



更多咨询请加入“新民健康”微信公众号  
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 225 期 | 2019 年 5 月 28 日 星期二 本版策划:高 媛 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

## 年纪大、缺牙多、牙槽骨薄、有全身性疾病……

# 中老年朋友种牙难,如何安全种好牙?

没有什么修复体能完全代替你原来的牙齿,但如因疾病或意外失去了牙齿,那么在各种修复方法中,种植牙应是很好的选择。通俗地讲,种植牙就是通过外科手术将人工材料制成的种植体植入缺牙区牙槽骨中,替代牙根,然后以此为基础修复缺失牙。相比活动假牙等修复方式,种植牙更美观牢固、使用寿命更长、咀嚼力可媲美真牙,因而很多人缺牙后会选择种植牙来进行修复。

种牙对于年轻人来说,可能不是什么大事,但是对于老年人来说就不一样了。特别是缺牙颗数多、缺牙时间长的老人,牙槽骨往往吸收严重,同时由于身体机能下降,而且常常伴有糖尿病、高血压等慢性疾病,种植难度较大。

### 中老年种牙,难在哪里?

中老年朋友多数身体耐力比较差,牙槽骨质量普遍不好,如果采用传统或者一般的种植方案,创口大,恢复时期漫长,无论是种牙的过程,还是恢复的过程都会带来一些不可预测的麻烦。而对那些患者高血压、糖尿病等全身性疾病的老人来说,更担心种植手术会有风险。

据专家介绍,患有慢性疾病的患者,在病情得到有效控制、全身身体状态良好的情况下,经过专业口腔医生的评估,如达到种牙条件,是可以成功种牙的。如果怕疼、容易紧张,还可以选择在睡眠中完成种植,种牙创口小、出血少,老年人也是可以承受的。

### 高难度种植牙,专家和机构是关键

种牙无小事,种植牙对医院资历、设备、医生技术都有严格要求,一旦选择不当,种牙失败,费钱又伤牙。一口成功的种植牙不仅需要高品质的种植材料、

先进的种植设备、安全的手术环境,更重要的是选对种植专家,以丰富的临床经验、精湛熟练的种植技术,才能种好安全性更好、效果更有保障的种植牙。

### 种植牙并非一劳永逸,术后维护很重要

种植牙如果维护得当,可以使用几十年。但种植牙的使用年限与个人维护、口腔卫生情况以及全身健康状况有密切关系,种植牙有类似天然牙的牙体与牙

周关系,它同样会面临细菌、病毒等的破坏与日常受力时的磨损,这些都会直接影响种植牙的使用寿命。因此,种植牙也需要定期清洁与保养。

### ■专家介绍



黎 强

拜博口腔疑难种植中心总监  
美国加州大学种植硕士  
IACD 国际当代牙医生协会院士  
多档电视节目、媒体平台特邀嘉宾



魏 兵

拜博口腔疑难种植总监  
美国罗马琳达大学种植临床硕士  
ICOI 国际种植专科医师协会会员  
中华口腔医学协会会员、多档电视节目特邀嘉宾

### 拜博口腔义诊通知

沪上王牌电视节目明星嘉宾联袂义诊, 30 个专家号限时抢约  
疑难种植大咖团实力护航,还您晚年好口福

#### 征集对象

- 1、单颗、多颗、半口、全口缺牙患者。
- 2、牙槽骨极度缺失患者。
- 3、年纪大,有其他全身性疾病患者。
- 4、种植失败患者。
- 5、其他口腔疑难杂症。

义诊时间:5 月 30 日周四下午 13:30

义诊地址:黄浦区西藏中路 18 号港陆广场 5 楼(近大世界)

义诊预约电话:021-23301293

义诊单位:上海拜博昌仁口腔医院

义诊备案号:黄卫登字(2019)第 000534 号

## 不吃主食就能瘦? 生酮减肥不可取

叶雪菲

不吃主食,每天坚持吃“大鱼大肉”,不仅不会变胖,反而会迅速瘦下来。网上热传的这种“生酮减肥法”究竟靠不靠谱?复旦大学附属中山医院青浦分院营养科主管技师周维纳表示,减肥一定要做到科学合理地控制饮食,这是一个需要长期坚持的过程,有时通过一些“奇葩”的方法确实能在短期内让体重有明显下降,但也会对身体造成极大的危害。

在正常的饮食结构中,碳水化合物、蛋白质和脂肪的(卡路里)含量占比分别为 5:1.5:3.5;但在生酮减肥法中,这一比例是 0.5:2.7:5,不难发现,此时人体饮食比例已经发生彻底改变,摄入脂肪成为主流。“生酮减肥法”理论认为,人体肥胖的主要原因是消耗糖分但储存脂肪,如果拒绝摄入糖分只吃含有脂肪的食品,人体就只能消耗脂肪,这样不仅不会感到饥饿,反而有非常良好的减肥效果。当人体几乎没有碳水化合物摄入以后,脂肪就成为身体所需的最主要能量来源,脂肪分解以后产生大量的酮体,生酮饮食由此得名。

然而,周维纳介绍,生酮饮食最初是用来改善癫痫的症状,副作

用较大,可出现恶心、呕吐、乏力、低血糖、酸中毒等症状。“高脂低碳”的极端饮食模式的确能让一些人体重在短时间内出现下降,尤其是本身摄入脂肪就不算多的女生。而主食是人体主要的碳水化合物来源,为脑细胞、心脏细胞提供能量,如果摄入不足就会出现头晕、心慌、疲劳等症状。长期摄入高脂肪食品,会对心血管造成很大的危害,过多的脂肪沉积在血管壁上,久而久之使血管弹性减弱、血管变窄、甚至阻塞,导致高血压、冠心病等症发生,在肝脏中沉积过多,也会导致脂肪肝的发生。

减肥是一个漫长的过程,周维纳建议,首先要制定一个科学合理

的减肥计划,包括合理的饮食食谱和科学的运动计划。饮食控制关键就是控制总热能,同时保证机体蛋白质及其他营养素的需要,维持机体能量摄入与消耗间的负平衡状态,使体重逐渐下降,接近标准体重,以达到减重的目的。

肥胖的起因是长期热能摄入超标,治疗就必须坚持足够的时间,持之以恒、长期控制热能摄入和增加能量消耗,彻底纠正热能高代谢状况,切不可操之过急,建立控制饮食和增加体力活动措施,是取得疗效和巩固疗效的保证。

饮食控制要注意以下几点:1、摄入适量的蛋白质 2、增加蔬菜、水果的摄入 3、低盐饮食 4、增加膳食纤维 5、限制零食和糖果 6、注意烹调方法、少用油炸、煎等,烹调选用植物油,减少动物脂肪摄入。合理饮食对减肥相当重要,但必须与运动相结合,才能收到更大的效益。可根据每个人的个体差异,选定适合自己的运动方式并长期坚持。吃动结合、吃动平衡才能科学有效地减轻体重。

## 一开空调就咳嗽? 小心是哮喘在发作!

高媛

随着气温渐渐升高,小黄开始开着空调入眠。然而,晚上睡觉只要一开空调,就开始咳嗽,而且呼吸时还会发出喘息声,晚上睡不好觉,这究竟是怎么回事呢?上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科主任医师罗旭明表示,夏日开空调后,如果反复咳嗽,尤其是夜间或清晨发作或加剧,则要留心是哮喘发作。

罗主任介绍,夏日炎炎,部分哮喘患者的发作是因为贪凉吹空调引起的。首先,由于哮喘患者的气道存在炎症,一遇见冷空气的刺激,就容易诱发哮喘发作。然而在气温较高的天气,人们为了更好消暑,屋内开空调更为频繁,屋内屋外温差大,因此成为了夏天哮喘发作诱因。其次,长期待在空调房内,因寒冷而毛孔紧闭,人体的应激能力减弱,对冷热刺激的接受度降低,更容易导致哮喘发作。再次,空调主机内为尘螨的生长繁殖提供了温床,尘螨随气流进入室内,也为哮喘的发作埋下隐患。尘螨及其排泄物是极强的过敏源,肉眼不可见的尘螨分布在衣服、床褥、地毯甚至空调机箱内,时刻威胁着哮喘患者的健康。

很多人认为患上哮喘就不可

以运动,担心运动会诱发再一次喘息发作,因此畏惧运动。对此,罗主任表示,虽然运动也会引发部分哮喘患者的发作,但是对于哮喘患者适当的运动锻炼还是需要的。作为哮喘患者,一定要选择适合自己病情和身体状况的锻炼方法,合适的运动项目不仅能陶冶情操,而且也能达到锻炼身体的目的,让哮喘的治疗效果事半功倍。他建议,游泳就是很好的选择,在游泳过程中肺功能尤其是肺活量得到了一定程度的锻炼,加强了患者的呼吸功能,从而更加有利于哮喘的控制。而哮喘病人选择户外运动的比较好的方式有跑步、骑车、散步,这些都是内容比较单一的有氧运动,运动起来简单,安全可靠。

如果是轻度哮喘或者控制的很好的哮喘患者,可以用跑步和骑车的方式锻炼。如果哮喘病情很重,做短时间的散步即可。如果运动量过大,反而可能会引起哮喘。如果在练习中有咳嗽加剧或者是气短的症状应该马上停止训练。此外,不应在比较冷的环境中进行运动,还应注意避免在早上、晚上、空气干的时间和场合运动。因为这些时间段和环境含氧量都是比较低的,这时运动就有可能引起哮喘。