

# 提高预防意识,不做“小糖人”

11月14日是联合国糖尿病日。近年来,我国糖尿病患病率显著增加,患者总数约为1.25亿。目前,糖尿病发病年龄正在趋于年轻化,饮食不规律、摄入过多高脂肪食物、长期久坐、缺乏运动、熬夜、夜间加餐、抽烟喝酒、精神压力大、睡眠不足等不良习惯是诱发年轻人2型糖尿病的主要原因。然而,很多人并不知道自己有糖尿病。糖尿病有哪些典型症状?怎么做才能远离糖尿病?

糖尿病的典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿、体重减轻。糖尿病本身不一定会对人体造成严重伤害,但其并发症高达100多种,是目前已知并发症最多的疾病之一。常见的严重并发症包括卒中、心肌梗死、糖尿病肾病、视网膜病变和糖尿病足等。此外,糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性比同年龄、同性别的非

糖尿病人群高2~4倍;糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常;糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一;糖尿病视网膜病变是导致成年人群失明的主要原因之一;糖尿病足严重者可导致截肢。想要控制糖尿病,不妨采用以下方法:  
**合理饮食** 控制总热量的摄入,食物的选择也应注意多样化和营养均

衡、荤素搭配。  
**适量运动** 每周至少5天,每天进行半小时以上的中等量运动,如走路、游泳、打太极拳和跳广场舞等运动。  
**控制体重** 吃动平衡,把身体质量指数(BMI)降到正常范围内(18.5~24)。  
**定期体检** 早发现、早诊断、早干预。有糖尿病高危因素的人应该尽早进行糖尿病筛查。结果正常者,3年内也需至少复查一次。 刘淇胜

## 人工智能助力眼科诊疗

近日,“2023眼科发展新引擎论坛暨国家级眼科医学影像新进展学习班”在静安区市北医院举行。论坛上,静安区北部医联体慢性眼底病分级诊疗项目和静安区公共卫生三年行动计划静安北部医联体眼底病AI筛查与分级诊疗项目正式启动。

上海市静安区市北医院院长陈俊峰介绍,市北医院早在2017年10月就与国内人工智能企业签订了战略合作协议,在该院建立了沪上首个人工智能眼科应用示范基地,从事眼科人工智能开发研究及应用推广。通过人工智能对医学影像进行解读并获得辅助诊断建议,辅助眼科医生对图像进行更快、更高效和更准确的识别,从而降低医生的工作压力,将更多的精力放在疾病治疗方面。

市北医院眼科主任陈吉利介绍,眼底病是眼科常见、多发病。疾病种类繁多,是常见的致盲性眼病之一。项目启动后,该院作为医联体技术指导中心,将通过临床带教、业务指导、教学查房、进修培训、技术推广、联合科研、项目协作、专病共建等方式,提升社区眼底病治疗的服务能力和水平。 通讯员 喻文龙

## 接种HPV疫苗并非一劳永逸

作为一种可以有效预防宫颈癌的疫苗,近年来,公众对HPV疫苗的关注度很高。今年8月23日,经国家药监局批准,九价HPV疫苗在中国国内的适用人群从16~26岁女性扩展到9~45岁女性。

宫颈癌是女性最常见的恶性肿瘤,相关病毒感染是导致宫颈癌的“罪魁祸首”,而宫颈癌疫苗即HPV疫苗是目前唯一可以预防癌症的疫苗。其中九价HPV疫苗因为覆盖了9种HPV病毒的亚型,相比二价、四价疫苗更受接种者欢迎。

值得注意的是,接种了HPV疫苗并不意味着一劳永逸。定期、规范进行妇科体检是非常有必要的。另外,已经感染HPV病毒的人也可以接种HPV疫苗,接种后一定要在医生的指导下积极治疗。

上海市疾病预防控制中心 供稿

## 痔疮别大意 中医来支招

痔疮是一种常见病、多发病,但是,很多人都认为痔疮是小病,而且不少患者认为这是一种难以启齿的疾病,不到万不得已不会到医院治疗,因此导致病情加重。那么,痔疮到底算不算疾病?应该怎样进行预防与治疗?

上海交通大学医学院附属第九人民医院黄浦分院中医科主任张纯介绍,痔疮是直肠末端黏膜下的痔内

静脉曲张扩大曲张和充血后,形成的静脉曲张团,以及痔外静脉丛反复扩张或者破裂后造成的发炎、血栓、组织增生。

民间有“十人九痔”的说法,但由于痔疮不发病时一般没有明显的症状,让许多人误认为痔疮不算疾病。事实上,早期发现痔疮并给予适当的处理,可避免加重病情,治疗方法也会更简单。张纯主任建议,当出现肛门下坠感、异物感,或者出现便血、便

时疼痛时,就应该及时到医院就诊。

张纯主任介绍:“中医治疗痔疮手段多样,不仅有针对肛肠疾病的外用膏药,也有中药熏洗换药治疗,以及外科手术治疗。”

想要预防痔疮的发生,建议合理调配饮食,多食用蔬菜、水果、豆类等含维生素和纤维素较多的食物,少食辛辣刺激性的食物。此外,不妨多做提肛运动,有意识地上收收缩肛门,早晚各1次,每次做30下。

记者 梅一鸣

## 社区医生为心梗患者“抢出”生命空间

瞬间凝重起来:“赶快把病人抬到心电图室,家属请帮忙打急救电话。”紧接着,他一边安抚患者,一边协助心电图室的沈医生给患者做检查。

果然如徐剑医生的判断,心电图报告显示“下壁心梗”,情况不乐观,患者随时有生命危险。他赶紧给患者服用药物,预检的护士也给患者吸氧。接

诊后不到10分钟,救护车就到达现场,并将患者平安转运至浦东新区人民医院治疗,患者最终转危为安。

这场“生死时速”的抢救反映了中心医务人员早期识别疾病、多部门联动快速应急处置急症患者的能力,真正做到了家门口居民健康“守护者”。

浦轩

# 不拔松牙、残根,不种牙修复缺牙,无手术新思路更适合老年人

## 无需挂钩固定松牙、残牙根再利用,让老人也能啃排骨

“我的松牙真的还能凑合用,但是医生给我的建议让我拔掉。我不同意,比起拔牙,我宁愿这么一直拖着,到时候跟嘴里的几颗缺牙一起修复。”71岁的李爷爷激动地说道。

“李爷爷保真牙的意识是难能可贵的!”中老年口腔修复资深专家秦贵亮医生说道,“但是,千万不能因为害怕拔牙就耽误了保松牙的最佳时机。现代中老年口腔修复技术完全可以将3度以下松牙保住,要根据不同等级分度,针对性治疗,满足条件的都可以保留,与好牙同样好使。”

### 跑多趟医院,未能一次性修复好

近年来李爷爷被一口烂牙折磨得不轻。吃又吃不好,松牙晃起来还疼的厉害,无奈只能接受拔牙治疗。由于需要佩戴假牙,松动的牙齿无法作为假牙的固定依托,所以被拔掉3颗,重新种上假牙才可以修复。

“真是缓解了了好久才缓了过来,想起来我就头疼,要不是我身体素质还行,可能还真缓不过来。结果,为了装这3颗牙,我跑了1年多的医院,4~5趟

才全部装好!”李爷爷对这次治疗很是无奈。

“中老年人治疗松动牙,不要随意拔牙。”秦贵亮医生提醒广大中老年松牙、缺牙患者,“首先,如果单纯采用拔牙来进行口腔治疗的话,不少叔叔阿姨拔牙之后牙槽骨会失去生理刺激,加速牙床迅速老化。拔牙之后需要3~6个月来恢复,这段时间吃饭又成问题。并且,不是所有的叔叔阿姨都能接受拔牙治疗,一些慢性病如:糖尿病,心脏病等拔牙禁忌症患者是不敢轻易拔牙的,否则后果是他们身体条件所不能接受的!”

### 牙槽骨条件允许,松牙残根不用拔

“牙槽骨条件良好,松牙就能保住。”中老年疑难杂症专家张伟医生解释道:“牙齿松动通常是因为牙齿周围的‘土壤环境’遭破坏,牙齿就像‘建在淤泥中的房子’摇摇欲坠。牙槽骨是牙齿固定的根基,松动牙固定先要基础治疗,就是常说的牙周病治疗,一些轻微的松动牙,修复了‘土壤环境’,把地基夯实了,松牙才能固定

无挂钩 不拔牙  
松牙能固定  
残根再利用  
缺牙能修复



住,各类美食想吃就吃。”

只有真牙才是最适合自己的牙齿,保留真牙对人体有3个好处。第一,免除了拔牙对于中老年人的风险;第二,真牙牙根外有一层牙周膜,这层薄膜可以起到缓冲的作用,吃东西时可以有效避免过度咀嚼伤及牙根骨,另外牙周膜还可感知食物的软硬、酥脆,假牙吃东西没有口感;第三,真牙的牙根比任何假牙都要粗,除了前牙外其余牙齿牙根均有2~4个,真牙比单根假牙更加牢固耐用。

### 三度以下松牙,残根不用拔

“中老年人口腔多数是非常复杂的,松牙、残根、缺牙等等,切莫一拔了之。”张伟医生说道,“随意拔掉病牙,省时,方便。但这对中老年人的身体无疑是极不负责任的。”

“区别对待复杂口腔问题,从中

### 口腔专家现场保牙咨询,仅限前50位 松牙、残根、缺牙市民均可免费报名

为让更多中老年人尽早摆脱松牙、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。

### ■报名成功:

- 1.专家在线科普“无挂钩、保松牙、不拔牙”新理念
- 2.国内知名中老年口腔专家亲临,免费咨询答疑
- 3.有机会获赠中老年专用口腔护理套装(含价值60元中老年专用牙膏2支)

活动时间:11月22日—26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!

本板块活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。(每次活动名额50名)

### ■资深中老年口腔专科医师介绍



**秦贵亮** 中老年口腔 院长

**擅长:**松牙固定、数字化美学即刻种植/即刻修复、无牙颌种植、微创种植、种植体支持的固定义齿及种植式附着体的修复治疗。长期专注于复杂中老年口腔修复技术,各种复杂病例失败再修复超千例。



**张伟** 中老年口腔 修复主任

**擅长:**松动牙修复、附着体修复、失败病例再修复,钻研深耕中老年口腔常见疾病,并形成规范先进的治疗方法。中重度牙周炎的综合治疗方面具有扎实的理论基础和丰富的临床经验,精于牙周手术。