

夏季养生有新招 牙好才能乐享健康

原九院种植牙专家活动现场出谋划策,爱牙基金限时2天申领!

叶雪菲

随着生活水平提高,养生越来越被重视。而谈到养生,大家都十分关注饮食和运动。但如果没有一口好牙,谈再多的营养搭配也是枉然。上海口腔医学会口腔种植专委会委员、原九院种植牙专家王申指出,牙齿一不好,尤其是掉了多颗牙,不仅会直接导致咀嚼功能减退,营养摄取不足,还有可能导致发音功能障碍、面容加速衰老、消化系统紊乱、心血管疾病加重等。

处理方式不同 会不会对人体产生副作用?

选择缺牙处理方式要谨慎,因为牙齿每天直接需要与食物接触、咀嚼研磨,是营养吸收的第一个环节。传统缺牙处理方式,部件多、体积大直接压在牙床上,异物感明显;咬东西时间长了容易把牙龈磨肿、磨痛,吃饭费劲不说,还容易塞牙。而另一些方式则需要磨掉相邻的好牙,要知道牙釉质磨掉了是不能再生的。

如果选择了低劣的材料,如果缺牙处理方案设计不合理,都会对人体产生二次伤害。选择正确的方式,正规医院及权威专家,无疑会让缺牙者的更省时、省心。

牙掉了马虎不得 知名种植牙大咖亲临献策

对于牙齿缺失的患者来说,新的缺牙处理方式得到了越来越多口腔医生的

推崇。它持久耐用不需要定期更换,能与口中剩余的牙齿完美咬合,并且处理缺牙的过程少疼痛、少折腾。无疑是目前近远期效果都俱佳的方式,换个说法,就是“性价比非常高”的了。

但新方式处理缺牙是专业性极强的技术,不仅要求牙医具备扎实、全面的专业知识,还必须有丰富的处理经验。本次爱牙活动有国际种植牙专家亲临现场,为缺牙者出谋划策,有需要的读者请尽快拨打 021-62476396 报名。

新方式缺牙处理后 能给你的生活带来哪些改变

首先是生活舒心。稳固的牙齿及完美的咬合,能让你可以尽情地吃、畅快地说、自信地笑。此外,也不会出现牙肉疼痛、摘取及清洁繁琐等老问题。其次是收获健康,缺失一颗牙,咀嚼功能降低,往往加重肠胃负担,长期缺牙则影响消化吸收,导致身体健康滑坡。成功处理缺牙后,牙好胃口就好,吃饭倍香,身体倍棒!



■特邀专家简介

王 申

上海交通大学医学院口腔医学硕士,2003至2013年在上海交大附属第九人民医院口腔种植科任职,专业从事种植及修复工作10余年。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,瑞士straumann种植培训讲师,多次赴瑞士、意大利、美国等国家进修。擅长微创种植、即刻种植、All-on-4种植技术。

最高可享3940元 爱牙基金

本周仅限2日, 免费申领速抢名额中!

近日,新民健康携手四川圣贝慈善基金会开展大型爱牙活动,让惠民举措落到实处。活动报名情况火热,为保证活动质量,现特定2天活动日专门接待新民健康报名读者。如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙失败等情况,请抓紧宝贵机会,尽快报名参加,更有惊喜爱牙好礼等着您!

■活动时间:7月19日、22日

■活动内容:

1、国际种植牙大咖一对一宣教答疑

2、免费领取口腔护理套装(牙刷等)

3、申领爱牙专项基金 (符合条件者最高可享3940元)

4、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 获取更多惠民信息

热浪来袭当心“情绪中暑” “大动肝火”可致心“乱”跳

吴瑞莲

入伏之后,天气闷热、湿度增大,火辣辣的骄阳除了让出行的人们饱受“烤”验外,甚至还晒乱了一些人心跳的节奏,出现了心跳增快、心慌,引发心律失常。为什么心律失常患者容易在夏季病情较重?上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授认为,夏季对于心律失常患者来说是一道坎,一天高过一天的气温,再加上闷热潮湿的气候,人们的情绪容易激动,都可使心跳加快、引发各种类型心律失常。通常来说,心律失常患者在夏季精心打理好衣食住行和保持情绪平和都有利于防止疾病“偷袭”。

高温天风险叠加干扰心跳

当气温超过33℃时,人体新陈代谢显著加快,心脏负荷加重,心率加快。气温达到35℃时,人体主要通过出汗来散热。为了排汗,心脏要加大工作量以促进汗腺代谢。如此劳作的心肌细胞,在高温中,却经常得不到足够量的血供、氧供,容易引发心律失常。

另外,夏天天气炎热,人很容易烦躁,可能会因为一点鸡毛蒜皮的小事就会火冒三丈或与人发生冲突。孙宝贵教授分析,这是因为人体控制情绪调解的下丘脑控制中枢很容易受外界温度的干扰,气温炎热时容易出现烦躁不安、情绪激动等情绪变化。“情绪的大起大落对心脏的影响相信大家都会有一定的了解,情绪激动会使人体交感神经兴

奋,致使心跳加快、舒张期缩短,心脏室内传导加快,从而引发各种类型的心律失常。”

孙教授介绍,夏天人体为散热会大量出汗,使身体里水分减少,血液相对粘稠,加之血液多聚于体表,供应心脏和大脑会相对减少,这会加重心律失常患者的心脏缺血缺氧反应,导致心律失常的高发。

另外,夏季睡眠的质量也会因天气炎热而大打折扣。“本来夏季的夜晚的时间就相对较短,睡眠时间也相对减少,炎热的天气导致入睡难,或睡着后总是热醒,使睡眠质量降低,缺乏休息、睡眠不足也是心律失常容易复发的诱因之一。”

孙教授表示,心律失常虽然不会直接导致心肌缺血,但对于已有冠心病的患者来说,各种心律失常都可以诱发或加重心肌缺血。主要表现为心绞痛、气短,严重时甚至会

导致周围血管衰竭、急性心力衰竭、急性心肌梗死等。

五大防护措施帮助安然度夏

- 孙宝贵教授指出,虽然夏季天气炎热,心律失常高发,但患者只要健康生活,合理安排自己的衣食住行,保持情绪的平静平和就会有利于防止心律失常的复发。
- 孙教授提醒,第一,在衣着方面,心律失常患者要注意防暑降温,应该勤洗澡、勤换内衣、保持衣裤的宽松舒适凉爽。饮食上要注意多吃高蛋白、高维生素、易消化、清淡的食物。
- 第二,多吃些新鲜蔬菜和水果,少吃辛辣刺激性食物,尽量避免浓茶、咖啡和烟酒。另外,夏季人体出汗较多,要及时补充水分,防止血液黏稠度增高导致缺血缺氧而诱发心律失常。
- 第三,心律失常患者要根据自身体力情况,适当参加体育锻炼,切不可剧烈运动。孙教授推荐,夏天清晨时分气温舒适,可以选择在这个时间段散散步、打打太极拳等舒缓运动。
- 第四,患者如果夜间睡眠不足,中午可适当调节午休时间,保证充足的睡眠也是防止心律失常复发的一大重要因素。
- 第五,心律失常患者要保持一个平静平和、乐观向上的心态十分重

要,遇事无论大小都不要急躁,牢记这一点也许就可以避免情绪激动,进而避免心律失常的复发或加重。

每天摸脉两三分种 尽早发现异常

孙教授指出,脉搏是心脏跳动情况的晴雨表,通过摸脉能够及时发现心脏跳动的异常即“心律失常”,表现为心动过速或者心动过缓。一般情况下,每分钟高于100次就意味着可能心动过速,低于50次则考虑心动过缓。

如何给自己摸脉?其实并不难学。孙教授介绍,通常采用端坐位,把一侧的上臂手心向上平放到桌面上,然后把对侧手的食指、中指和无名指的指尖并排轻放到该侧手腕的拇指一侧,这时候往往稍加寻找就会清晰地触摸

到自己的脉搏。如果刚开始不太熟悉触摸的方法,可以在触摸侧的手腕下面垫上一个小枕头,脉搏就会变得清晰起来。如果反复触摸都摸不清脉搏,这就提示需要到医院就诊了。

孙教授强调:“摸脉时首先需要记录每分钟脉搏跳动的次数。其次要记录脉搏跳动的规整性,这一点往往需要在练习几次后才能感觉到。最后需要记录脉搏的强弱,特别是左右两侧脉搏跳动的强度是否差别很大。对自己脉搏强弱的掌握可能需要稍微长一点时间的练习,但并非很难。”

孙教授建议,60岁以上老人每天都应该摸脉。尤其在出现胸部不舒服的时候,更要及时去摸一下自己脉搏的跳动情况。中年朋友建议每周摸脉一次,青年人可仅在自己感到心慌不适时再去摸脉。

专家简介

孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项,共获省市级科研成果奖9项,国家专利5项(3项获上海市优秀发明专利奖)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏起搏、心脏电生理,以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。