

老人也能啃螃蟹、排骨,保留真牙,不拔不种吃出好口福

无手术、不受罪,更适合慢性病中老年人的口腔修复新方式

“老年人要增强抵抗力,一是运动,二是饮食均衡。但是我这一嘴烂牙平时只能吃软的、烂的,尤其是过年的时候,各种肉类、坚果还有一些水果全都不能碰,这体质怎么可能好呢。而且,原本享受美食应该是乐事,现在吃饭完全成为例行公事了。”今年已73岁家住长宁的黄叔叔说道,“满嘴松牙、残根,还有几颗完全脱落。经常塞牙,还时不时地敏感疼痛。”

黄叔叔前两年为了看牙没少跑医院,医生为他设计了旧式假牙,但没有根基固定的假牙,吃东西还是只能应付了事。后来医生提到趁现在身体还算硬朗,把松牙、残根拔掉,统一镶上假牙,但拔牙的痛苦黄叔叔难以接受。

“现代医学技术对于满足保牙条件(动度在2-3度)的松牙完全是可以保住的,九成松牙、残根牙

中老年人都在这一范围内,能修复无需拔牙。”资深中老年口腔专家孙建峰医生强调道:“修复好的松牙、残根牙与好牙同样使用。松牙、残根切忌拖延,尽早治疗,修复的可能性越大。”

**“老掉牙”不是自然规律
慢性病老人更需关注牙齿**

很多中老年的叔叔阿姨对于牙齿问题始终不够重视。都说“老掉牙”是自然规律,这是错误的观念。牙齿之所以会松动脱落,完全是因为牙周细菌在口内不断的繁殖,侵蚀牙龈组织,损坏牙根。孙建峰医生解释道:“牙齿就如同一棵树,当周围的土壤发生问题时,树根必然遭到破坏,导致整棵树摇晃甚至坏死。牙周细菌仅靠每日的口腔清洁是无法清除的,依旧会在口腔内不断繁殖,造成牙龈红肿、出血、发黑

**无挂钩 不拔牙
松牙能固定
残根再利用
缺牙能修复**



等症,从而造成牙槽骨流失,引发牙齿松动、脱落,人老了掉牙齿并不是正常现象。”

“有慢性病的中老年人口腔问题带来的危害更大。”孙建峰医生说道:“高血压糖尿病是我国中老年人中的高发疾病,他们的口腔环境普遍

不好,极易滋生牙周细菌,引发牙周炎加速牙槽骨吸收,造成牙齿松动、脱落。如不及时治疗遏制,牙周细菌进入人体循环系统,不仅恶化慢性病程度,还造成胃肠道消化功能紊乱,带来全身性的并发症拖垮身体。”

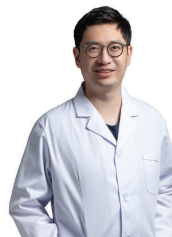
**无挂钩覆盖义齿
不拔不种 修复松牙缺牙**

“过去,缺牙老人多采用的是传统假牙,利用钢丝依托健康真牙来固定假牙,对余留的真牙要求很高,受力也完全依赖自己的好牙。”资深中老年口腔疑难杂症修复专家金艳香医生说道。

“无挂钩覆盖义齿”是不依靠挂钩做固定,多颗缺牙、松牙都可以修复固定的新方式。变拔为固,利用内冠包裹保护住基牙,外冠可覆盖多颗牙齿,分散了咬合力。内外冠如同按钮扣扣一样,嵌合固定在一起,保住没拔的松牙。同时修复缺失牙,是目前非常适合口腔问题严重且复杂的中老年人的新修复手段。

金艳香医生提醒:“已有缺牙松牙的中老年人,务必要尽早到专业的中老年口腔检查修复,越早就医牙齿保住的希望越大,越能早享好口福。”

资深中老年口腔专科医师介绍



孙建峰 中老年口腔专科 主任

中华口腔医学会会员
知名口腔集团种植委员会成员
知名口腔集团附着体技术委员会

擅长:中老年松动牙修复技术、精密附着体技术、套筒冠义齿技术等。长期专注于复杂中

老年口腔修复技术,擅长处理各种中老年口腔常见并发症问题。



金艳香 中老年口腔专科 主任

中华口腔医学会会员
知名口腔集团种植委员会成员
知名口腔集团附着体技术委员会

擅长:擅长套筒冠修复、根管治疗、牙体牙髓治疗、冠桥修复,精密附着体修复、种植牙修复、全口义齿及活动义齿修复治疗等。具有丰富的理论知识和精湛的临床操作,已完成口腔修复千余例。

**春日惠老 免费口腔专家云保牙咨询
松牙、残根、缺牙市民均可报名**

为让更多中老年人尽早摆脱缺牙、松牙困扰,新民健康特联合沪上资深中老年口腔专科专家组成专家团队,开启“松牙保卫战”口腔健康云咨询活动。专为50岁以上中老年人提供专业全面的口腔健康咨询。

凡活动期间报名成功可享

1. 国内知名中老年口腔专家云科普“无挂钩、保松牙”新理念
2. 免费中老年专科口腔健康方案制定
3. 有机会获赠中老年专用口腔护理套装(含价值36元中老年专用牙膏2支)

活动时间:3月3日—10日(全天)

**新民健康咨询热线
021-52921706**

或编辑短信“姓名+联系方式”
发送至19901633803 参与报名!

本活动由新民健康主办,新民健康特聘沪上资深中老年口腔专家组成专家团队,为中老年用户提供专业全面的口腔健康咨询。(每次活动名额50名)

春季,小心过敏性心血管疾病!

上海远大心胸医院宋贺主任与你聊聊春季过敏那些事儿

春季,一个万物复苏的季节,到处生机勃勃。不过,对于过敏人群来说,这可不是个友好的时节,鼻炎、哮喘、皮肤瘙痒等各种不适纷至沓来,让人烦不胜烦,有些严重的过敏甚至能威胁生命,比如:过敏性休克等。为此,上海远大心胸医院宋贺主任提醒:春季过敏不容小觑,需警惕因过敏而引起的心血管疾病!

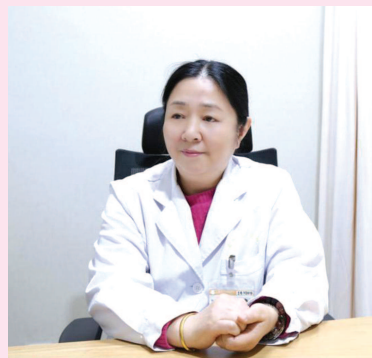
文/孙黎

聊聊过敏这件事

据不完全统计,我国每100人中有约40人患有过敏症,并有不断上升的趋势。宋贺主任表示,过敏非常常见,在春季又易多发,普通人对过敏的了解仅流于表面,容易忽视其发生后的危害。为什么会发生过敏呢?宋贺主任解释道:“过敏,就是机体的一个免疫应答,也称变态反应,当过敏原第一次进入机体后,会引起肥大细胞等炎症细胞反应,从而产生T细胞抗体,等过敏原再次进入机体后,会与机体内的抗体结合,从而使机体发生一系列变态反应,这便是过敏产生的原因。”

宋贺主任提醒道:“当人体过敏后,会引起粘膜损伤、血管渗出,在皮肤上表现为皮疹、发红、瘙痒等;在呼吸系统中会引起气道血管痉挛,引发哮喘或支气管炎,造成肺部炎症,甚至还会引起喉头水肿,导致窒息;在消化道则会引起恶心呕吐等多脏器受损;当然,严重的还会引起过敏性休克,由于血管组织渗出后,血容量下降,血压也随之下降,最后会导致心律失常、心肌缺血、心力衰竭,甚至猝死。所以,不能忽视过敏这件事。”

专家简介



宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院,医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会会员,在国家级杂志及核心期刊发表医学论文二十余篇,医学著作两部,在郑州大学附属医院工作二十余年,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗,高血压,心律失常,心肌病,心内科急、危重症病人的抢救及疑难杂症等。

过敏与心血管疾病

一般而言,人们很难把过敏与心血管疾病联系在一起。其实,经过循证医学研究分析得出,凡是有过敏体质的人群,合并心脏疾病的发病率比没有过敏体质的人群要高出20%左右。曾经有一位叫Kounis的医生,他

发现一位年轻的患者因过敏而引起了急性心肌梗死,此后又陆续发现多起因过敏而导致的心血管疾病案例,于是提出了“过敏性心绞痛”和“过敏性心肌梗死”这两个医学术语,后被学术界称之为Kounis综合征。

至于,如何会发生过敏性心血管疾病,宋贺主任给出了这样的解释:由于过敏会引起全身各脏器的炎症反应,如肥大细胞、T淋巴细胞等的一个免疫应答,而后会分泌出一种介质,这些介质,会引起心肌细胞组织的渗出,影响心肌功能,导致心肌炎症,这就是“心脏性荨麻疹”;还有,前面提到的过敏性休克,最终也是会影响到心脏功能;另外,过敏引起的炎症反应还能导致冠状动脉痉挛,冠状动脉是营养心机的血管,痉挛会造成冠状动脉堵塞,心肌缺氧坏死,进而发生心肌梗死,威胁生命。尤其对于患有心血管疾病的中老年人,更是雪上加霜,一定要引起高度重视。

这些病症,从患者外表是无法判断的,所以,对于过敏体质合并心血管疾病的患者,医生需要拥有丰富的临床经验,结合病人的既往病史,在治疗方案上两手抓,及时鉴别是单纯的心血管疾病还是存在过敏因素。

关于过敏性心血管疾病的治疗

宋贺主任表示,治疗过敏性心血管疾病,第一要务是查找过敏原。过敏原有很多种,如:花粉、毛绒、食物、或药物等这些都可致敏;有些人还会存在季节性过敏的问题,尤其是春秋季节,花粉、飞絮等都会引起过敏,所以,避免接触过敏原或服用抗过敏药物是有效降低过敏性心血管疾病发生的途径之一。

说到抗过敏药物,宋贺主任特别指出,抗过敏药物有一代、二代、三代的区分,一代药物现在已经很少见了,常见的是二代和三代

药物,对老年群体来说,由于三代药物副作用小,对心血管系统更温和,因此,使用三代药物更为合适。如果过敏情况较重,如出现全身过敏性紫癜、过敏性休克等,就要考虑使用激素药物进行抗过敏治疗。在临床中,如果患者因过敏引起心血管疾病时,谨告知是否存在既往过敏史,让医生能及时作出诊断,同时进行过敏和心血管疾病的治疗。

春季如何预防过敏性心血管疾病

春季,如何预防过敏性心血管疾病?宋贺主任给出了以下专业建议:

第一,当然是查找过敏原。除了前面提到的一些可能会致敏的过敏原或季节性过敏的情况,家居环境卫生也是容易忽视的致敏因素,比如螨虫,经常进行衣物、被褥的洗晒更换,可以有效避免螨虫的滋生,减低过敏的发生率。

第二,远离过敏原。避免接触是最直接有效的方法,如对花粉或飞絮过敏,外出记得经常佩戴口罩;如对食物过敏,记得注意饮食,防治过敏物质摄入;如对毛绒过敏,记得减少对宠物或毛绒玩具等的接触。

第三,家中常备过敏药物。对于有过敏史的人群来说,家中需要常备过敏药物,以备不时之需。如果过敏比较严重,出现了心脏不适等症状,一定要及时就医,不要自我判断,随意服药或停用基础病药物,以免疾病雪上加霜。

第四,提高自身免疫力。一年之计在于春,提高免疫力就从春季开始,改善不良生活习惯,增加户外活动时间,多晒太阳,膳食结构多样化,提高优质蛋白的摄入,适当运动,促进新陈代谢。总而言之,只有提高自身免疫力,才能更好地抵御疾病侵袭。