

原九院种植专家——

牙槽骨条件不足也可放心处理缺牙

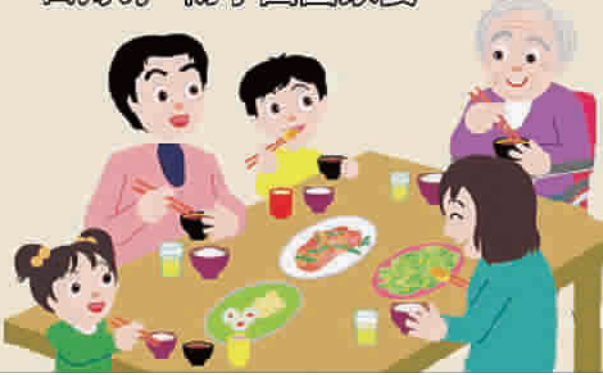
新民健康本周末举办牙缺失处理科普讲座报名即可免费预约

◆ 叶雪菲

近年来，随着口腔处理技术的不断发展和新型处理材料在牙缺失方面的应用，更多的处理方式为中老年人的牙缺失问题提供了选择。但也有不少老人表示，他们的牙槽骨条件比较差，体质也比较弱，能不能快速、放心地处理缺失牙呢？对此，由新民健康特约的口腔修复专家、原九院种植医师秦卫民表示，进行牙齿处理的核心人群是 60 岁 -80 岁之间。先进的检查设备、新型的处理技术和材料，针对这个年龄段老年人的体质特点，可以让大多数人都可以重新拥有牙健康。

如果您有口腔方面的问题，可通过以下方式报名：
拨打新民健康工作室电话：**021-62892367**（工作期间 10:00-17:00）
编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至：**15921864049**

一口好牙 畅享团圆家宴



制定处理方案，提高处理的整体效果。”

骨量不足选对牙医是关键

秦主任表示，随着数字化技术日新月异的发展，口腔诊疗设备在牙齿处理中的作用越来越明显，但总体而言，牙医的医技仍然是核心因素。众所周知，牙缺失的处理是一个系统性的工程。首先，它要求医生的技术专业性强，必须有丰富的缺牙处理经验，并熟练掌握相关技能；其次在硬件上，医院必须有专业的口腔检查设备及诊疗设备，及专用的缺牙处理室等设施。再者，处理后的牙齿的使用时间还与定期的医疗护理紧密相关。因此，口腔专家建议广大缺牙

读者，选择正规医院，在专家资质、设备、缺牙处理后的维护方面都会得到更多保障。

读者福利——

听缺牙处理讲座 享专家面对面交流

近年来，随着人们寿命的不断提高，对于牙齿质量和生活质量的需求越来越高。在 2016 年爱牙日来临之际，新民健康特联合相关机构开展“中老年人牙缺失后怎么办”系列讲座，届时将邀请口腔种植专家对中老年人高难度牙缺失作专项科普。成功报名的读者还可获得原九院专家一对一交流的机会及爱牙礼包一份（益周适牙膏及小药盒）。名额有限，先到先得。

【本期专家介绍】

秦卫民
口腔医学硕士，原九院口腔种植专家。毕业于上海交通大学医学院口腔医学系，曾多次赴国外进行学习交流，接受过美国 3I 和德国费亚丹系统专业培训，主张口腔技术注重实用性、现实性、易操作性。



蒋勇军
中华口腔医学会会员，毕业于北京首都医科大学口腔医学院，曾在第四军医大进修，先后任职上海公立三甲医院口腔全科医师，具有十余年口腔临床经验，对于牙周病、牙缺失修复有独到的见解。



如何应对

腰椎滑脱、椎管狭窄？

◆ 叶雪菲

传承千年好膏方

找对人开对方是关键

◆ 晓魏

腰椎滑脱症多见于老年人，其多为慢性腰痛，严重时下肢放射至骶部，可出现双下肢麻痹、大小便无力等；椎管狭窄症则主要表现为腰腿痛、“间歇性跛行”等，如不早治，甚至有可能引起瘫痪。

腰椎滑脱、椎管狭窄，一定要开刀治疗吗？中华中医药学会整脊分会副秘书长韦春德主任介绍，近年来，中医整脊医学应对此类疾病已取得较大进展，通过“理筋”“调曲”“练功”三位一体的方式，可使“筋柔骨正”，使某些患者避免开刀治疗。

专家指出，导致脊柱劳损病及其相关疾病主要源自于“椎曲紊乱”，目前大量的颈腰椎疾病久治不愈关键在于没有恢复正常的

“椎曲”。中医整脊医学以改善和恢复脊柱正常生理弯曲和功能为核心，除巧妙运用特色治疗可以促使椎间盘环纳、椎体复位，帮助脊柱恢复正常的生理解剖关系。此外，患者通过自我保健，可帮助辅助治疗和预防复发，让脊柱真正实现“长治久安”。

新民健康工作室近期特邀韦春德、何周峰、顾膺等多位中华中医药学会整脊分会专家，为腰椎滑脱、椎管狭窄患者举办面对面免费讲座活动，并将根据患者病情，针对性地指导饮食、运动等要点。有需求的读者可拨打新民健康工作室热线 **021-52921615** 提前报名，或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至 **18221836217** 报名。

Q&A

读者提问:遇到呼吸、心跳骤停的情况应怎么处理？

复旦大学附属中山医院老年病科副主任医师马慧回答:遇到呼吸、心跳骤停的病员，可以胸前区叩击、自动体外心脏除颤器及胸外心脏按压等方法来恢复心跳；以开放气道、口对口吹气人工呼吸等来恢复呼吸，即：A 开放气道→B 人工呼吸→C 胸外按压。

开放气道：①手轻转头部，将患者头偏向一侧，检查口腔，纱布缠绕手指，去除异物或义齿；②开放气道：采用仰头抬颌法，左手掌外缘置于患者前额，向后下方施力，使其头部后仰，同时右手食指、中指指端放在患者下颌骨下方，旁开中点 2 厘米，将颈部向前抬起，使头部充分后仰，下颌角与耳垂连线和身体水平面呈 90°。

口对口人工呼吸：左手捏住患者鼻孔（防止漏气），右手轻压患者下颌，把口腔打开。深吸一口气，操作者用口唇严密地包住患者的口唇，平稳地吹气，注意不要漏气，在保持气道通畅的操作下，将气体吹入患者的口腔到肺部，使胸廓抬起；吹气后，口唇离开，并松开捏紧鼻孔的手指，使气体呼出。

胸外心脏按压：①术者体位：双手按压，位于患者右侧，根据个人身高及患者位置高低选用踏脚凳或跪式体位；②按压部位：胸骨中下 1/3 处，成人则为两乳头连线与胸骨交叉中点；③按压姿势：手臂长轴与胸骨垂直，双手掌根重叠，手指扣手交叉，手指不触及胸壁，双肘关节绷直，以髋关节为支点运动，垂直向下用力；④按压深度：胸骨下陷 5~6 厘米；⑤按压频率：胸外按压与口对口人工呼吸的比例为 30:2，即每按压三十次后实施两次人工呼吸；⑥按压与放松时间比例为 1:1，放松时掌根部不能离开按压部位。

【专家简介】

周敏毅
上海市针灸学会理事、上海市针灸学会临床专业委员会委员
从事中医临床工作三十多年，擅长用针灸推拿、药罐、灸疗等方式治疗颈椎病、颈肩综合症、肩周炎、腰肌劳损、急性腰扭伤、腰椎间盘突出症、多种急慢性损伤、风湿性关节炎、滑膜炎、退行性骨关节炎、腱鞘炎、网球肘等急慢性痛症；及中風后遗症、面瘫、三叉神经痛、面肌痉挛、肌无力等神经系统疾病；以及头痛、失眠、感冒、鼻炎咽炎、胃病、便秘、慢性盆腔炎、附件炎、痛经、月经不调等妇科疾病；多篇论文发表于《上海针灸杂志》《针灸临床杂志》等业内权威刊物。



王巍波
中医科主任医师
从事中医内科临床工作近 50 年，曾多次撰写各类医疗论文 40 余篇，其中多篇论文获得学术论文奖，并于 1993 年前往德国进行学术交流。

在中医、中西医结合治疗常见及疑难胃病（慢性胃炎、胃炎、胃溃疡、胃下垂、幽门螺杆菌感染等）和肠病（肠炎、结肠炎、十二指肠溃疡、直肠炎、便秘等）胃肠疾病方面有独特见解。



四诊合参，膏方“一人一方”优势独特

膏方，又名膏剂，以其剂型为名，属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。《山海经》中曾说：“言味好皆滑为膏”，以为物之精粹，以滋养膏润为长。

中医对膏方的要求非常之高，一般来说开一个膏方，要比看十个普通病人耗费更多的精力。通常开一个膏方至少需要半个小时，药材少则二三十种，多则五六十种，所以必须由有经验的中医师通过对使用者详细询问、诊察，将望、闻、问、切合参，综合既往病史和身体现状，辨证确立选材思路，再根据不同药材的药性、气味等合理配伍加减，才能有针对性地开出高质量的膏方，做到“一人一方”。

上海虹桥医院中医消化内科王巍波主任指出：立秋后，对于妇科病、慢性病、老年病及肿瘤术后调理等患者，服用膏方也极为适宜。这是因为此类疾病的康复均需“调治”和“补养”相结合，而这恰恰是“一人一方”的独特优势所在。

绿色就医，回归拔罐、针灸中医自然疗法

2016 年里约奥运会的游泳冠军“飞鱼”迈克尔·菲尔普斯身上出现的不明红圈，让中国的传统医学精华，非药物性疗法的代表之一——中医拔罐走入世界！上海虹桥医院中医科周敏毅认为：从中医角度看，吸引外国运动员蜂拥拔罐的正是“疏通经络”“活血化淤”“祛除寒湿”三大原因。

周敏毅指出：传统中医博大精深，拔罐只是其一，针灸、熏蒸、火疗、推拿、刮痧、正脊等方法均以经络学为指导，结合患者的病症进行调治，同时充分利用现代化的理疗设施进行配合治疗。通过人工或自然界物理因素等方式作用于人体，产生对人体有利的反应，达到预防和治疗疾病的方法，最终达到事半功倍的效果。倡导绿色就医，回归自然，标本兼治，传统中医的魅力正在于此。