

免费申领最高 3940 元爱牙基金 少折腾、少痛苦搞定缺牙，唤回精气神

叶雪菲

原九院种植牙专家全面解析如何应对缺牙，少走弯路！

都说中老年人爱吃稀、软的食物，其实这多半是一种无奈的选择，牙齿残缺不全的现实决定了他们无法咀嚼较硬的食物。对于大部分中老年人来说，晚年能够拥有一口好牙、身体健康，是他们所期盼的。

“老掉牙”危害大 牵一“齿”而动全身

许多人都会有一个认知误区，以为牙齿松动和掉落就如同“秋天落叶”般理所当然。于是对于松动的牙齿不予理会，牙掉了也不及时处理。其实一颗牙齿的松动或缺失，会打破全口牙齿的平衡，使牙周病的发生概率大大提高，更加速了剩余牙齿的脱落。再加上牙齿松动或脱落，越不用的牙齿越容易“藏污纳垢”，越容易损坏，而另一侧用得多的牙齿则会“过度疲劳”，导致牙齿越掉越多。

伤牙龈，还得磨损好牙？ 处理缺牙还需谨慎、长远考虑

传统的处理方式受限于技术原因始终对其他的健康牙有着不同程度的损耗。而新方式仿生真牙结构，实现了独立固位，无需磨损健康邻牙，形态也更加美观。新方式处理缺牙具有很强的固位力与稳定性。所以无论从近期，还是从长远来看，更符

合人体健康。

新方式处理缺牙持久耐用不需要定期更换，能与口中剩余的牙齿完美咬合，并且处理缺牙的过程少疼痛、少折腾，无疑是目前近远期效果都俱佳的方式。换个说法，就是“性价比非常高”的了。

缺牙处理也有风险？ 新方式精准设计方案，更安全

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家指出，无论何种处理方式都必须经过正规医院医生的检查诊断，才能确定选用哪种方式更适合。处理缺牙前，全面的检查就如同盖楼打地基一样，“地基”打得不牢固，处理好的缺牙使用“寿命”也不长。

目前新方式能通过电脑辅助技术来避免这一问题。患者术前的关键检查信息，比如牙槽骨的详细数据会录入电脑，医生通过电脑辅助能设计出更加精准，更个性化的方案。通过新方式精确地处理缺牙，使得各方面都更趋完美，处理后咀嚼更舒适，使用“寿命”更长。



特邀专家介绍

王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士，2003至2013年在上海交大附属第九人民医院口腔种植科任职，专业从事种植及修复工作10余年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、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，多次赴瑞士、意大利、美国等国家进修。擅长微创种植、即刻种植、All-on-4种植技术。

本周仅2天 爱牙专项基金免费申领 原九院种植牙专家 见面会火热报名中

为给中老年朋友带来更新、更时尚的口腔健康资讯，新民健康携手四川圣贝慈善基金会、原九院种植牙专家等开展大型爱牙活动，让惠民举措落到实处。活动举办以来深受市民欢迎，为保证专家面对面活动质量，本周特定2天专门接待新民健康报名读者。如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙失败等情况，请抓紧宝贵机会，尽快报名参加，更有惊喜爱牙好礼等着您！

■活动时间：7月26日、29日

■活动内容：

1. 权威原九院种植专家一对一宣教答疑
 2. 免费领取口腔护理套装(牙刷等)
 3. 申领爱牙专项基金(最高可享3940元)
 4. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线
- 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

扫二维码报名
获取更多惠民信息



高温酷暑血压很爱“忽悠”人 擅自停药当心惹来中风

吴瑞莲

前天迎来了“大暑”节气，也是一年中最热的时节。近来，有些高血压的“老病号”会发现，天气转热之后，同样的降压药，少吃一点也可以将血压控制得很好。上海远大心胸医院VIP中心主任张雅君教授对此表示，夏天人们普遍出汗较多，喝水又常常不及时，容易导致血容量减少，引起血压下降。但这并不意味着病人的血压已然稳定，千万不要被假象“忽悠”而对血压的监测麻痹大意。她强调，一旦擅自停药或不严格按医嘱服药，血压会变得更加难以控制，如突然升高，从而引起心血管疾病的急性发作，甚至有生命危险。

夏季血管“热胀”血压下降

张雅君教授解释说，当天气逐渐转热，血管也会遵循“热胀冷缩”的原理而发生变化。“血管因热而扩张，血流加快，阻力减小，同时人在夏季又容易出汗，血容量会相应减少，所以，血压自然会降下来。”

其实，不仅季节会影响血压变化，在一天之中不同的时间，血压也会有规律性变化。具体说来，会呈现出“两峰一谷”现象，即早上6点至8点之间血压升到第一高峰，随后血压出现下降，直到下午4点至6点之间出现第二高峰，其峰值略比第一高峰低。此后，血压趋于平稳，到凌晨2点至3点则渐次降至最低点，好像跌入一个深谷。

张教授分析，引起血压24小时内波动的原因主要与血液中去甲肾上腺素水平及压力感受器反射的敏

感程度有关。“两峰一谷”的时段属高血压患者的潜在危险期，加之夏天温差较大，白天长、夜晚短等诸多原因，血压波动更大，也更易影响健康。

此外，对于高血压患者来讲，夏季天气闷热不适，会感到心情烦躁、紧张焦虑，这样会导致交感神经功能亢进，血管痉挛收缩，从而引起血压升高，给心梗发生埋下隐患。另外，血压高的人往往睡眠不好，这也会直接引发血压升高。人体在睡眠时血压最低也最为平稳，然而夏季由于暑热，病人晚间入睡较晚，早晨起床又比较早，造成夏季睡眠质量下降，从而导致夜间血压增高，加重对心血管的损害。

高血压患者夏季“药不能停”

需要注意的是，常年用药的患者如果不注意调整药量或药物品种，还按照原来的方式服药，很可能

导致血压过低，发生体位性低血压，在弯腰低头或下蹲时感到头晕目眩，极易诱发脑血管意外的发生。

一般而言，进入夏季，医生会根据患者的情况相应减少药量，有时候还会根据病情需要更换药物，以防血压降得过低，使患者出现头晕、供血不足等情况。“要知道，如果血压降得太低，严重时也会因为缺血而发生脑梗死或心绞痛。”张教授说道。

她强调，在炎热的夏季，高血压患者要经常测量血压，并做好记录。然后把这些记录及时告诉医生，医生根据患者监测的结果来调整用药剂量，患者绝不可以自己擅自调药、减药或停药。这是因为高血压是一种有“个性”的疾病，需要根据具体情况作“个性化”治疗，而不能以简单的降压数值为标准。

“比如60岁以上的老年人，均有不同程度的动脉硬化，为此偏高些的血压，有利于心、脑、肾等脏器的血液供应。如果不顾年龄及病人的具体情况，一味要求降压到‘正常’水平，将影响上述脏器的功能，得不偿失。”张教授提醒，若血压骤然大幅度下降，也会影响大脑血流供应，血液黏度增加，血液中的血小板与纤维蛋白容易沉积而形成血栓，容易发生脑梗死。所以患者一定要在医生的指导下用药，把血压平稳降下来。

别频繁出入空调房、大口喝水

从高温的室外进入到室内，不少人习惯一下子把空调开到十几、二十度，先凉下来再慢慢往上调，其实这不利身体健康，容易使血管从原来的舒张状态一下子变成收缩状态，引起血压升高。同样，在空调房里逗留长时间后也不宜马上出门，因为外面“滚滚热浪”，血管会突然扩张，正确的做法是预先关空调、开门窗，让室内外温差缩小，给身体和血压的变化提供一个缓冲期，这样血压就不太容易“上蹿下跳”了。

张雅君教授建议，除了夏季不宜长时间待在空调环境下外，还建议多进行户外活动来消暑健身。在日常生活中，她提醒，高血压患者在夏季饮食宜清淡，每顿八分饱，不要吃太咸，多吃蔬果。在运动方面，高血压患者最好能“日行万步”。由于夏季早晨容易出现血压的高峰期，因此运动时间最好选择在晚上。运动方式以太极拳、慢跑等有氧运动为主。

此外，张教授特别指出，夏季补水要注意少量多次的原则。她提到，汗液蒸发是人体散热的一种重要方式，在气温超过35摄氏度时，更成为唯一的方式。当水分大量流失又补充不及时时，血液便会浓缩造成血小板聚集，极易在脑血管内膜的破损表面形成血栓，阻碍脑血液循环，

导致缺血性中风。高血压患者如果在大量出汗之后快速饮水，血容量突然增加造成血压波动过大，或是激烈活动、情绪波动导致血压突然升高，容易出现脑血管破裂，导致出血性中风。因此，夏季补水一定要适量，不可猛灌，放慢速度，少量多次。

专家简介



张雅君

主任医师，教授，从事临床工作三十余年，专攻心血管专业。上海远大心胸医院VIP中心主任，原交通大学附属同仁医院特需中心主任。上海市医学会心血管专业委员会委员、中国远程医学学会心脏监护专业委员会专家委员。参加国家九五高血压课题研究，完成冠心病、冠心病研究的多项课题，多次获科技进步奖，发表医学论文30余篇。

本版块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或其他商品，相关信息仅供参考。