

“常见皮肤病(牛皮癣)中西医结合防治义诊”报名中

“世界银屑病日”上海华肤医院皮肤病专家为 50 名读者面对面义诊答疑

◆ 叶雪菲

10月29日是第13个“世界银屑病日”，从2004年起，每年世界各地众多皮肤病专家都会组织巡诊活动，让银屑病患者得到更好的治疗。

银屑病，俗称牛皮癣，是一种慢性炎症性皮肤病，临床表现以红斑、鳞屑为主，全身均可发病，以头皮、四肢较为常见，多在秋冬季加重。由于治疗不当，滥用激素，极易成瘾，易于中毒，抑制免疫，致肝、肾等脏器损害，人体水电解质紊乱等症状，甚至可因肝、肾功能衰竭而死亡。

秋季是银屑病容易复发季节，值此

第13个“世界银屑病日”来临之际，上海华肤医院皮肤病专家团成员胡爱玲、赵书磊、刘汝强等专家，举行“常见皮肤病(牛皮癣、白癜风)中西医结合防治”义诊，为读者面对面支招答疑。

义诊时间:10月26日—29日;义诊对象:牛皮癣等皮肤病群体;义诊团队:上海华肤医院专家团;义诊提醒:义诊名额仅限50人。

预约电话:021-65922299

也可发送短信“专家姓名+本人姓名+联系方式”至13501966606报名(仅接收短信) 虹卫登字(2016)第100705号

【义诊专家】



赵书磊 副主任医师

从事皮肤病临床诊疗工作近30年，一直致力于银屑病的诊疗工作，在治疗各类久治不愈、反复发作、重症牛皮癣等皮肤病方面，受患者广泛好评。



胡爱玲 副主任医师

中医世家出身，对银屑病、鱼鳞病、痒疹、痤疮、湿疹、皮炎、扁平疣、慢性荨麻疹、毛囊角化症等有较为深入的研究和丰富的临床治疗经验。



刘汝强

从事中医皮肤病治疗临床工作近30年，中西医结合治疗银屑病、痤疮(青春痘)、脱发、斑秃、湿疹、荨麻疹、过敏性皮炎等各种常见皮肤病。

【特邀专家简介】

金昌洙 教授

韩国国立庆尚大学医院胸外科主治医师，韩国成均馆大学医科大学江北三星医院教授，韩国胸外科学会血管研究会常务理事，韩国静脉学会常务理事、前会长。



讲座信息

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金昌洙教授来沪作静脉曲张专题讲座。凡成功报名者还有机会获得免费交流名额，共50个。

报名热线:021-52920871

报名短信:发送“静脉曲张+姓名+联系方式”到17717640571

时间:10月31日(下周一)

全市征集50名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家10月31日与您面对面宣教

◆ 吴瑞莲

近年来，下肢静脉曲张的发病率逐渐升高。“相比韩国，中国静脉曲张的患者就诊率低，但就诊患者的病情严重程度更高。”韩国著名血管外科专家金昌洙教授对此现状感到很遗憾。“由于人们对下肢静脉曲张的认知度、危险因素及其危害性了解不足，往往到了疾病后期出现并发症才就诊，导致病情贻误；还有很多中国患者选择接受一些没有科学依据或不专业的治疗，病情虽然在短期内得到抑制，但因为不是除根治疗，不久就再次复发，复发会使血管造成粘连，增加后续治疗的难度。”

很多人认为静脉曲张不严重、不致命，可以不用治疗。金昌洙对此指出，这是个误区。虽然静脉曲张本身不是一种致命疾

病，但静脉曲张发展到后期会有并发症，严重的会危及生命。下肢静脉曲张在早期确实不痛不痒，但是随着病程的进展，后期会出现小腿皮肤变黑，甚至溃烂，破裂出血。据了解，曾有夜间睡眠时出血过多导致死亡的病例发生，还有少数情况下会形成血栓并蔓延，则有可能导致肺栓塞，危及生命。

如何尽早发现静脉曲张？金昌洙教授介绍，下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。他表示，提倡早期治疗是为了避免并发症的发生，提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色，晚期治疗的话，皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来，下肢静脉曲张的发病率逐年升高，但却因症状不

够明显、对该病不够重视等原因，患者的及时就诊率、规范就诊率不及半数。

金昌洙提醒，如果感到下肢沉重、容易疲劳、瘙痒、抽筋、浮肿、胀疼等症状，且下午比上午更明显，长时间站立后和夜间更严重，即便没有明显突起的血管，出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

如何界定自己是否患上了静脉曲张？金昌洙教授解释说，大隐静脉和小隐静脉血液倒流时间超过0.5秒，就可确诊为静脉曲张。此外，如果肉眼可以看到3毫米以上的血管凸出时，也可基本判断为静脉曲张。静脉曲张不是由血管堵塞引起的，而是由血管扩张引起的，现阶段也是治疗的好时期。

新民健康养生节市民游火热报名中！

“大鲈王国”为你开启养生之旅！

◆ 叶雪菲

秋风起，不少人开始“贴”起了秋膘。然而，同样的食物对不同人的效用却大有不同。上周，浙江嘉兴运河湾湿地养生农庄游定制路线出炉，“大鲈王国”以其健康养生、食补特色引起市民争相报名，新民健康会员热线响个不停。据介绍，11月8日起，该游线由上海银发国旅、上海光大国旅每逢周二、四、六组团，11月首发团每人可获赠价值80元的养生礼包，详情可拨打新民健康会员热线021-80261680咨询报名！

近距离感受“活化石”、生态甲鱼的一生

大鲈俗称娃娃鱼，素有“活化石”之称。它是与恐龙繁衍息于同一时代并延续至今的珍稀物种，也是地球上现存最原始、体型最大的两栖类动物。大鲈是反映地球生物多样性、生态系统稳定性、生态环境优劣的生物指示剂。娃娃鱼肉质鲜美，有“盖八珍”之说，富含不饱和脂肪酸、多种氨基酸及天然活性物质和丰富的胶原蛋白，具有一定的滋补作用。在“大鲈王国”里，你可以近距离走近大鲈，观了解它的生长过程，与20多斤重大鲈王、罕见的白色大鲈合影留念。

生态甲鱼也是该湿地养生农庄的一大特色。这里的甲鱼是和藕养在一起的，形成了微生态藕鳖共育系统，人工创造出野生的生态环境。甲鱼和藕互相提供各自所需的营养，无需人工喂养，自由自在地生长。甲鱼含高蛋白和脂肪，特别是它的边缘肉裙部分还含有动物胶质，但一次不宜吃得太多，否则不易消化吸

收。这里还有“甲鱼产房”“甲鱼学校”，让你了解甲鱼的一生。

湿地养生，“净化”身心

湿地是地球上一种重要的、独特的、多功能的生态系统，它在全球生态平衡中扮演着极其重要的角色，有着“地球之肾”的美名。湿地就像天然的过滤器，它有助于减缓水流的速度，当含有毒物和杂质(农药、生活污水和工业排放物)的流水经过湿地时，流速减慢有利于毒物和杂质的沉淀和排除。一些湿地植物能有效地吸收水中的有毒物质，净化水质。在这片湿地上，完全远离城市的雾霾，深吸一口气，满满的负离子充满胸腔。

此外，湿地养生农庄还有系列养生游活动可锻炼身体魄。小鸡快跑，在干净的空气、优美的环境，与小鸡“一对一”，在捉鸡的过程中不知不觉进行了有氧锻炼，收获的不仅是成就感还有健康的身体。藕塘捉鳖，在职业捉鳖人的帮助下体验捉鳖乐趣。银河漫步，一个人，一部车，在湖面上吹风、赏光、慢慢游荡，边呼吸新鲜空气边让久坐的腿部得到尽情的锻炼。搬牛，不用任何武器，完全靠个人的勇敢与身体的力量把牛摔倒，是嘉兴非物质文化遗产留下来的当地特色。垂钓，大湖不仅可以提供玩乐，还盛产花鲢、草鱼、鲫鱼等多种湖鲜，吃自己钓上来的鱼，更觉鲜美。

你是否已经对运河湾湿地养生农庄心生向往了呢？赶快拨打021-80261680新民健康会员热线咨询报名吧！

别让牙周病烂光牙齿危害全身

上海港华医院口腔科忻勤劳主任谈牙周病防治

◆ 叶雪菲

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”，却不知道这极有可能是“危险信号”。上海港华医院口腔科忻勤劳主任指出，口腔疾病更容易被大家忽视，而在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

忻主任介绍，牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、慢性肺炎、肾炎等多种疾病。

牙周病必须接受系统治疗

忻主任指出，很多牙周病患者有这样的误区，以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

忻勤劳主任提醒广大患者，牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往

往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。此外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

【专家介绍】



忻勤劳

中华口腔医学会会员、第四军医大学口腔修复系讲师，从事临床二十余年，擅长各类美容牙的临床修复、牙周病防治、种植牙和高难度局部及全口义齿的修复治疗。