

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、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种疾病。

■ 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动，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。



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 7月3日、4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，复发会使血管造成黏连，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、痒、抽筋、浮肿、胀痛等症状，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。由于静脉曲张不是血管堵塞引起的，而是由于血管扩张引起的，所以随着天气变暖，会有病情加重的感觉，但这一时期同时也是治疗的好时期。

【特邀专家介绍】

金昌洙 教授

韩国国立庆尚大学医院胸部外科主治医生，韩国成均馆大学医科大学江北三星医疗院教授，韩国胸部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。有需要的读者可拨打新民健康热线 021-52920871，或编辑短信“静脉曲张+姓名+联系方式”到 17717640571 报名。暑假来临，凡教师报名的另有额外惊喜。

时间：7月3日、7月4日（周日、下周一）

上海地区60岁以上退休人员无条件免费领取老年“八超鞋”透气又轻盈

老人都爱啥样的鞋？

不少中老年人在穿鞋的时候心里直发慌，鞋厚了捂脚，鞋底薄了脚疼，鞋硬了磨脚，鞋头太尖挤脚，鞋沉了脚累，真不知咋选才舒服！而老年八超鞋，自推出以来受到很多老年朋友的喜爱，它又是如何做到的？

老年“八超鞋”用心做每一双老人鞋 专业设计，造就好口碑 鞋底 立体防滑设计 防滑好稳当

中老年人走路出行、运动跳舞，安全第一。
老年八超鞋，立体防滑，吸盘构造，抓地性强。无论是外出还是在穿穿，都感到脚底非常有抓劲，防滑耐穿，很稳很踏实，安全有保障。

鞋跟 合理厚度，柔软硬实 减震护脑又护膝

中老年人户外活动，鞋的舒适性一定要有保障。
老人脚跟不磨、鞋底不震，才舒服。
八超鞋在减震防滑性能上再升级，新型缓震胶鞋底，瞬间缓冲压力，减少膝盖的负担。鞋跟加厚，保护膝盖萎缩的脚跟，走起路来，双腿省劲；运动起来，减震抗压，稳稳当当，轻松自如。即使喜欢长时间运动的老人，腿脚不易累，腰膝不易累。

鞋型 前加宽，后加高 柔软服帖，脚舒服

老人的脚，脚掌变宽，拇指外翻，脚底脂肪减少……鞋要护脚趾，撑足弓，走路才不累！
八超鞋，鞋前加宽，鞋背加高，脚趾脚面再不受挤压，不怕磨。足弓处贴合双脚，支撑足部肌肉，增加双脚平衡感。穿上八超鞋，走路有力，脚不疼不累。

鞋面 微窗科技鞋面 防寒、透气双保障

夏季气温变幻莫测，早晚凉，中午闷，老人怕寒又怕热，对鞋的要求更高！
老年八超鞋，特设双层鞋面，最外层是精致细网微窗透气孔，应用空气流动原理，将鞋里浊气排出，双脚干爽舒适，早晚不寒，中午不闷，一整天都舒适不闷脚。

鞋质 轻盈更轻松

夏季出行，就要轻轻松松。鞋一轻，一身轻！
八超鞋，轻巧防滑。反绒牛皮配合超轻面料，让整只鞋仅有200克左右。穿上八超鞋，感觉一身轻。方便的鞋带设计，不仅方便老人穿鞋，还能自由调节松紧，穿脱方便，说走咱就走！

老年八超鞋 好看有面子

老人穿鞋要讲究，八超鞋专业设计，酒红色动感时尚，灰色稳重大方。专业制鞋，广受好评，老人穿着八超鞋，有档次，有面子。

六大创新，只为舒适、安全

超轻！重量超轻
鞋一轻，一身轻，穿上他晨练、遛遛弯，倍感轻松。
超透气！大面网，双层透气！
鞋面采用双层蜂巢透气面料制成，挡风又透气。
超柔软！脚不磨、不碰、伤不着
反绒牛皮配合网眼材质制成，弹性强，韧度高。
超安全！护脚趾，防滑防崴脚
鞋头，鞋跟防磕碰设计，鞋底防滑设计。
超便捷！鞋带设计，穿脱方便
鞋带设计，穿鞋方便，可任意调节，鞋面贴合脚身。
超耐穿！品质保障
专业制鞋，精工细作，转为中老年人设计。



特别提醒：

- 1、所有领取人员必须是60岁以上退休人员，仅限本人领取，不能代领，每人1双，每户仅限2份；
- 2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理；
- 3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息，待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放；
- 4、所有领取人员请携带此样办理报名，已经报过名领取过的谢绝再领；

报名时间：6月29日-7月2日（早9:30-下午5:00）

地址：上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦25楼F室（1,3,4号地铁线上海火车站下车3号口出）

咨询电话 60492402、60492403