



更多资讯请加入“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295期 | 2022年1月6日 星期四 本版策划:孙黎 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn



知名口腔种植专家魏兵提醒您 拔牙太可惜！松牙可以重获稳固

据不完全统计,60岁以上老人患各种口腔疾病的比率非常高,口腔疾病可使很多中老年人牙龈红肿出血、过早丧失咀嚼功能,降低生活质量;还可引起消化病、糖尿病、心脑血管及并发症,严重影响身体健康。其中牙齿松动、残根残冠问题更是成为困扰广大中老年朋友的头号难题。

经常有患者问:“我不想拔牙,牙根还能用吗?”“牙齿松了,可以不拔掉么?”……大多数情况老人都很抗拒拔牙,一方面都希望松牙、残根能保留,另一方面拔牙也

有一定的禁忌症,比如高血压脑病、脑中风或心绞痛等等。因此,如何处理松牙、残根残冠就显得至关重要。

其实,对于松牙、残根、残冠并不是“一拔了之”,一般都会采取能固定则固定,能保留则保留的原则。不管是松牙还是残根残冠,它们都有它们存在的价值,跟人类的眼睛一样珍贵,而且任何假牙都无法取代真牙的功能,我们应该有效地保存它,珍惜它,提高生活质量,最大限度地保留。

特别是残根残冠保存修复,支持形成合理,咀嚼功能恢复好,牙冠修复后,固位较好,大小与天然牙较一致,无异物感,患者舒适,并能有效防止邻牙的移位及对颌牙的伸长,同时,还可利用修复的残根残

冠做基牙,进行牙列缺损的修复。因此,残根残冠的保存修复是延长天然牙的使用寿命、促进口腔健康、提高人类生存质量的有效方法。而松动牙通过科学合理的固定,也可以恢复稳固,咀嚼功能正常,让牙齿有效保留更长的时间。随着牙齿修复技术的发展,目前的技术已经实现了美观、功能和组织保健三个方面的整体效果。

当然,松动牙的固定以及残根残冠的保存治疗也有一定的适应症和原则要求,并非所有的松牙、牙根都能够达到很好的利用效果。所以有牙齿松动或残根残冠的朋友最好在专业检查后根据医生的建议来决定拔与不拔。(文/魏兵)



魏兵女士是知名口腔疑难种植总监,口腔卫生管理专家,中华口腔医学会会员,拥有近14年日本口腔工作经历。特别擅长针对种植牙失败、高龄无牙颌、有全身性疾病、牙骨极度缺失等难度大、高风险的复杂病例诊治。她坚持遵循“治未病”理念,通过“口腔医生魏兵”的微博号坚持传递口腔科普知识,为民众宣教答疑,目前粉丝数已达数万。

即日起至1月9日,魏兵将携手疑难种植专家团,针对牙齿松动、缺失、残根残冠、牙周病等口腔问题给出全方位方案指导,解答口腔疑难。

报名咨询热线:021-52921992
或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至:13331917156

健康小百科

只进不出 便秘愁煞人

众所周知,便秘是一种常见的排便异常现象,主要表现为排便次数减少,同时伴有排便困难、粪便干结。便秘者,各有各的痛苦,有的竭尽全力而不得畅快;有的肠道阻滞,行便艰难,大便见血;有的解便一次,宛如长跑,气喘吁吁,大汗淋漓。在老年人中,由于身体机能退化,便秘的发生更为频繁,据不完全统计,约有15%-20%的老年人会出现便秘情况,严重影响其生活质量,且女性比例高于男性。

便秘是如何形成的?

一般情况下,1天2-3次或2、3天1次排便

都属正常范围。人们吃下去的食物,在经过胃部时会发生第一消化吸收,食物体积随之缩小;胃里没法消化吸收的食物,进入小肠,随后被小肠中的上皮细胞进行二次消化吸收,这时,食物中大部分水分及营养物质会被吸收;而剩余的残渣就进入了大肠,剩余的营养物质和水分也会被大肠第三次吸收,相对干燥的残渣物质最终进入直肠,就形成了大便。

对于正常人来说,一般排便时间为30个小时左右1次,也就是说1-2天排便1次是正常现象。那么,不排便,大便去哪儿了?其实,未排出的大便并不会凭空消失,而是停留

在直肠中了。由于长时间未排泄,使得大便反复被肠道吸收,且主要以吸收水分为主,这样会在肠道中形成堆积而不易排出。直肠空间有限,在长时间憋便的情况下,会使残留的大便堵塞在直肠,从而造成排泄阻碍。这些垃圾毒素会逐渐发黑、发硬,仿佛一块石头堵在肠道口,由此导致了便秘的发生。

便秘会让身体发生怎样的变化?

胃肠道相当于一个既有上口又有下口的管道,如果管道的下端被堵上,难闻的气体(粪臭素)就会逆势而上,自口鼻而出,从而形成顽固的口臭、口苦,肠道中堆积的毒素会随着血管输送到全身各处,最终体现在体表,从而形成色斑、皮肤暗沉、痘痘等,有些甚至出现体味、狐臭。便秘以后,最直观的影响是发胖、长赘肉,长期便秘的肚子会像气球一样胀

大,体重也会一路飙升。

日常生活中,便秘是怎样找上门的?

排除疾病造成的便秘外,环境变化与个人因素也会造成便秘,环境变化有如气候干燥、外出旅游出差等;个人原因有如工作压力大、日常饮水量不足、久坐不动、饮食不规律、习惯性憋便等;有研究表明,长时间蹲马桶会造成便秘的发生,若排便时间超过3分钟会导致肛门部位的静脉曲张、瘀血,诱发痔疮,增加便秘发生的几率。

有进有出,才能保持身体机能的良好运作。改善便秘就从补水开始,它是解决便秘的第一要素;益生菌是通畅润便的一线战士,平时多补充富含益生菌的食物;不要憋便,养成定时排便的好习惯。便秘严重时需及时就医。(孙黎)

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。

房颤预防要趁早,开开心心过大年

农历新年将至,伴随着开心过年,随之而来的饮酒、熬夜等新年活动对于很多中老年朋友实属一大挑战。由于春节前后气温较低,同时疫情也处于常态化的模式,大家的居家时间延长,活动时间相对减少,心血管疾病发作的概率也显著提高。房颤作为心血管疾病中的隐形“杀手”在老年人中尤为常见。由于缺乏对房颤的认识,很多老年朋友不了解房颤,导致自己深受其害。所以预防房颤要趁早,开开心心过大年。

为什么房颤会在各个场合被反复提及?

据不完全统计房颤在老年人中的发病率越来越高,随着年龄增长,75岁以上人群可达10%。房颤的人群患病率接近1%,按此计算,中国的房颤患者高达1300万。随着社会老龄化加剧,为了让更多老年人拥有高质量的生活,大家一定要重视房颤这一疾病。

预防房颤先要了解房颤!

心脏是人体的发动机,由左、右心房和左、右心室共同组成。通过四个腔室的通力协作,完成全身的血液循环。在这个循环过程中,如果心室出现停顿,血液就无法流遍全身,人体随之停止工作,这样的停工往往是致命的;如果心房出现问题,即使不立刻致命,

但也预警了心脏这个发动机运转出现了问题。举个例子,如果把手捏紧拳头再放松的过程想象成心房肌肉收缩及舒张,那么房颤发作时手就像在颤抖,并没有松握拳头,也就没有收缩功能了。

房颤到底可怕吗?

很多中老年朋友经常会觉得房颤似乎没有想象中可怕,那么就先来了解下房颤的危害:房颤即为人体的发动机出了问题,房颤患者的心房率能达到惊人的350-600次,相当于让本就有问题的“发动机”一直高负荷运转。房颤患者容易引发的隐患如下:

- 1) 普遍会有心悸、头晕、气短等症状,无力感常伴左右;
- 2) 房颤患者易引发中风,房颤患者心房收缩能力大大降低,血液流动速度减慢,如此导致左心房内容易形成血栓,血栓脱落一旦堵塞到任何部位都会造成偏瘫甚至死亡;
- 3) 通常认为房颤的并发症主要是心血管方面的问题,殊不知房颤和痴呆也有一定的联系,房颤引起的痴呆包括阿尔茨海默病,老年性痴呆和血管性痴呆;
- 4) 许多研究表明,房颤是死亡率增加的危险因素,在没有合并其他心血管疾病,房颤可使死亡率增加1倍,合并心衰时,房颤患者比正常人死亡率男性增加2.2倍,女性增加1.8倍,房颤所致的脑梗死第一年死亡率高达50%;严重致残率高达73%;累计复发率6.9%。

恰逢佳节如何预防房颤?

- 1) 亲友相聚齐欢喜,健康饮食排第一:随

着生活质量的提高,“三高”在老年人中越发普遍,三高是房颤的主要“诱因”之一。春节期间佳肴不断,老年朋友一定要健康饮食,控制三高,让“三高”与原发病等高危因素远离自己;

- 2) 亲友饮酒要注意,刺激食物要远离:饮酒也是房颤的高危诱发因素。要保证适度饮酒或者避免饮酒,辛辣等带有刺激性的食物也要适当饮用,引起注意;
- 3) 亲友欢聚乐融融,及时锻炼记心中:春节期间,多以室内娱乐活动为主,相对平时锻炼减少,身体代谢率降低,抵抗力下降,恰逢天气寒冷,更易引发房颤。适时的增加锻炼,对于促进代谢有益处;
- 4) 佳节也要常注意,日常检查不能少:日常的心电图检查还是十分有必要的,可以帮助实时监控自己“发动机”的运行情况,如有不适务必到医院即使就医,早发现早治疗。

其实每逢佳节也是天气寒冷的时节,寒冷季节虽然容易诱发房颤等疾病,但是也正是我们对症下药的时候,针对房颤的病人建议遵循早发现,早治疗的原则,病人会取得更好的预后效果。所以一旦发现自己有房颤的症状,引起注意并针对的进行检查,如有疾病发生请及时处理。最佳的手术治疗时期是在阵发性房颤往持续性房颤发展的时候,一旦错过之后,治疗起来将会非常棘手,而且凶险的并发症不知道什么时候会突然降临。所以重视房颤,及时治疗就显得尤为重要。

最后给大家拜个早年,治疗房颤要趁早,开开心心过大年。



刘旭

上海市胸科医院内科主任医师,教授,博士生导师。上海市优秀学科带头人;上海领军人才;上海市优秀医务工作者(2012-2014年度);国务院特殊津贴获得者;上海交大优秀博导;上海银蛇奖提名;中国Rotor俱乐部创始人。现任上海交通大学心房颤动诊治中心主任。自1998年在国内率先开展房颤经导管射频消融基础和临床研究,至今累计完成各种心律失常介入手术50000余例,房颤导管消融手术近30000例。

