为响应国家卫计委《中国慢性病防治工作规划(2012—2015 年)》，新民健康版发起“2014 年上海慢性心血管疾病防治工程”———

老龄化来袭，心血管病高发需警惕

检查项目		临床意义	原价	现价
心脏彩超	心脏彩色多普勒超声	心脏彩超是唯一能动态显示心腔内结构、心脏的搏动和血液流动的仪器，对人体没有任何损伤。心脏探头就像摄像机的镜头，随着探头的转动，心脏的各个结构清晰地显示在屏幕上。比如先天性心脏病，其总数不下于100种的畸形都能用心脏彩超显示出来。我们能在屏幕上看到残留的孔洞以及通过该孔的血流；能看到瓣膜的增厚、开口减小及通过该瓣口的高速血流；能看到心脏结构大小、左及前、后位置上的变化，以及由此造成的血流路径的改变；能看到异常位置的心脏併发的各种畸形。	180元	
心电图检查	十二导联心电图	鉴定心脏病理生理变化	20元	
血脂化验	血清总胆固醇测定	检测血脂高低，过高易引起脂肪肝、动脉硬化、脑中风、胆结石等疾病	5元	
内科		检查心、肺、腹部、神经、身高、体重、血压、体重指数	10元	
外科		检查甲状腺、淋巴结、脊柱、四肢、关节、疝气、乳腺	10元	
挂号费		全国知名专家亲诊	10元	
温馨提示	通过有效预约申请后可获得慢性心血管疾病基金减免200元		245元	45元

心血管病的现状：急!急!急!

上海是全国最早进入人口老龄化、且程度最高的城市。预计到明年末，上海户籍 60 岁以上的老年人数量将达 435 万，占户籍人口的 30%，届时平均每两名 15–59 岁人口将抚养一名老年人。在影响老年人平均寿命的要素中，心血管疾病以其居高不下的发病率、排名第一的高死亡率成为不可忽视的重要原因，且大有年轻化态势。

上个月 23 日，49 岁的中国银监管理部门主任李建华因心梗发作辞世的消息再次引发人们对心血管疾病的广泛关注！据悉，知名人士猝死多数是由于心血管类疾病，其实从名人到普通百姓，心血管疾病已经成为严重威胁人类、特别是 50 岁以上中老年人健康的常见病。权威资料显示，在我国，即使 40 岁以上的人患心血管病的也已占到了 57%，平均每 3 个人死亡就有 1 人是源于心血管类疾病。

心血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高，并发症多”即“四高一多”的特点，被称为我国当前的头号健康杀手。

防治结合的关键：戒!戒!戒!

随着现在生活水平的提高，生活习惯严重影响着人们的健康水平，所以预防非常关键。

第一点就是要戒烟戒酒，烟酒的摄入将会导致患者的心脏受到伤害、肺部会受影响，而且吸烟还会造成心绞痛的发作以及突然的死亡，对于身体的危害很大。

第二点就是要戒掉懒惰的陋习，适量运动，运动能够促进血液循环和代谢，减少脂肪含量，提高全身各脏器机能。

第三点就是要戒掉不良的饕餮习惯，合理膳食，饮食以低热量、低脂肪、低胆固醇为主。

早预防的迫切性：防!防!防!

除了生活习惯，遵循医学要求科学预防也很关键。心血管病不少种类即使不能根治，但只要密切关注，适时检查，遵照医生要求的生活规律，就不至于严重影响生活质量。

最好的办法是：注意心血管病的早期信号，以便及时尽早发现心血管病并尽早干预。积极预防和控制各种心血管病的危险因素是心血管病防治的根本。

慢性病患者常犯的错误包括：不重视预防；不重视筛查；乐观于一时的指标，没有持续关注身体状况；用基础指标（如血糖血压）代替深度健康评价数据。其实，心血管尤其是心脏有着复杂的病理成因及疾病预防机制，科学预防可大大降低潜在的健康风险和负担。

国家慢病工程 为您健康保驾护航

在国家《中国慢性病防治工作规划（2012–2015 年）》方针政策的倡导下，为加强市民心血管疾病防治意识，满足更多读者的健康需求，由新民健康发起的慢性病工程项目组启动大型慢性心血管疾病筛查活动。

本次心血管疾病筛查为患者减免绝大部分诊疗费用。此次活动特邀国内知名心血管专家组成慢病工程专家组，联袂为患者问诊把脉。本次活动名额有限，额满即止。

报名者需通过电话预约获取参与名额，方可参加本次活动。

报名时间：即日起至 5 月 31 日 (周一至周六 8:00—17:00)

地址：徐汇区龙漕路 218 号(轨交三号线龙漕路站 4 号出口旁)

报名热线：021–64759591 54591026

温馨提示：由于参与报名的市民较多，遇到占线情况请您耐心等候。

热烈庆祝“宝德密之牌健友片（善膏）”获国家专利五周年！
为更多女人拥有健康的骨骼、滑利的关节！
特举行“买9送9” 女性夏季养骨大型优惠抢购活动！
国家发明专利号 ZL200910078091.X
本次活动仅供2000瓶，抢购成功者有机会免费参观工厂！
（活动结束后立即恢复20送3,30送5,40送8）
女性骨与关节健康热线：021——64281146（货到付款）
上海阳海生物科技有限公司www.younghai.com 上海徐汇区斜土路2601号嘉汇广场T3幢12C
京食健广审(文)第2013070125号 【适宜人群】中老年妇女 【不适宜人群】少年儿童、孕妇和哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及妇科肿瘤家族史者 【注意事项】本品不能代替药物，本品添加了营养素，与同类营养素补充剂同时食用不宜超过推荐量，本品与含有大豆异黄酮类成分的产品同时食用，夫妇合用于非常[illegible] 生产企业北京宝德润生医药科技发展有限公司

蹲点开抢免费专家号

许龙华

周永祚

由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号，有需求的读者可拨打新民健康工作室热线：021–62476396。时间：周一至周五 10:00–17:00。报名截止日期：5 月 21 日（周三）12:00，也可发送短信“专家+姓名+联系方式”至 15001961787 报名。

许龙华 副主任医师

擅长：眼表、眼眶疾病的诊治及相关眼部整形，尤其在上睑下垂、活动义眼、泪道阻塞、眶骨骨折、眼眶肿瘤、角膜移植、眼睑成形等疾病及眼美容手术方面具有丰富的临床经验。

周永祚 主任医师

擅长：各类白内障、青光眼、眼底病的诊断和治疗，尤其小切口白内障超声乳化吸出及人工晶体植入术、各种抗青光眼手术、激光治疗青光眼等。

吴鹏铎 副主任医师

擅长：对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。

田建军 副主任医师

擅长：多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。

吴鹏铎

田建军

互动 & 咨询

新民健康工作室推出新一轮的关爱活动。详细内容如下：

1. 银屑病专家咨询号等你拿。即日起，由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号，此次即将推出的是皮肤病专家娄移学副主任医师和王岩医生的专家号。

2. 小儿骨科专家咨询号免费送。先天性马蹄内翻足是一种常见的小儿先天性骨骼畸形。为此，新民健康工作室邀请原新华医院小儿骨科陈瑾瑛主任医师、曹根林副主任医师为读者现场答疑解惑，免费提供专家咨询服务。

报名方式：拨打新民健康工作室热线 021–62892367（工作日 10:00–17:00），也可编辑短信发送到 15001961787 报名。报名截止时间：5月23日周五17:00（5月21日当天只接受短信报名）

口腔常识之四

为老人镶牙解困惑

缺牙经不起过多等待 掉牙不补，邻牙受伤！

“从掉一颗牙到剩一颗牙”，对于每一位老年人来讲，想到这个话题并不陌生！

可以说，大部分老年人有过装假牙的经历，也知道装假牙的好处和所带来的方便，而有些老年人却一直在徘徊、犹豫不决，甚至牙都快掉了一半也没有决心去镶假牙，总觉得掉几颗牙无所谓，不影响咀嚼，吃任何食物粗嚼烂咽对付一下了事……其实，这样一拖再拖，时光流逝中，邻牙也在一个个加快掉落，消化吸收功能和抵抗力也会逐渐下降……

老人装假牙有哪些困惑？

生活中，相当多的缺牙老人并不是不想装假牙，也想尽快装上假牙，了却一桩心事，但却因以下因素影响而迟迟下不了决心：①怕拔除残牙、残根，尤其是高血压、糖尿病、拔牙恐惧症者；②镶牙太费时间，一次次跑、一次次等，担心牙医技术水平达不到理想效果；③得不到医生的耐心诊断和镶牙有关知识的解答；④曾经装过假牙，戴了不舒服，最后把假牙闲置在家，怕再次遇到同样问题；⑤牙龈萎缩，假牙戴了松动，经常脱落，凑合戴着；⑥装一副假牙，用不少的钱也是一笔开销，还是让老伴先装，自己再等等；⑦想等到老伴或者儿女有空时间一起去口腔门诊就诊等；⑧面对烤瓷牙、种植牙和活动假牙，不清楚自己到底应该或适合装哪种假牙……

口腔问题非小事 幸福晚年从口腔健康开始

很多中老年人误把口腔问题当成小事，没能充分重视口腔问题对个人身心健康的负面影响，而在等待和拖延中失去了镶牙的最佳时机，结果，真牙越掉越多，最终所剩无几，对生活的影响也越来越明显。

其实，看牙病和装假牙并不是件很难的事，及早重视并抽出一点时间，到口腔门诊跟牙医沟通一下，详细咨询，虽然医生不一定能解决您的所有困惑，但一定会为您提供良好的建议，帮您放心地选装一副合适的假牙，轻松咀嚼品尝各种食品，还您一个自信和灿烂的笑容，欢度有质量的晚年。

文：石亦华

上海夕阳红口腔门诊部
联系电话：62490819 62498957
地 址：静安寺万航渡路1号环球世界大厦B座10楼
沪医广2013第11-1-0319号 医广证有效期：2013年11月1日至2014年10月31日止