

春节大吃大喝，你的牙齿还好吗？

新民健康免费送出爱牙礼包，帮你解决口腔困扰

◆ 张筱琳

春节期间，亲朋聚会不断，美味佳肴丰盛，很多人的饮食结构都发生了很大的改变，甚至一些必要的口腔护理措施也因为过节生活而被打断，为急性口腔疾病发作创造了条件。所以，每逢春节，牙龈炎症、根尖周疾病、口腔溃疡等口腔急症患者也不断增多。因此有人戏称过年“最忙的是嘴，最累的是牙”。为针对节后各种口腔问题，更好地帮助广大读者解决口腔困扰，新民健康赠送读者爱牙礼包，数量有限，先到先得。



春节牙病症状三：牙缺失

不少中老年人表示，牙齿“每逢春节掉几颗”。春节各种大鱼大肉，子孙孝顺，不忍拒绝，但牙齿使用过多，本就松松垮垮的牙齿承受不了负荷，纷纷掉落。原九院种植科专家王申表示，牙齿脱落不但不利于饮食，更不利于身体健康，尤其对中老年人更是如此。目前，种植牙是解决牙齿缺失的优选方式，不管是从外观上还是功能上，能与真牙媲美，而且种植牙过程简单无痛，不但适用于年轻人，更适用于中老年人。

春节牙病症状一：牙酸、牙痛

口腔专家凌姿介绍，春节期间不少人不时地吃顿饭、喝点酒使口腔清洁不彻底，让口腔牙缝成了细菌滋生的“乐园”。假期中每天平均进食次数增多，使得年后到牙科看病的人数明显上升，而最常表述的症状便是牙酸、牙

痛、蛀牙。针对牙酸牙痛，最基本的就是要对牙齿进行全面彻底的清洁，可以通过医学口腔清洁（如洗牙）进行彻底的清洁。蛀牙则需及时进行补牙。

春节牙病症状二：牙松弛、牙损坏

瓜子、坚果类都是春节期间的紧俏食品，

几乎是每家必备，但这类食品都比较硬，不容易入口，食用多了就造成很多人牙齿松弛、牙缝过大、或者牙齿损伤，尤其是对孩子和中老年人来说。凌姿医生建议，一旦发现牙松弛、牙损坏，应及时进行修复矫正，而一旦错过牙齿修复的最好时期，那么，牙齿很可能“保不住”。

贺岁献礼活动

为迎接新年回馈广大读者，新民健康联合沪上知名口腔机构有关专业机构现推出爱牙礼包。如果您有牙齿松动、牙齿缺失、咀嚼乏力等问题，可通过以下方式免费获取爱牙礼包，名额有限，先到先得！

■ 报名获赠爱牙大礼包即可享受：

1. 爱牙全口免费检查
2. 口腔专家一对一免费咨询
3. 个性化爱牙方案设计
4. 免费拔除牙齿残根
5. 更有机会获得爱牙基金



■ 报名方式：

1. 拨打新民健康热线：021-62476396
2. 编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952



特邀专家介绍

——王申

交大医学院口腔医学硕士
原九院口腔种植科专家
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



扫一扫，关注王申医生，了解活动义齿、烤瓷牙、种植牙该如何选择



特邀专家介绍

——凌姿

口腔种植修复科主任
中华口腔医学会会员
20年口腔临床工作经验
德国弗莱堡大学访问学者
国际口腔种植学会会员
擅长各类复杂牙齿缺失的修复治疗

糖尿病眼病袭向年轻人

◆ 吴瑞莲

年轻“糖友”更易忽视“糖眼”，求诊多是中晚期

年仅28岁有糖尿病家族史的周小姐，其母亲就因糖尿病病逝，本人在8年前也确诊患上了糖尿病。但由于不重视，血糖控制并不理想，近半年突然视力变差，不久前竟突然“看不见”了，右眼视力只有0.2，而左眼小于0.1，被确诊为糖尿病性视网膜病变引起的视力问题。

李文化主任对此表示，类似周小姐的情况，可以选择实施微创玻璃体切割手术以期挽回视力，但视力究竟能恢复多少仍是未知数。

李主任说，许多年轻患者不重视自身眼疾，总认为这些都是老年人的专利，却不想眼睛突然失明后再上医院，被医生确诊为由糖尿病所引起的视网膜病变。此时由于发现太晚，治疗太迟，最终年纪轻轻就已双眼失明。

据悉，目前全国有糖尿病患者约9300万人，约每10个人当中就有一人罹患糖尿病。李文化主任指出，患者总是祸不单行，不仅胰岛功能出现问题，糖尿病引起的眼底致盲性病变也尤为常见。

李主任介绍，临床上接收到的糖尿病性视网膜病变患者大都伴有严重视力下降，甚至已经丧失视力。因眼底病变是一个逐渐变化的过程，患者总会疏忽大意，直至严重视力障碍才求医问诊，此刻大多处于眼底病变的中后期，治疗效果不尽如人意。

李主任表示，糖尿病性视网膜病变是眼内视网膜组织中发生渗漏性、闭塞性和增殖性的微血管病变，这是造成糖尿病患者失明的主要原因，但至今仍有很多糖尿病患者根本不重视。她说，糖尿病可引发视

据国际糖尿病联合会的统计，中国糖尿病患者人数已居全球之首，成为“世界糖尿病之都”，预计到2030年中国糖尿病患者将达到1.54亿人。其中，糖尿病引起的眼底病变是糖尿病患者多年备受困扰的致盲性眼疾，可能夺取视力，让人从五彩缤纷的世界里坠入黑暗的深渊。面对如此严重的眼疾，许多年轻患者总认为这些都是老年人的专利，往往疏忽大意，直至严重视力障碍才求医问诊，后期的治疗效果不尽如人意。眼科专家李文化副主任医师提醒，为了预防和减少糖尿病对眼睛的侵害，建议罹患糖尿病五年后，每半年查一次眼底。她表示只要不到晚期，视力仍有挽回的希望。

网膜、眼底、角膜、结膜等病变，还会造成视力改变，严重者致盲。其中，最常见的损害是眼底病变。患糖尿病二十年及以上，超过60%的患者会出现糖尿病性视网膜病变、黄斑水肿和视神经病变，部分患者在眼底病变晚期还会出现新生血管青光眼，眼睛疼痛难忍，夜不能眠，只能摘除眼球。

患糖尿病5年后，每半年进行一次眼底检查

“病人越来越多，发病年龄越来越小，在因糖尿病致盲的患者中，年纪最小的才几岁，非常可惜。”李主任感慨道。她介绍，是否发生糖尿病性视网膜病变取决于患糖尿病时间的长短，血糖、血压、血脂的控制情况和个体的差异性。随着患病时间的增长，一般7-8年以后，就慢慢开始出现眼底病变了。同时随着时间延长，病变越来越严重。而肥胖、吸烟、高血脂、妊娠、高血压、肾病等更可能加重眼底病变。

值得一提的是，1型糖尿病患者发生眼底病变早且严重，更应提高警惕。李文化指

出，人的眼睛十分奇特，会存在“糖尿病记忆”。因而眼底病变一经激发，即使控糖效果不错，病情仍会继续发展下去。

李主任建议，罹患糖尿病五年后，每半年查一次眼底，一定要散瞳检查。眼专科医生可以在病人眼底刚出现问题时，通过检查看到患者的眼底发生的变化，并判断其所处病理阶段。

李主任提醒，想要预防和减少糖尿病对眼睛的侵害，半年一次的眼底检查必不可少。只要不到晚期，手术仍可挽回视力。具体来说，早期单纯性病变，可以用视网膜激光光凝术。而少量的眼底出血，可给予口服或注射促血块吸收药物，等出血消退后能看清眼底时，再进行激光光凝治疗遏制眼底病变的进程。中晚期的眼底病变，会出现大量玻璃体积血，一个月仍不能吸收的患者则需要使用微创玻璃体切除手术治疗。此时，不仅要切除出血浑浊的玻璃体以恢复透明的屈光介质，而且需要剥除眼底新生血管膜，以减少再出血和防止牵引性视网膜脱离。

新民健康推出眼科免费专家咨询号

即日起，新民健康工作室特别推出“免费送专家咨询号”活动，本期将分别送出30名眼科专家李文化医师咨询号和30名眼科专家宋蓓雯医师咨询号，有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-62476396(10:00-17:00)，或发送短信“专家+姓名+联系方式”至18917328756报名参与。

医生简介

李文化 医学硕士、副主任医师
擅长：糖尿病性视网膜病变的药物、激光以及手术治疗；老年性黄斑变性的诊断及治疗；微小切口玻璃体切割治疗视网膜脱离以及增殖性玻璃体视网膜病变；白内障超声乳化手术；黄斑裂孔及黄斑前膜的手术治疗以及超声乳化、玻璃体切割联合性手术；玻璃体切割眼球内异物取出术。



宋蓓雯 医学硕士、副主任医师
擅长：眼科常见病及多发病的诊治；各种出血性、缺血性及增殖性眼底疾病的检查、诊断及激光治疗；多种眼外伤的临床救治；玻璃体/视网膜黄斑类疾病的诊疗和手术。

