掉光……哪里还能有吃出来的健康? 操劳了大半辈子, 本该享福的时候了, 反倒遭受缺牙折磨, 吃不好, 睡不香, 岂能无动于衷?

缺牙 10 年, 每天喝粥度日受罪

68 岁的陈大妈两年前牙齿几乎掉光了, 吃饭只能用牙颌一点一点磨, 牙口不好, 营养跟不上, 身体变得很虚弱。饭是越吃越少, 药则是越吞越多, 人也比以前瘦一圈。看见家人在饭桌上吃得津津有味, 自己却什么都不能吃, 深深感受到没有好牙齿, 如何颐养天年呀。

轻松告别缺牙, 吃得舒心又安心

在医学科技日新月异的今天, 许多令缺牙中老年人担忧的缺牙处理问题都迎刃而解

了。近几年, 一些新的缺牙处理方法显现出强劲势头, 它凭借优异的仿生性能, 具有稳固、舒适、便捷等特点, 在改善吃饭咀嚼的问题上, 得到了广泛的讨论关注, 使得中老年人在选择缺牙处理方法时不用再担心咬合不稳定、清洁繁琐、牙槽骨流失、好牙被磨损等诸多问题, 更能保护邻牙和牙槽骨, 让中老年人吃得更舒心。

讲座信息

缺牙的你, 近年来是否感觉到自己衰老的速度日益加快? 一日三餐嚼得动的美食越来越少, 肠胃消化吸收能力也下降明显? 也许你不知道, 这一切都与长期牙缺失密切相关。然而牙缺失的危害远不止于此。拨打新民健

康爱牙热线: 021-62476396 报名参加种植牙专家面对面宣教。每日电话报名前 50 名读者更有惊喜爱牙礼包! 赶快抢号报名吧!

1. 报名后即免费享受种植专家面对面宣教
2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)
3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

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



扫二维码报名
获精美礼品

【专家介绍】



王申

交大医学院口腔医学硕士
2003 至 2013 年任职九院口腔种植科
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
专注于微创、即刻种植, 牙齿松动治疗

2型糖尿病胰岛素治疗 严控血糖让患者获益 ◆ 唐若雯

越来越多的糖尿病患者临床表现不典型, 只有结合实验室化验结果才被确诊, 这需引起医生和糖尿病高危人群的重视。在汇总了门诊病例特点的基础上, 上海市普陀区中心医院内分泌科雷涛主任重申了这一观点。雷涛主任介绍, 糖尿病典型的“三多一少”症状, 即多尿、多饮、多食、体重减轻, 不能再机械地套用。他提醒, 病人不应等到这些症状出现以后再想到就医。临床上, 更多患者以疲惫、倦怠、皮肤小伤口长时间反复难愈, 甚至视力模糊, 外阴瘙痒, 作为就医的主诉, 进一步查血糖发现患病。

糖尿病是一种高患病率的慢性疾病。流行病学统计显示, 我国 20 岁以上糖尿病患者为 9240 万(11.6%), 其中 2 型糖尿病患者占绝大多数。研究发现, 2 型糖尿病患者发病时胰岛细胞功能仅剩 50%, 并且随着糖尿病病程的延长而进行性下降。

这种病理生理特点使 2 型糖尿病患者早期

即需要胰岛素的干预治疗, 而早期胰岛素干预会更好。胰岛素的干预治疗, 而早期胰岛素干预会更好地保护胰岛 β 细胞功能, 使糖尿病病情得到缓解。无论是餐前还是餐后血糖均可以应用胰岛素将患者的血糖降至目标值。这也使得胰岛素明显比其他药物降低血糖的作用强大, 使其成为 2 型糖尿病患者胰岛功能衰竭时的最终治疗方案。

2016 版美国内分泌医师协会指南建议, 糖化血红蛋白(HbA1c)大于 7.0%, 就可以考虑起始基础胰岛素治疗, 而 HbA1c 大于 9.0% 可行胰岛素强化治疗; 口服药物应用 3 个月不达标, 即 HbA1c 仍大于 7.0%, 可加用胰岛素治疗。

目前临床上胰岛素及类似物按作用时间长短分为: 速效、短效、中效、长效, 另外还有预混胰岛素。正是由于胰岛素的多样, 才使得医生可以选取多种胰岛素治疗方案, 从而满足不同糖尿病患者的需要。胰岛素对血糖谱的影响与临床医师选用何种胰岛素有很大关系。临床实际

运用提示, 一天 1 次或一天 2 次的基础胰岛素可以更好地控制空腹血糖, 基础+餐时胰岛素的强化治疗可以控制空腹、餐后血糖同时升高的患者, 而预混胰岛素则介于两种方案之间。胰岛素是对多种降糖药物治疗效果不理想患者的唯一选择。

有患者担心用了胰岛素后会发生低血糖, 会发胖, 雷涛主任认为, 只要将胰岛素用量调配合适, 低血糖的发生完全可以避免。使用胰岛素时配合饮食和运动治疗, 必要时配合用一些不增加体重或减轻体重的药物, 相信发胖问题也能迎刃而解。

雷涛主任强调, 40 岁以上、超重或肥胖、久坐不动、工作压力超负荷、高血脂与高血压、妊娠糖尿病、糖耐量异常、出生时巨大儿、卒中中等人群, 都属于糖尿病高危人群, 一定要加强预防。做到起居有常, 劳逸结合, 戒烟限酒, 不熬夜, 忌高糖高盐饮食, “管住嘴、迈开腿”。

【专家介绍】

雷涛

教授, 主任医师, 博士研究生导师, 上海市普陀区中心医院内分泌科主任兼大内科副主任。从事内分泌科临床医疗工作近 30 年, 在内分泌代谢常见病以及疑难和罕见疾病的诊疗方面有丰富的临床经验, 尤其擅长糖尿病慢性并发症、甲状腺疾病、骨质疏松症以及肥胖等疾病的诊治。
专家门诊: 周三下午、周五上午



小毛病 大危害

过敏性鼻炎有鼻痒、喷嚏、流涕、鼻塞四大症状 ◆ 苏云

很多患者认过敏性鼻炎对生命没有威胁, 一般都不当回事。殊不知, 鼻炎会给身体造成很严重的影响。眼耳鼻喉是相通的, 鼻炎会通过鼻泪管, 感染到眼睛, 会引起眼睛发痒; 鼻炎还会通过咽鼓管, 感染到耳朵, 引起化脓性中耳炎; 鼻炎还会引起鼻涕返流, 到了咽部引起慢性咽炎、慢性扁桃体炎等症状。

■ 分清鼻炎

过敏性鼻炎一般分为常年性和季节性两种。前者多由尘螨、霉菌等引起, 全年发作。后者跟花粉刺激有关。

我国大中城市过敏性鼻炎的患病率较高, 特别在学生身上更为普遍。这种过敏发病率的增加与生活方式的改变、精神的持续紧张、环境污染等密切相关。

专家指出, 过敏性鼻炎患者的最大特点是对空气中某种物质特别敏感, 如遇花粉、冷空气等, 出现连续不断的鼻痒、打喷嚏、流清水样鼻涕。有的人还有头晕、头痛、记忆力下降等现象, 对青少年的学习和智力发育尤其不利。另外, 鼻炎、鼻窦炎还可引发中耳炎、睡眠打鼾、哮喘等严重并发症。

■ 影响听力

这里需要提醒的是, 过敏性鼻炎患者, 最初发病时不引起足够重视, 当影响到听力时再来看病, 便会错过黄金治疗时间。其实, 鼻炎并不是一个小问题, 由于发病部位毗邻咽鼓管咽口, 若不及时治疗, 很可能造成听力障碍。

■ 治病治本

许多人患上过敏性鼻炎, 初期症状多为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏, 往往误以为是伤风感冒, 导致鼻炎得不到正确的治疗。

耳鼻喉科专家指出, 治病先治本, 提高

【特邀专家】

王金明

主任医师

从事耳鼻喉科临床工作 30 余年, 积累了丰富的临床经验, 尤其擅长中西医结合治疗过敏性鼻炎、急慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻肥大、耳聾耳鸣、慢性咽炎、新症等疑难病症。多次参加国内国际耳鼻喉学术年会及耳鼻喉医师培训班, 在相关医学杂志期刊发表学术论文 20 余篇。



自身免疫力, 增强体内抗病能力, 降低机体过敏状态, 再配合适当“微创”方法, 中西医结合, 从而达到治疗过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉的目的。

■ 排忧解难

耳鼻喉科专家特别提醒, 过敏性鼻炎患者, 千万不要盲目治疗, 应及时就医, 少受痛苦, 且少花冤枉钱。为此, 新民健康特邀耳鼻喉科专家为你宣教答疑, 凡有需求的读者可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治有关过敏性鼻炎的医学健康科普知识:

1. 拨打咨询热线: 021-52921348
2. 发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至 13636588970

报名截止时间: 8月30日15:00 时止。

哮喘: 冬病夏治轻松呼吸

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈哮喘夏季防治

◆ 叶雪菲

【专家介绍】

孙傲丽

中华医学会呼吸病学会会员、亚太地区呼吸病学会会员。长期从事哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等呼吸疾病的学术研究、诊断和处理。



近年来, 中医传统的“冬病夏治”已被越来越多的人接受和认同。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出, “冬病夏治”是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病, 在夏季给予针对性的治疗, 以提高机体在秋冬时的抗病能力, 抵御疾病的发作。而“冬病夏治”最见成效的莫过于哮喘。这是由于哮喘正是秋冬频繁发作的典型“冬病”。夏治哮喘, 利用的是“阳盛阴衰”的自然规律, 为人体培养足以对抗秋冬“阴邪”的“正气”, 有效控制哮喘在秋冬的反复发作, 让患者重获“轻松呼吸”。因此对于患者而言, “夏治”哮喘的确有事半功倍之效。

■ “减轻”并未除根

孙主任指出, 很多哮喘患者发现自己的哮喘症状在夏季明显“减轻”, 往往觉得不需治疗。这是哮喘防治中的一大误区。哮喘患者大都体质虚寒, 中医叫阳气不足。这种内在的寒气极易使肺、脾、肾三脏受损虚弱, 因此一人秋冬, 寒气“内外夹攻”, 脏腑无抵御能力, 就会引起反复发病。而到了夏季, 由于导致哮喘复发的诱因“寒邪”减少, 哮喘症状才会“减轻”。但这并不代表“病好了”, 因为病根并未去除, 如不有针对性地治疗, 一人秋冬, 照样会频繁发作。

■ 夏季养阳扶正气

孙主任介绍, 哮喘的“冬病夏治”充分体现了祖国医学“天人合一”、预防为主防治理念, 即将季节及气候特点和人体自身特点相结合, 将两者优势最大化。夏季是一年中最气温最高、阳气最盛的季节, 此时人的经络相对通达, 气血也较充沛。顺应这一“阳盛阴衰”的

有利时机, 加上中医“春夏养阳”的推动作用, 就能最大限度地给虚寒体质的哮喘患者补充足够的阳气, 驱风祛寒, 调整人体的阴阳平衡, 修复因虚寒受损的脏腑, 并同时为秋冬储备足够的抗寒抗病能力, 使哮喘患者在秋冬季“正气内存”, 不易为寒邪所侵, 不再受哮喘复发之苦。

■ 治本原则针对根源

孙主任强调, 不少患者冬天发作就跑医院, 夏天缓解就掉以轻心, 这是哮喘反复发作根本原因。目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”, 因此, 除了早发现早治疗, 夏季缓解期的坚持治疗尤为重要。中医对于哮喘的“冬病夏治”秉承的便是“急则治其标, 缓则治其本”的原则, 指出在夏季哮喘缓解期, 从补肾、润肺、健脾入手, 结合祖国医学哮喘“治本”原则和现代医学优势, 改善病人体质, 调节免疫功能, 针对的是哮喘秋冬复发的“根源”。只有哮喘患者在缓解期坚持对“病根”的长效防治, 才能真正起到防复发的作用, 这是从根本上控制哮喘的重要保证。

本版活动为公益活动, 不参加者推荐医疗服务或者其他商品, 相关信息仅供参考