

# 半口、全口缺牙,牙齿松动,假牙不适? 报名参加讲座,让缺牙“团圆”回来

◆ 叶雪菲

中秋节,是中华民族的传统节日。无论你在山之南、水之北、亦或云之下、海之上,都会在金桂飘香的夜晚,举杯邀月。赏中秋明月,品美味佳肴,这个时候牙齿健康的重要性也就显现出来,试想一下,如果此时满嘴缺牙,即便美味你也味同嚼蜡。

## 缺牙处理金标准:舒适、安全、便捷

世界卫生组织提出了“8020计划”,即如果我们很好地保护牙齿,到80岁,完全可以有20颗好牙。因此,选择舒适、安全、容易清

洁、保护邻牙的缺失牙处理方法至关重要。

面对牙残根、残冠、松动牙、烂牙,面对咀嚼疼痛、不适,传统方式往往只能恢复一部分的咀嚼能力。如何才能更有效的咀嚼呢?

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的方式上,能不用再担心好牙被磨损,更能保护邻牙和牙槽骨。

### 专家简介

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



### 中秋爱牙讲座信息

中秋节将至,合家团圆,子女总想着给父母什么礼物,但却容易忽略父母最重要的其实是身体的康健。“老掉牙”一直是困扰着中老年人的严峻问题,牙齿的缺失不止让老人尝不到美食,更是严重影响到身体健康。不如趁中秋节小长假,让缺失的牙也“团圆”回来,拥有好口福。赶紧拨打新民健康爱牙热线:021-62476396 报名参加种植牙专家面对面,更有惊喜爱牙礼包!

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



扫二维码  
报名  
获赠精美  
礼品

### 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

# 都市耳鸣人,何处问解方

——上海虹桥医院耳鼻喉科陈庚甲主任谈耳鸣耳聋

◆ 雪冰

## 常见的耳鸣有两种

耳鸣有两种,一种是耳周围肌肉收缩、血液流动、气流通过产生的声音传到耳内,这是有声音来源的耳鸣;另一种是本来没有声源,患者仍感觉到耳内或头颅内声音的存在,其中有的有原因,比如由耳道盯聆、中耳炎等引起;有的检查不到任何原因,就叫作特发性耳鸣。耳鸣程度有轻也有重,轻者只有在安静环境中才能觉察,基本不影响正常生活。重者,耳鸣声音巨大,患者无法正常工作 and 休息。

## 耳鸣严重影响健康

据陈主任介绍,耳鸣是一种在没有外界声、电刺激条件下,仅仅自己听到耳朵里有嗡嗡、吱吱等各种各样的响声,而周围环境中并无相应的声源。值得注意的是,耳鸣是发生于听觉系统的一种错觉,是一种症状而不是疾病。耳鸣表现多种多样,有的为单侧性,有的则为双侧性;有的间歇出现,有的持续不停;轻者安静时方觉耳鸣,重者工作时都感到吵闹不安,严重者还会损害听力。

陈主任提醒,虽然耳鸣和耳聋不是要命的疾病,却会给我们的心理和身体健康带来严重影响。首先会影响情绪和睡眠。长期的严重耳鸣会让人产生忧虑、焦急、抑郁等情绪变化。尤其在夜深人静的夜晚,耳鸣更为严重,以至于很难入睡,以至于出现恶性循环。另外,还会影响工作和家人。因为听不清别人的讲话,且自己还要忍受耳鸣带来的巨大痛苦,却常常不能被人理解,所以工作效率下降,以至对工作和学习也渐渐失去了兴趣。因为耳鸣而长期求医吃药,带来经济损失甚至导致巨大经济压力的也颇多,有的甚至影响到夫妻和家庭和睦。

夏去秋至,舒适宜人的晚上,许多白领喜欢约上三五好友,通宵吃喝玩乐,再加上平时工作压力大,秋季又容易上火,于是,有些白领的耳朵便出现耳鸣、耳背现象。据上海虹桥医院耳鼻喉科陈庚甲主任介绍,在耳鼻喉科门诊中,这类患者越来越多,且颇令白领心烦。

陈主任指出,嘈杂的噪音、过大的精神压力和不良的生活习惯等是造成中青年人群耳鸣的几大元凶。不良生活方式也是耳鸣的主要原因之一。一些人通宵不睡,而睡眠不足易使血管处于紧张状态,造成内耳供血不足,对听力有极强的杀伤力。

## 久鸣必聋要重视

陈主任叮嘱,一旦出现耳鸣,可能会出现一系列的精神和心理障碍,这些心理障碍又会加重耳鸣。严重耳鸣者可使患者心态失衡,内分泌失调,免疫力低下,可能诱发其他疾病,如心脑血管疾病、甲状腺功能异常及神经退行性改变等。

## 关键在于尽早治疗

陈主任强调,因耳鸣不及时治疗导致耳聋的患者屡见不鲜,且大家都有一个误区,觉得年纪大耳朵背是因为老了自然而然的结果。其实不然,只要身体健康,老人一样可以耳聪目明。而解决耳聋耳鸣关键在于尽早治疗,上佳的治疗时机是患病后尽早到正规医院查明病因,采取针对性治疗措施是上策,切不可盲目乱用药。

## 为何治疗后效果不理想

有些患者也许要问,现在的耳鸣耳聋患者

越来越多,为什么有些患者治疗效果不太理想呢?

对此,陈主任认为,这是因为大多数的耳鸣耳聋患者采取的治疗方法都是相对比较传统的方式,尤其是得了病就去买药这种观念已经深入人心,因此药物治疗法是大多数患者的惯用疗法。不可否认药物治疗的确可以缓解耳鸣,但是一旦出现睡眠不足或免疫力下降,那么耳鸣耳聋将会反复发作。这也是患者在治疗后效果不太理想的原因之一。

## 医生忠告

突发性耳鸣的主要症状表现为:眩晕、恶心、耳鸣、眼震等。很多突发性耳鸣患者在治疗过程中,起初听力的确明显恢复了,可是没多久又变成只有大声在耳旁喊才能听清楚的程度。耳鼻喉科医生解释道,任何疾病治疗都讲究规范化、综合化,如果治疗上只是单一疗法,治标不治本,不能根本解决问题。

### 专家简介



### 陈庚甲

耳鼻喉科主任、副主任医师。从事耳鼻喉专业多年,有丰富的临床经验。擅长治疗耳鸣、耳聋、中耳炎、鼓膜穿孔等耳鼻喉科常见病、疑难病。曾多次参加国际耳鼻喉学术研讨活动,并在医学杂志上发表论文10余篇。

## 下蹲

陆地上所有剧烈的跑、跳运动都会加重对膝盖骨的磨损,尤其是蹲下去再站起来,对关节的磨损最大。特别是对于髌骨已经损伤的人群,就应该减少下蹲。

## 爬山、爬楼

经常能看到这样的新闻:老太太在登山时出现了不能下山的情况。这就是因为老年人在爬山时,关节负重是正常时的四五倍,一开始老人还能承受,可越往山上走,关节越疼,一般到半山腰就不能再走了。下山就更难了,上山主要是肌肉力量,费力气,而下山时主要靠股四头肌收缩,牵拉着膝盖骨沿股骨运动,对膝关节的磨损更严重。

许多人都曾体会过,下山或者下楼梯久了,腿容易哆嗦,这就是关节在提出抗议了。所以对于中老年人来说,能坐电梯就坐电梯,必须走楼梯时,一定要注意上楼梯时要扶着

# 盘点生活中最伤关节的六种行为

◆ 叶雪菲

下蹲、爬山爬楼、穿高跟鞋、水泥地上跳绳……许多生活中人们习以为常的行为或一些习惯性小动作,很可能是加速人体关节退化的原因。魏氏伤科第四代传人、上海交通大学医学院附属瑞金医院伤科副主任医师奚小冰主任医师指出,只要多留意一些生活细节,就可以减少对关节的损伤。

栏杆或者墙,而且不要跨步上楼梯,要等双脚全部在一个台阶上后,再走下一步。

## 穿高跟鞋

备受女性钟爱的细高跟鞋,为使身姿婀娜多姿,被设计成跟高,高后跟让脚趾跖骨受力加大且遭受挤压,同时造成踝膝应力增加。女性走路时为凸显线条,腰腹必须前挺保持平衡,久之易导致膝关节韧带松弛和软

骨磨损。因此,建议爱美的女性日常还是穿矮跟膛宽的鞋为宜,除特殊要求穿高跟鞋、皮鞋外,生活中应多穿软底鞋以吸收震荡和平衡膝关节负荷。

## 跪着擦地

跪着擦地板,髌骨的压力会压在股骨上,等于两块骨头间的软骨直接压到地面上,时间一长,有的膝盖就无法伸直,起不

了身了。

## 水泥地上跳绳

关节软骨大概有1到2毫米,作用就是缓冲压力,保护骨骼不破裂。在日常生活中却经常能看到老年人在水泥地上跳舞、年轻人在水泥地上跳绳、跑步,这是一个很不好的习惯。这样一蹦下来,她是硬的,这么大的反作用力一弹回来,对关节和骨骼的损伤就很大。

## 长时间伏案

长时间伏案也是一个坏习惯,肌肉僵硬后,对骨骼的保护力度就会下降。年轻时,肌肉很快就能恢复,但步入老年,肌肉在拉伸后就很难回去了。所以平时要进行肌肉锻炼,增强关节的稳定性。