

怕点心黏下假牙 怕牛羊肉嚼得费劲？

开年第一件事：报名口腔大咖魏兵专场活动！

手把手教你如何选择修复方式，缺牙修复避雷指南

春节是口腔疾病高发时段：牙龈肿痛、牙齿意外折裂、牙齿磕伤等，尤其是中老年朋友，牙齿松松垮垮，咬不动、咬不烂、咬掉牙……好好的新春佳节过得并不舒坦。

新民健康节后送口福啦！即日起报名开年爱牙专场种植大咖活动，现场解读各类口腔疑难，赠送百份爱牙大礼包！

没牙没胃口

姐妹都说我显老

今年过年，家住普陀区的刘阿姨可谓很糟心，“后悔没有及时处理我的缺牙，过年期间好吃的东西都咬不动、吃不下，只能看着小辈吃，跟小姐妹们聚会，他们还说我怎么越来越显老了。”

刘阿姨表示，自己有一大半的牙齿都掉光了，因为害怕看牙，就一直拖，结果情况越来越糟糕，花生、玉米完全啃不了，腊肉、牛羊肉煮烂了也嚼不动，而且双颊由于牙齿的缺失也出现了凹陷，再加上吃不好精神不济，整个人看上去足足老了十岁！

修复好时机

开年大口嚼美食

除了刘阿姨，近期打来爱牙热线咨询的市民比往常足足多了两倍，大家想恢复一口好牙的愿望非常强烈，很多人在咨询爱牙讲座的时间，想预约口腔大

咖，问问缺牙修复的相关问题。

知名口腔健康管理专家魏兵表示，开年修复缺牙更能保健康。一年之计在于春，365天吃不好饭，身体自然慢慢变虚，作为口腔医生，她非常建议缺牙市民节后重视缺牙问题，目前有牙根的修复方式，可以帮助缺牙人恢复一口能嚼的好牙。

修复怎么选？

专家教你挑

新民健康开年口福专场，也是遵循开春时节，万物生发，是调理身体的关键时期，一口好牙尤为重要，是人体吸收营养的第一道关口。

对于缺牙修复方式，魏兵表示，成功的修复方式，首先要保证修复后能想吃就吃，咀嚼功能媲美真牙；其次修复时间要保证短、创伤小。而这就要求，凭借如今先进的缺牙修复方式并不是难事，“关键是看选择的医生。”魏兵强调。

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

“爱耳日”专家特别提醒

不要以为“耳鸣”是小事情

其实是身体在报警

3月3日全国第22个“爱耳日”，今年的主题：人人享有听力健康！

就在爱耳日来临之前，57岁的宋女士，起初耳鸣，听力下降，头晕伴卧床不起，自以为感冒受凉，在家休息，但症状未见好转反而加重，赶紧来到健桥医院耳鼻喉科诊治。医生经过一番检查后说：“患者患上了突发性耳聋。”

突发性耳聋是一种耳科常见病，指突然发生的、原因不明的感音神经性听力损害。患者的听力在短时间内突然下降，可伴有耳鸣或眩晕。

春季气候的一个最大特点是乍暖还寒，原因主要有两个，一是春季的日温差较大，即通常说的“早晚凉，中午热”；二是春季冷空气活动频繁，天气变化较多。春季乍暖还寒，是呼吸道疾病、精神疾病的高发季节，还容易诱发突发性耳聋。

耳鸣或是突发性耳聋信号

蝉鸣声、嗡嗡声、电视机调台的声音、流水声、沙沙声、开锅的声音、心跳声……生活中大多数人都经历过耳鸣。“产生耳鸣的原因很多，排除疾病性耳鸣和精神心理性耳鸣外，还可能是原因不明的单纯的主观感觉，又称主观特发性耳鸣。”上海健桥医院耳鼻喉科邢中杰副主任医师说，在门诊经常碰到耳鸣的病人，发病时间不等，有几天、几年甚至长达几十年的。

耳鸣如果得不到及时的治疗，很有可能“鸣久必聋”，邢中杰指出，突发性耳聋近年来呈高发趋势，其治疗最佳时期为发病后的一个月內，超过一个月再接受治疗，效果欠佳，或将造成永久的听力损失。

耳鸣未必是耳部问题

“患有慢性疾病的人，例如高血压、糖尿病等全身系统性疾病，会影响到全身血管，耳朵也不能幸免，也容易出现耳鸣。”耳鼻咽喉专家

指出，耳鸣也和其他的一些血管类疾病有关，比如颈静脉球体瘤、血管畸形、血管瘤等也会引起耳鸣。

过量使用耳毒性药物，耳部疾病包括外耳道炎、耵聍栓塞、外耳道异物等，中耳的急慢性炎症、鼓膜穿孔、耳硬化症、听神经瘤、鼻咽部的肿物等都能引起耳鸣。此外，工作劳累、生活不规律、精神紧张、情绪波动、睡眠不足等原因也会导致耳鸣。

耳鸣如何治疗

上海健桥医院耳鼻喉科邢中杰主任指出，由于耳鸣的发病机制，病因有部分尚未弄清楚，所以，耳鸣的治疗依然是世界的难题，目前治疗耳鸣的方法分为很多种：心理咨询和心理治疗、生物反馈治疗、松弛治疗、掩蔽治疗、药物治疗以及各种理疗及手术治疗。如果耳鸣响个不停，影响情绪、工作、学习和生活，要及时去医院检查。



邢中杰

■ 医师简介

主任，原空军航空医学研究所附属医院耳鼻喉专家，郑

州大学第一附属医院耳鼻喉专家，从事耳鼻喉科临床工作近20余年。擅长治疗各种鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、耳聋耳鸣、腺样体肥大、睡眠呼吸暂停综合征(鼾症)、鼓膜穿孔等各种耳鼻喉疾病。尤其在鼻内镜及相关手术和喉显微外科、中耳炎、耳聋、耳鸣领域都有很高的造诣。

开年口福大惠

大咖坐镇不怕被坑

牙齿严重缺失、有口腔疑难、常规修复困难的市民，可通过爱牙热线报名参加，同时，开年口福专场将由知名口腔大咖面对面咨询答疑，评估口腔条件，定制全方位的口腔保健指导，想修复缺牙的市民可不要错过！



讲座时间 | 3月6日周六下午13:30 3月9日周二下午13:30

■爱牙福利

1、全方位探查口内环境，提供权威方案评估；

2、开通大咖绿色通道，特邀知名口腔专家面对面云宣教答疑，免费制定口腔保健方案；

3、免费申领爱牙礼包1份(牙线、牙刷、漱口水)；

4、牙齿缺失多、半口或全口缺牙者，享受专项福利。

>> 特邀专家



魏兵
口腔健康管理专家
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国际种植专科医师协会会员
中华口腔医学会会员
多档电视节目特邀嘉宾
毕业于中国医科大学



舒凌
知名口腔医院种植院长
疑难种植专家
知名口腔医院种植总监
法兰克福大学种植硕士
ICOI国际种植医生学会研究员
美国AAID种植协会会员
德国卡瓦ABT种植系统特邀讲师
韩国DENTIUM种植系统特邀讲师

健康小课堂

脂肪肝患者

长期打呼噜要当心

近日，一位脂肪肝患者来门诊随访，诉说最近乏力、困倦、胃口不佳，家属还说患者反应慢，总爱忘事。医生的第一反应是：肝酶出问题了吗？一番化验检查后发现患者肝酶轻度增高，并没有严重到肝功能衰竭导致肝性脑病的程度。进一步检查发现，患者血常规中血红蛋白和红细胞明显升高，血粘度增高。这是怎么回事呢？

原来，这位患者因重度肥胖长期打呼噜，常在睡眠中憋醒而中断睡眠，但一直没有重视。导致他乏力的真正原因是严重鼾症—阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，由此引起低氧血症，血红蛋白及红细胞代偿性增高，进而血粘度随之增高。

所谓鼾症，就是我们常说的“打呼噜”，人在睡眠状态下，由于舌根后坠，使得气道变窄或者阻塞，气流通过狭窄部位时，发出来的声音就叫打呼噜。在普通人群中鼾症患病率约4%~5%，肥胖人群中约60%~70%存在鼾症。年龄、男性、肥胖、颈部厚度、颅面变化和上气道软组织异常是鼾症的重要因素。

若夜晚7小时睡眠中呼吸暂停及低通气超过30次，或每小时超过5次，进而引起低氧血症及全身多系统病变，则称为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。呼吸暂停的时间越长，危险越大。

别小看打呼噜，其危害多多。特别是对于肥胖患者来说，他们多有颈部粗短，咽部脂肪堆积，从而加重气道狭窄，而且多舌头体积增大、舌根后坠，容易发生上气道塌陷阻塞，引起睡眠呼吸暂停或通气不足。

此外，鼾症者夜晚睡眠频发中断，白天常表现为困倦、嗜睡、头晕、头痛、注意力和记忆力明显下降，不仅容易并发高血压、冠心病、心律失常及脑血管意外，且脂肪肝的发病率也明显增高，程度也更严重。

究其原因，一方面打呼噜憋气时诱发机体慢性缺氧时，引起交感神经系统活动增强、血浆儿茶酚胺的水平增加，可导致高血压。缺氧诱导外周脂肪组织脂肪酶活性增高，释放游离脂肪酸进入肝脏，导致甘油三酯合成增加，促进冠心病和脂肪肝的发生。

另一方面，肝细胞缺氧、坏死及损伤，影响肝脏的脂质代谢；缺氧引起机体产生大量氧自由基，导致胰岛素抵抗和炎症反应，促进糖尿病的发生，促使脂肪肝向肝纤维化或肝硬化方向进展。

对于脂肪肝患者，尤其合并鼾症者，减重是根本治疗。减重不仅可以改善代谢，使脂肪肝逆转，还可以减轻打鼾程度，改善全身缺氧状态，提高睡眠质量和全身健康状况。

对于睡眠呼吸暂停综合征患者，平时需戒烟戒酒，慎用镇静催眠药。睡觉时尽量避免平卧位，建议侧卧位睡眠和适当抬高床头改善通气。如果在睡眠中发生呼吸暂停，家人需立即唤醒患者或改变患者体位为侧卧，以防出现生命危险。对于比较严重的患者，可考虑使用无创气道正压通气治疗或手术治疗以解除阻塞等方法。

总之，脂肪肝合并鼾症的患者，不要轻视打呼噜，请到医院及时就诊，在医生的指导下进行早期干预，改善睡眠质量和缺氧状态，预防心脑血管事件的发生。

孙超(上海交通大学医学院附属新华医院消化内科)

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。