新民健康

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 255 期 | 2020 年 5 月 6 日　星期三　本版策划:叶雪菲　视觉设计:薛冬锟　编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

全民爱牙季！口腔钜惠福利多

全口缺牙十余载,还能恢复好牙口吗?

电话抢约,不排队、不等待,轻松解答口腔“老大难”!

老人缺牙多、骨量少、种牙又怕空等，连续几个月的空牙期不仅难看,还影响日常饮食!冬去春来,缺牙难题如何高效解决?

新民健康联合沪上知名口腔连锁机构推出“全民爱牙季,线上云问答”系列活动,帮助市民重获健康好牙、畅享美食。活动期间,特邀沪上人气口碑种植专家、权威口腔大咖坐阵,推出年内少有的爱牙福利,科普全新修复理念!更多福利活动,可拨打 021-52921992 详询!

“没牙,每天苦恼买啥菜,怎么吃”

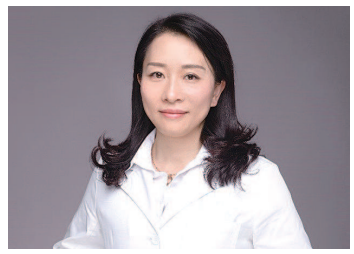
徐汇区 70 多岁的孙爷叔,因为缺牙,每天苦恼买什么菜吃，怎么做才好嚼,“年轻的时候最喜欢啃鸡爪、吃排骨,现在只能看看,嚼不动啊!吃饭太辛苦了,一天三顿顿顿吃粥,吃不出味道,这日子难过啊……”

孙爷叔说牙齿不好自己的生活质量大打折扣,他特别希望能拥有一口好牙，在之后的晚年生活里能活得开心,尽情咀嚼食物,想吃就吃。对于修复,孙爷叔也有自己的要求和期望:“一大把年纪了,经不起折腾了,能省事就省事,不想反复往返医院,不想等待太久,能正常吃东西就更好了！”

怕疼、怕折腾,老掉牙如何获好口福?

疼痛、往返医院、耗时长一直是大家担忧的问题,特别是对于缺牙多、牙骨薄、年纪大的人来说,修复缺牙往往意味着“大动干戈”,想要获得口福需要比普通人花费更多的精力和时间。也因为这个原因,不少人索性能拖则托,但长期处于缺牙状态,对口腔和身体健康又有极大隐患。

知名口腔专家李娜指出，缺牙修复其实应该是一件很轻松、效率的事情,目前口腔医学已经找到了突破疑难缺牙的解决路径,“就算以前被判定为‘无法处理的牙’现在看来也不是什么难事,缺牙修复已经变得越来越精细、省事,通过临床经验丰富的牙修复专家,可以轻松拯救老掉牙难题,晚年一口好牙将逐渐成为常态化。



>> 特邀专家

李　娜

知名齿科医疗种植总监
同济大学修复硕士
加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植硕士
ICOI 国际种植牙医师学会会员
中华口腔医学会成员

爱牙普及月读者福利大回馈
一个电话免费领超值口福礼包

很多中老年人牙齿缺失后,硬的嚼不动,软的怕粘牙,处理不当的修复又固位不稳、食物嵌塞、磨损健康邻牙,还常常引发各类口腔炎症！特别是年初宅在家的几个月,让不少市民更是体会到了“牙龈肿痛、吃不了饭、度日如年”的痛苦!

新民健康积极倡导“健康中国”口号,长期通过搭建爱牙平台、设立惠民爱心工程,助力让老百姓拥有健康好牙。冬去春来,为满足大量市民对缺牙修复知识的渴求,本周六,知名口腔种植牙总监、留美种植名家李娜专场,线上一对一解读口腔健康新知,提供缺牙修复建议,来电预约免费申领口福大礼包一份,限量 50 个名额,欲报从速!

电话报名可获以下福利

1、免费参加专家在线课堂
（本期时间:5 月 9 日周六下午 14:00）
2、专家免费提供全方位口腔健康建议
3、科普“高效解决老烂牙”知识
4、爱牙大礼包一份
（牙刷、牙线、检查券、收纳包、明星健康科普书）

报名热线:021-52921992

或编辑短信“爱牙 + 姓名 + 联系方式”发送至:13331917156

扫一扫
与专家在线咨询

偏瘫患者可在“家门口”康复

近年来，我国心脑血管疾病的患病率呈现明显上升趋势。有报告显示，每 5 例死亡中就有 2 例死于心脑血管疾病。此外,有数据表明,在众多脑卒中的患者中，有将近 75%都留下了不同程度的后遗症,下半生的幸福不仅失去了，甚至还会出现生活不能自理，需要人照顾的情况。然而,在中国,仅有 11.5%的患者接受康复治疗，甚至有超过四成的患者在中风后没有接受过任何康复治疗。

62 岁的王老伯半年前突发脑卒中,虽然救回了命,但从此后就出现了偏瘫的后遗症，日常起居都需要人照顾。在床上躺了半年,王老伯越来越着急，是不是自己的余生只能在床上度过了?对此,上海市静安区宝山路街道社区卫生服务中心副主任王峻彦表示，有效的康复治疗有利于预防脑卒中后可能发生的一些并发症，改善脑卒中患者受损功能,有效重塑大脑神经网络,促进感觉运用语言和认知等功能。能够减轻残疾的残损程度，提高患者的日常生活能力，以及适应社会的生活能力,从而提高其生活质量。

“如今像王老伯这样的患者对生活水平的要求越来越高，对康复的需求也就愈加强烈。但康复是个长期的过程,有时甚至要以年计,频繁地往返于医院和家，对患者及其家属而言压力非常大。”王主任坦言。

为此,于 2017 年,复旦大学附属华东医院、静安区卫健委签署合作协议,正式结成“华东医院—静安区康复医联体”。上海市静安区宝山路街道社区卫生服务中心也加入其中,三年来,康复医学科不断升级,为脑卒中后遗症患者开辟出适合的康复方案,在康复师的专业指导下,让患者能够在“家门口”,甚至在家中就能进行康复训练。

卒中后 8-12 周是患者身体功能障碍的快速恢复期,6 个月是黄金康复期，在这段时间里能重塑大脑神经网络，也是身体各项机能重新恢复工作的最佳时机。越早进行规范的训练,恢复的可能性就越大。此外,主动康复比被动康复更重要,只有患者主动参与进来，康复才能事半功倍。（叶雪菲）

口臭
可用 养阴口香合剂
主治　口臭,口舌生疮,齿龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。
功能主治:中医:清胃泄火,滋阴生津,行气消积。用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致的口臭,口舌生疮,齿龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。
OTC 甲类

全市各大药房有售
电话:62041665
批准文号:国药准字Z20025095,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用,[禁忌]:[不良反应]:尚不明确,黔药广审(文)第201231-00032号

灰指甲
可用伊甲 YIJIA® 复方聚维酮碘搽剂
适应症　1.用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣;并发细菌感染也可使用。
2.用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。
OTC 乙类

全市各大药房有售
电话:62041665
批准文号:国药准字H52020539,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用,[禁忌]:尚不明确,[不良反应]:偶见皮肤刺激如烧灼感,或过敏反应如皮疹、瘙痒等,黔药广审(文)第201231-00036号

销售地址:[黄浦]:南京东路第一医药商店,淮海路各药房,[静安]区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号,[虹口]:四川北路各药房,[徐汇]:汇丰各药房,茶陵路216号,[长宁]:长宁之路265号得一各药房,[普陀]:曹杨路673号及复美各药房,[浦东]:海阳路622号,养和堂各药房,[惠南镇]东门大街255号,[杨浦]:长海路349号,[宝山]:牡丹江路各药店,友谊路223号,[闵行]:江川路242号,莘朱路152号,[松江]:沪亭北路758号余天成各药店,[嘉定]:沙霞路83号,[金山]:恒德药店各药房,[奉贤]:南桥路589号,[青浦]:青安路210号,[崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。　广告

Q:最近,柳树、杨树开始飘絮,季节性过敏性鼻炎高发,如何才能摆脱“花粉症”困扰呢?

上海交通大学医学院附属第一人民医院呼吸内科主任李强教授:季节性过敏性鼻炎又称“花粉症”,过敏原以花粉为主。眼下正值春季,百花盛开,空气中的花粉、粉尘明显增多,病毒、细菌、螨虫之类也活跃起来,加上阴晴冷暖不定的天气，极易诱发过敏性鼻炎。“花粉症”除了可表现为喷嚏、鼻痒、流鼻涕等鼻部不适外,严重者还伴有喉咙干痒,眼痒、头疼、流眼泪、耳朵痛等症状,甚至因此并发支气管哮喘、鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等疾病,需要引起高度警惕,应尽早到专科就诊。

过敏体质者在春季可以定期用生理盐水清洗鼻腔,能起到清除鼻内刺激物、变应原和炎性分泌物等,减轻鼻黏膜水肿,改善黏液纤毛清除功能。

此外,春季预防“花粉症”最重要的手段是避免或减少与花粉、杨絮、柳絮等过敏原的接触。在花粉量高的时段尤其是在午间、午后或大风天要关闭窗户,有条件的患者可购买空气净化器,以减少室内过敏原。同时还要减少户外活动,如需外出则一定戴好口罩,尽量避免在花园、植物园或郊外过多地逗留。尤其对于曾经有过哮喘史的患者来说,无论在青春期哮喘症状消失,甚至多年未曾发作,都不能掉以轻心,外出时应随身携带哮喘药物。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号:3100020050030/社址:上海市威海路755号/邮编:200041/总机:021-22899999转各部
●本报印刷:上海报业集团印务中心等,在国内外7个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24 小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份 1.00元
6 935563 504518