

新民健康爱牙讲堂火热报名中

原九院种植专家王申：缺牙如何少走弯路

牙残根、牙松动、牙脱落哪能办？ 免费报名讲座享受爱牙大礼

◆ 叶雪菲

“缺牙十多年，每天只能吃细软的食物，生活没滋味！”

“嚼东西有点费劲，每天吃饭都不香，没味道！”

“牙掉光了，饭越吃越少，药越吃越多，真是折磨人！”

牙齿缺失是一种很常见的口腔疾病。许多中老年朋友或多或少都有上面的感触。“饭桌上

上，吃东西咬不动，嚼不烂，想吃的不能吃，生活大打折扣”。

缺牙是降低中老年人生活质量和生命质量的重大因素之一。缺牙者只能以“囫囵吞枣”的方式进食，这样会增加胃肠道负担，久而久之，容易造成胃肠道功能紊乱；患心脏病、胃病、糖尿病、心血管疾病等的风险也大大高于牙齿健全者。

戴活动假牙不适,又不想磨掉好牙如何咀嚼更有力?

上海中老年人掉牙现象严重。其中牙周疾病是导致掉牙的主要原因,当患牙周病后,牙周组织逐渐被破坏、牙槽骨吸收,带来牙齿松动、脱落或者被拔除。传统假牙以及磨改好牙的方式,往往只能恢复一部分的咀嚼能力。如何才能更有效地咀嚼呢?

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,具有咀嚼稳固、舒适、便捷等特点,在改善吃饭咀嚼的问题上,得到了广泛关注。中老年人在选择缺牙的方式上,不用再担心好牙被磨损、清洁繁琐等老问题,更能保护邻牙和牙槽骨。

听公开课互动交流

专家“揭秘”缺牙处理“金标准”

为了让读者正确了解时下全面的缺牙处理方式,新民健康联合相关机构,特邀请 50 位符合条件的读者朋友参加爱牙公开课,上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申主任将为读者“揭秘”各种缺牙处理方式的特点及优势、如何针对个人情况作出更合理的判断等窍门,让你在缺牙的路上少走弯路,省时省力。

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?肠胃消化吸收能力也下降明显?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。新民健康联合相关机构,为读者举办爱牙公开课,如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙配戴不适等情况,均能报名参加,名额仅限 50 位!更能领取爱牙礼包!

活动内容:

1. 原九院种植专家开课,面对面交流

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

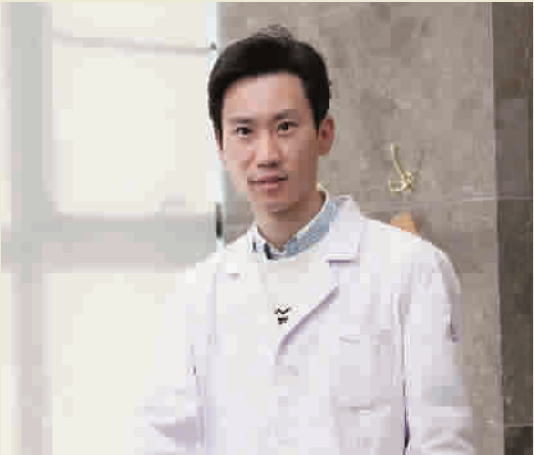
讲座时间:10 月 22 日(周六上午)

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

特邀专家简介



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 strau-mann 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



扫二维码报名即获爱牙大礼包

本活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

总胆固醇水平越高,冠心病发病越多、越早

据了解,血脂是血浆中的胆固醇、甘油三酯和类脂如磷脂等的总称。张教授解释说,胆固醇是类似油脂的物质,血液中的胆固醇必须与特殊的蛋白质结合形成脂蛋白,才能被运输至组织进行代谢。当血液中低密度脂蛋白胆固醇超标时,低密度脂蛋白胆固醇就会穿过血管内皮进入血管壁内沉积下来,逐渐形成动脉粥样硬化斑块,其中不稳定的斑块随时会破裂、脱落,形成栓子造成动脉阻塞,引发脑中风和心肌梗死,因此低密度脂蛋白胆固醇又被称为“坏胆固醇”。

张教授表示,老年性的高脂血症往往危害较大,因为高脂血症在早期症状并不明显,起病隐匿,往往需要合并其他疾病,如心脑血管疾病才有明显的症状表现。据介绍,高脂血症合并心血管疾病时往往会表现出胸闷、气促等症状,而合并脑血管疾病则会表现出头晕、脑鸣等不适。

张教授说,血液中总胆固醇水平越高,引发冠心病就越多、越早。“因此,我们一定要重视血脂的控制,建议 40 岁以上男性和绝经后的女性应每年进行一次血脂检查。已患有心血管疾病或血脂异常的患者则应每 3-6 个月检测一次。”

化验指标没有升高箭头仍存患病风险

“需要提醒的是,很多人查了血脂,没看到升高的箭头就松了一口气,觉得自己没有问题。事实上,没有看到升高箭头并不代表没有危险。”张教授说,比如:总胆固醇的正常值是在 6.19mmol/L(200~230mg/dl)以下,但是当总胆固醇为 5.18-6.19mmol/L 时,可增加冠心病的发病危险,因此当化验值接近正常值高限的时候就需引起警惕。

据了解,已有冠心病或糖尿病,或已经发生过心肌梗死、脑卒中者,被视为控制血脂的高危人群。其血脂治疗值和目标值更严格,不能仅靠化验单显示的正常值来判断。而 40 岁

血脂异常增加冠心病发病风险

血脂是否达标不能只看化验单

◆ 吴瑞莲

又到一年体检季,很多人体检时查看血脂指标时,没看到升高的箭头就松了一口气,觉得可以高枕无忧了。但是,上海远大心胸医院院长张大东教授提醒,当总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的水平接近正常值,实际上已经存在冠心病的潜在风险了。张教授表示,高脂血症起病隐匿,发展缓慢,不易为人觉察,但却危害全身重要脏器,从冠心病、脑血栓到下肢跛行,后患无穷,因此有必要提高老百姓对这一疾病的认识。

以上男性、绝经女性、肥胖、有黄色瘤、有血脂异常及心脑血管病家族史者,也属于“防控重点人群”,其诊断标准也应更严。因此,每个人情况不同,诊断高脂血症的标准也不一样。患者应该在心内科、内分泌等专科医生指导下,进行风险分层,即分为低危、中危、高危和极高危患者。所谓“极高危”,是指急性冠脉综合征患者、冠心病或脑卒中伴有糖尿病患者;高危患者是指冠心病和其他动脉粥样硬化的患者,如脑卒中、外周血管疾病等。

张大东表示,不能坚持长期治疗是导致血脂达标率低的主要原因之一。“有些老年人嫌药贵自行中断服药,或把药掰一半吃,这些方法都不对。国际上的指南都要求患者长期治疗血脂异常。有的血脂异常患者通常合并高血压、糖尿病等其他慢性病,几种疾病加起来的治療費用可能不少,这种情况下,可以在医生的指导下,选择自己能承受的降脂药,坚持长期治疗。”

只吃素未必能降低血脂

值得注意的是,虽然作为一种代谢综合征,高脂血症的生活方式干预特别是饮食干预也很重要,但光靠饮食干预并不能解决所

有患者的问题。“经常有患者感到困惑,为什么自己已经不沾荤腥,血脂还是不达标。这其实有两方面问题。一方面,有的患者自以为不碰荤腥,其实在饮食中吃下去的‘隐性脂肪’‘过剩能量’仍然很多,所以血脂依旧存在问题。另一方面,则是这部分患者的血脂问题,并不是单纯由饮食引起的,也无法单纯靠饮食搞定全部问题。”张大东说。

据介绍,一般血脂检测包括甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇几个项目,其中甘油三酯比较容易受饮食影响,甚至在检测前海吃一顿就可能引起该项指标出现异常。不过相对的,只要饮食控制严格,那么这项指标也比较容易被控制住。

张教授说,对于轻至中度的单纯血脂异常者,可以先通过饮食和运动调理。如果单纯属于饮食或肥胖因素引起的高血脂,且病情不严重,一般来说,经过严格的饮食调理 2-3 个月,降脂效果是比较明显的;对于血脂较高的患者,也会有一定的好转。他建议,高脂血症患者应尽量选择胆固醇含量较低的食物,多吃含纤维素的蔬菜、青菜。而豆制品的胆固醇含量低,植物蛋白质丰富,是较为理想的日常食品。另外张教授还鼓励适当补充维生素 C,因为维生素 C 有促进



专家简介

张大东,主任医师,上海远大心胸医院院长。上海市郊区心血管病研讨会主席,心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风心病的介入诊疗技术。曾被誉为上海瑞金医院冠脉手术金牌医生,荣获过国内两个心脏病学大奖。

胆固醇代谢和排泄的作用,对于降脂也有一定帮助。然而,也有不少高血脂患者是由于其他疾病或遗传因素才导致患病。这种高脂血症需要治好原发疾病,才能控制好血脂。单靠饮食治疗难以治本。“因此,现在医生会在生活方式干预,以及常规使用他汀类降脂药基础上,根据患者的不同情况,选择合适的治疗方案,最终目的还是控制心脑血管事件这类严重疾病的发生风险,从而保证患者的健康。”