

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 248 期 | 2020 年 1 月 8 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

上海知名口腔种植专家魏兵提醒您 老年人切莫轻易拔掉一颗牙！



新民健康特邀专家魏兵医生

临床上，经常碰到这样的患者：因牙痛就要求拔掉，怕治疗麻烦，认为少一颗牙没什么关系。其实，这种观点是完全错误的。现代口腔医学要求，不能轻易拔除牙齿，即便是残根残冠也有保留价值。

曾有一位口腔医学专家举了一个风趣而形象的例子：秋后的石榴树，硕果累累，枝繁叶茂，一旦摘掉了石榴，则很快叶落枝枯

了，如果总不摘掉石榴，则可延缓树枝的枯萎。牙根也是如此，一旦被拔去，牙槽骨就会萎缩得很快，这会导致修复的假牙不稳定、咀嚼困难、影响发音，再好的假牙也不能完全恢复真牙的咬合功能。特别是如果拔牙后不及时修复，邻牙会向缺牙处倾斜，对颌牙伸长，造成整个咬合功能的紊乱，时间一久还容易出现咀嚼功能低下、面容苍老、颞下颌关节功能紊乱等疾病。

技术的飞速发展，口腔治疗和修复水平不断提高，一些过去认为要拔除的牙齿，现在经过治疗完全可以保留下来。比如松动度在 1 度-2 度

的松动牙，可以通过科学合理的固定，再次恢复稳固，让牙齿保留更长的时间；另外无根尖周病、无松动的残根残冠，可以在现在的显微牙科技术下，彻底清除牙髓，再进行根管治疗，即把根管消毒、扩大，再充填药物以封闭根管，这样处置的残根残冠可以毫无疼痛地保留数十年。更重要的是，这样还能保持牙槽骨不萎缩，修复后咀嚼效率高，咬合力强大。咀嚼力的大部分是通过牙根传导到颌骨上的，因而适合正常人体的生理结构。

但需要提醒的是，对于老年人身体条件差，残根残冠内的牙髓已经腐败坏死，牙根里存在感染细菌，甚至慢性牙髓炎症已扩展到牙根尖之外形成病灶时，则应考虑拔除，拔除后可及时手术修复。建议有松动牙、残根残冠的老年朋友及时进行专业检查，根据医生的建议来进行治疗修复。

文/魏兵



魏兵女士是知名口腔疑难种植总监，美国罗马琳达大学种植临床硕士，ICOI 国际种植专科医生学会会员，中华口腔医学会会员，毕业于中国医科大学口腔临床专业，1996 年负责日本昭和大学，主攻口腔颌面外科及口腔修复专业，在日从医 14 年，获得日本国家齿科医师执照，日本齿科医学会会员，她是等多档电视节目特邀嘉宾，以“优雅知性 娓娓道来”的风格被誉为“明星牙医”，深受大众欢迎。她也是目前国内极少数能同时开展穿颧和穿翼板种植手术的专家之一，帮助无数疑难缺牙患者重拾口福。她坚持遵循“治未病”理念，站在患者角度考虑，近年来通过“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，致力于提升国民口腔保健意识，目前已拥有数万粉丝。

口腔名医大讲堂

1 月 11 日上午 10:30，魏兵领衔的知名疑难种植专家、院长级口腔专家团队，将针对有牙齿松动、残根残冠需要保留、牙齿缺失、牙周脓肿的市民朋友，开展年末口腔健康专题讲座，现场为大家宣教答疑，分享先进的松牙、缺牙修复理念，制定个性化的口腔修复建议，帮助大家摆脱牙病困扰，助力新年享口福！

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

邀 30 名患者参加“迎新春‘脱鸣’‘脱聋’”答疑解惑

◆ 苏云

小赵从事销售工作 3 年。他介绍，自己第一次出现耳鸣，是在两年前的春天。“当时感到左耳嗡嗡响，就像有只虫子一直在耳朵里飞，非常难受。”

近几天耳鸣症状越来越重，这才到医院耳鼻喉科进行检查。一番望闻问切后，医生认为，小赵属于气郁、湿热体质，“肝胆不和，肝气上逆，情志不遂，而肝郁化火，足少阳胆经血循行于耳，肝胆互为表里，肝胆之火循少阳经脉上逆于耳，扰乱清窍，则致耳中轰鸣。”

耳鼻喉科医生指出，近年来，由于噪音、外伤、压力、药物等因素导致的耳鸣耳聋患者呈逐年上升趋势。同时，医生特别强调，耳聋治聋，一定要进行精准治疗。

★新春惠民信息★

出现耳鸣、耳聋，切不可盲目乱用药，应由临床经验丰富的医生选择恰当的疗法才能

治好疾病。为助患者早日摆脱耳鸣、耳聋的困扰，新民健康携手相关机构，邀 30 名患者参加“迎新春‘脱鸣’‘脱聋’”答疑解惑。如有需要，可拨打防治耳鸣耳聋健康咨询报名热线 021-52921348，也可发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至 13564996809。

报名截止时间：2020 年 1 月 15 日 15:00

■特邀专家

范海旺



耳鼻喉科主任。出生于中医世家，世代相传，拥有深厚的中医理论基础，擅长中西医结合的生物水针听神经激活疗法治疗耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、内耳眩晕、鼓膜穿孔、听力下降等疑难病，多次参加国际耳鼻喉学术研讨活动，在医学杂志上发表论文十余篇。在耳病诊疗中积累了丰富的临床经验，运用中西辩证施治达到标本兼治的目的。

冬季浅谈“腰腿痛”

今年的冬天来得有点晚，处在上海，体感还是一样的阴冷潮湿，这种环境对于腰腿痛患者是个挑战。普陀区人民医院中医骨伤科唐栋玉医生表示，腰腿痛是一种常见的临床疾病，多好发于青壮年男性，临床上诊断为腰椎间盘突出症。这是教科书上的概念，有着统计学上的意义，可在临床上腰腿痛患者好发于各个年龄层，好发年龄逐步年轻化、低龄化。四季发病，冬季之于春天，秋天是更容易诱发腰腿痛，中医讲“风寒湿致病”，冬季占了个全。

除天气原因，现如今人们依赖电子产品，格子间的白领们久坐在电脑前，忙起来可以一天不离电脑。长期的伏案工作对于整个颈部背部肌肉压力可以说是非常大的，都是慢性劳损。时间久了颈椎病、腰肌劳损、腰椎间盘突出突出症等慢性疾病都会接踵而来。唐医生介绍，当人体坐着的时候整个上半身的分量就集中在腰部，而且部分人坐姿并不正确，整个人弓着背像个小虾米一样，这样对腰椎的压力是成倍数增长的。所以，久坐的人需要经常站起来活动，放松腰部的肌

肉，如果有条件可以适当躺下休息，这样才能远离腰腿痛。

唐医生指出，缓解腰腿痛适当的休息是十分必要的。怎样休息是有讲究的，并不是说躺着就行，躺在哪儿，怎么躺，躺多久，都有科学依据。首先，关于躺哪儿，有一部分人会说乳胶床垫很好。其实对于腰腿痛患者来说乳胶床垫太过柔软，并不适合腰腿痛患者使用。也有一部分会说睡硬板床睡不惯还睡得腰更疼了。事实上，腰腿痛患者应该睡硬板床，但太硬确实不舒服，这里可以适当地在硬

血脂达标因人而异 不能仅看“箭头”

据了解，血脂是一组血液成分的总称，主要有总胆固醇，甘油三酯，其中总胆固醇又分为高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。只要其中一项不达标，都视为血脂异常。不少人拿到血脂化验单，第一眼常常会有没有达标偏高或偏低的箭头。如果什么都没有，多半会长出一口气。然而，上海交通大学附属胸科医院心功能室主任徐迎佳主任医师提醒，血脂有着非常明显的个体化差异，不同人的“正常值”是不一样的。

她介绍，血脂化验单上默认的“正常值”，只是针对没有心血管及相关疾病的普通人群而言的。如果患有冠心病、糖尿病、高血压等疾病或有高血脂家族史的高危人

群，就应该将低密度脂蛋白的参考理想值相应下调。

若自己本身胆固醇略高于正常参考值，是否需要服药呢？徐主任表示，如果胆固醇稍高，没有其他合并高危因素，可以先进行饮食控制。一般正常人每日胆固醇摄入量不要高于 600 毫克为宜，如按每人每天 1 个鸡蛋，150 克肉类，50 克鱼肉及 1 瓶鲜牛奶计算，其胆固醇摄入量为 400-500 毫克。但是，对于某些同时患有高血压、心血管疾病患者来说，则应控制胆固醇量至 300 毫克以下。徐主任强调，至于那些高危或者单纯饮食控制，生活方式改变都不能将血脂降至正常者，仍需要药物治疗。（叶雪菲）

板床上面加一层薄薄的被褥，以自己感觉舒适为准。其次，睡在硬板床上可以正睡、侧睡、趴睡。正睡久了有的患者会说腰很疼，这时候可以在腰部、膝部加个小枕头，让腰部不腾空，会舒服很多。侧睡的时候骨盆腰椎产生旋转，对腰部压力会加重，建议两腿之间加一个枕头，这个方法也适合孕期腰痛的孕妈。长时间趴睡，建议在胸部垫个枕头有助于呼吸，如果有心血管、呼吸系统疾病的患者不要趴着睡。腰腿痛患者不应长时间卧床，适当起来活动也是有必要的，长时间腰背肌得不到使用会出现肌肉萎缩，卧床休息 4-7 日为宜。

针对腰腿痛，中医在治疗缓解方面很是显著，传统中医有口服中药、外

用敷药、中药熏蒸、针灸治疗、推拿正骨等。唐医生介绍，中医治疗腰腿痛不单单是头痛医头，脚痛医脚，而是更全面的对患者辨证论治，因人制宜。相对于手术一刀切，对于可以保守治疗的患者应本着以人为本的观念，先进行中医保守疗法在进行后续评估。

此外，中医主张治未病。在日常生活保健中，很多人都很熟悉太极拳、八段锦等，它们对于气息的调理疏通很有帮助。腰腿痛患者的保健康复有很多方法，不能久坐久站，不能劳累，不能负重等等。“小飞燕”是传统的对腰背肌肉锻炼的方法。现在流行瑜伽、拉筋进行腰背锻炼，应切记不要做仰卧起坐，而不负重的腰背肌锻炼都是可以的。（媛媛）

关爱男性健康 从根本出发

利君雄蚕精华压片糖果，主要成份为蚕蛹粉、白砂糖、羧甲基淀粉钠、食品添加剂（硬脂酸镁）等。它主要功效成份是从雄蚕蛾里提取出来的。自上市以来深受男性朋友的青睐。

四川利君精华生物科技有限公司精心研制，品质放心有保障

3 天吃一粒，一盒吃一周，划算携带更方便！

雄蚕精华——精华成份补充体能是男性健康产品 放心可信 服用方便 吸收好

首次服用，可一次两粒，补充男性体能；其后三天一粒，不用多吃，三天一粒就足够。按周期服用效果更好。雄蚕精华祝您精力旺、活力十足。身体强壮、生活幸福又自信。

郑重承诺：利君生物科技有限公司原装正品直供，严格遵守国家相关法律法规，诚信经营，绝不含有任何非法添加物质。如有违背，假一罚万。不会出现口干、不会上火、身体燥热、也不会出现头晕头胀的情况。

咨询热线 021-62596330 67621095 18964805699
新春特惠活动：买 2 送 1 买 3 送 2（同品同规）
另买 5 送 4 再送价值 698 元 大连参灵岛即食海参 200 克
优惠仅限电话订购

地址：徐汇区：田林东路 396 号西域草堂 宜山路 696 号新宜街 C1 号楼 201 室 慈皓堂中医疗门诊部 长宁区：长宁路 350 号西域草堂 黄浦区：金陵东路 400 号西域草堂 福佑路 338 号二楼 74 号 虹口区：广中路 564 号雷丽安大药房 万安路 433 号康生药房 政通路 124 号 浦东：利津路 452 号静月星大药房 宝山区：牡丹江路 337 号 通利药房 广告

口臭

可用 养阴口香合剂

功能主治 用于胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭、口舌生疮、牙龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。

功能主治：中医：清胃泻火，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，牙龈肿痛，咽干口苦，胃灼热痛，肠燥便秘。

OTC 甲类

69.8元/盒

灰指甲

可用伊甲®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；并发现细菌感染也可使用。

2.用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。

OTC 乙类

138元/盒 60ml/盒

全市各大药房有售 电话：62041665

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用，其他详见说明书。【禁忌】：【不良反应】：尚不明确。【注意事项】：有过敏史者慎用。服用中有降血糖情况，建议作血糖检查。生产企业：贵州万顺堂药业有限公司，批准文号：国药准字Z20025095，已备案：2019年6月20日，药检广审(文)第2019060101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]：玉屏南路152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]：城东路268号，[杨浦]：长海路349号，[宝山]：牡丹江路各药房，友谊路223号，[闵行]：江川路242号，莘朱路152号，[松江]：沪亭北路758号余天成各药房，[嘉定]：沙霞路83号，[金山]：恒德药店各药房，[奉贤]：解放中路20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