

# 机会难得！ 疑难种植专家团在线交流日报名啦！

## 牙周脓肿、全口无牙、牙骨稀薄？ 难不倒他们！

您的牙齿是否已有松动、缺失的情况？牙龈是不是已经开始萎缩？吃东西是不是特别容易塞牙？您有多久没有检查口腔状况了？

近日，由多位业界口腔种植权威大咖组成的疑难种植专家团队，将与市民朋友进行一对一的云交流会，帮助市民解答各类口腔疑问，专业破解缺牙疑难病例问题，为申城市民造福！

**缺牙后身体每况愈下 不及时修复还会引起更多疾病！**

调查发现，很多市民在缺牙后并不清楚缺牙的危害，更多片面的认为缺牙只是吃不了饭，咀嚼无力。但其实缺牙对人体的危害并不仅限于此。咀嚼效率下降后，消化功能也会变得很差，容易引发营养不良，甚至胃肠道疾病、心脑血管疾病等问题，提前衰老、老年痴呆的几率也会大大提高，严重影响

生活和健康质量。知名口腔明星专家魏兵表示：“除此以外，牙齿脱落后没有得到及时有效的修复，还会导致牙槽骨的快速吸收。它会导致缺牙附近的牙齿也受到牵连，到最后好牙也会脱落。而且牙槽骨吸收后会让脸部塌陷，容貌苍老。更重要的是，牙槽骨吸收会导致后期修复的困难。”

**老人如何恢复好牙？ 疑难口腔状况如何处理？**

由于对缺牙的不重视和对口腔修复知识的缺乏，不少老人一拖再拖，实在疼得受不了或吃不了东西才找医生。此时的口腔状况通常都非常糟糕，一部分人由于缺牙时间太久，导致牙槽骨已经极度缺失，这个给修复带来非常大的困难，普通医生甚至已经“无法处理”。

知名口腔专家魏兵表示：“这部分患者想重新获得好牙，对医生、口腔机构、设备的要求是非常高的，必须拥有科学严谨的检查，权威精准的方案，精细的操作流程以及丰富的口腔临床经验的专家，才能解决这类高难度口腔状态。”



▲ 往期大咖活动现场，气氛热烈，大家获益匪浅

>> 特邀嘉宾



**魏兵**  
知名齿科疑难种植总监  
口腔健康管理专家  
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  
多档电视节目特邀口腔专家  
毕业于中国医科大学

## 牙不好？ 口腔大咖来帮忙！ 30个福利名额，今起火热抢约！

本周起，国内外疑难种植牙学科带头人、口腔明星专家、三甲主任级等多位资深、高级职称专家齐聚，为您解答各种口腔难题！  
他们专注口腔修复20余年，上万例成功缺牙修复经验，不知道怎么选修复方式，又怕怕疼、创口、恢复周期、使用时间等有疑虑的市民，可借这次机会请专家帮助解答各种困惑！目前仅开放30个名额，欲报从速。

- 活动亮点**
- ① 疑难种植总监团队面对面宣教答疑
  - ② 缺牙、松牙、牙周问题维护保健方案；
  - ③ 了解国际缺牙、松牙、牙周处理新理念；
  - ④ 免费申领爱牙礼包1份（牙线、牙刷、漱口水）

**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

本版块活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。



**谢家敏**  
博士、主任医师、研究生导师、副教授  
知名口腔疑难种植总监  
上海口腔质控专家  
Nobel 青年讲师、Straumann 特邀讲师  
Nobel 首批全数字化种植认证医师

# 防治高血压 专家面对面

## ——上海远大心胸医院宋贺主任医师为您答疑

高血压不但是长期危害人体健康的一种慢性病，而且它还是脑中风、冠心病、心肌梗死、心力衰竭、肾炎等疾病的祸首，因此被人们称为“无形杀手”。

### 年龄大血压就该高吗？

在日常生活中，确实有许多人认为随着年龄的增长，血压，特别是收缩压必然会升高，因为人体老化，血管变硬，心脏必然要用更大的力量把血泵出去，因此收缩压随之增高是人体老化的一种良性表现。这种想当然的思想，导致许多老年人患了高血压病也不接受治疗，或者即使服降压药也未能将血压有效地控制到理想水平。那么老年人血压是否可以高一些？老年人患了轻度高血压是否需要治疗呢？

研究已证实，老年人血压升高其发生中風和其他心血管意外的危险性实际上高于同一血压水平的中年人。因为，老年人由于长期血压升高，不但存在动脉硬化，而且加上年龄老化，往往会带来对老年人健康构成极大威胁的合并症，如冠心病、糖尿病、高血脂症等。在高血压状态下发生心脑血管事件的绝对危险性更会增加，因此，越老越危险，必须坚持有效降压，这样才能显著减少并发症的发生。据统计显示，对老年高血压病的有效降压治疗会使心血管的发病率和死亡率下降20%~50%。所以说，老年人血压可以高一些的说法是错误的。

### 什么样的人易患高血压？

- 1. 父母患有高血压者。高血压患者的子女患高血压的概率明显高于父母血压正常者。
- 2. 摄入食盐较多者。这是因为高钠可使血压升高，低钠有助于降低血压。而高钙和高钾饮食可降低高血压的发病率。

3. 摄入动物脂肪较多者。动物脂肪含有较多的饱和脂肪酸，饱和脂肪酸对心血管系统是有害的，因此摄食动物脂肪多的人比食用含不饱和脂肪酸较多的植物油、鱼油的人易患高血压。

4. 长期饮酒者。流行病学调查显示，饮酒多者高血压的患病率升高，而且与饮酒量成正比。

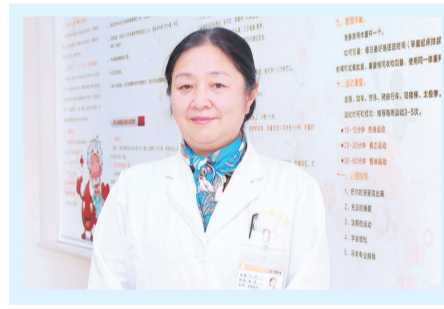
5. 精神紧张者。长期精神紧张和长期经受噪声等不良刺激的人易患高血压。如果这部分人同时缺乏体育锻炼，就更易患高血压。

6. 吸烟、肥胖者。高血压病患者常有头晕、头痛、心慌、失眠等症状，但血压的高低与症状的轻重往往并不成正比。因此，无论有无症状，人到中年，尤其是上述高血压的高危人群均应定期检测血压。

### 治疗高血压应注意什么？

当你发现自己患有高血压时，首先要查明是原发性的还是继发性的。如果是继发性高血压，应积极治疗原发病，待原发病治疗痊愈，血压会恢复正常水平；如果是原发性的高血压，那么就要有效地控制血压，防止并发症的发生，在治疗中应注意以下几点：

- 1. 注意观测血压变化，以便明确诊断。老年人血压波动性大，切不可只凭一次测得的血压升高而采取药物治疗。有条件的应在患者情绪平稳、充分休息时连续多次测血压，以便确定是否需用降压药物，防止因用药不当而引起低血压及晕厥现象。
- 2. 合理用药，降低血压。由于老年人的心脑血管有不同程度的硬化，血管腔也相应变细，血流减少，此时应选用小剂量、较缓和的降压药物，并在1周内每日观察用药后血压变化的情况，最终选择一个最有效的维持量，避免



**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。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇，医学著作两部，主持科研项目两项，科研成果两项。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、心肌病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

选用较强作用的降压药物急降降压，使血压降得过低，造成大脑及心脏的供血不足而出现心绞痛、心肌梗死或一过性体位性低血压等。一般老年人的降压指标是150/90毫米汞柱以下，若能够耐受可降至140/90毫米汞柱以下。

3. 坚持服药，不可骤停。目标血压达到后，就应按有效的维持量长期服用下去。要注意随时观察血压变化，切忌自觉症状消失后便突然停药，这样会出现反跳性高血压，甚至会较以往血压更高，出现心脑血管急症。

4. 合理的生活方式是降压的必要条件。合理的生活方式是指控制体重、限制食盐量、

### 硬核知识 高血压患者更要警惕糖尿病

临床发现，高血压、2型糖尿病（包括糖耐量异常）、肥胖、脂代谢紊乱、缺血性心脏病经常发生在同一个病人身上。这几种疾病共存的主要原因是机体对胰岛素的敏感性降低。国外学者将这一综合疾病群称之为胰岛素抵抗综合征，几年前已经由世界卫生组织正式命名为代谢综合征。

大量研究发现，在原发性高血压患者中约50%存在胰岛素抵抗，也就意味着这些高血压病人有可能将来发生2型糖尿病。另外，高血压病人易患中风和心脏病变，患有2型糖尿病的病人将来发生

充足的睡眠、戒烟限酒、规律的作息、适当的运动、良好的心理状态及精神情绪，避免不良因素的刺激，保持每天1次的排便习惯，防止便秘。其中，高血压病人每日食盐量应控制在1.5克~3克。为防止限盐造成的食欲减退，可多吃些含钾高的水果、蔬菜。

此外，人的血压在夜间最低，清晨醒后开始有生理活动时，血压便渐渐上升。曾有报道高血压患者在晨起刷牙、大便时发生脑中風，故有专家提出高血压患者晨起的第一件事是先服降压药；由于夜间血压最低，血流缓慢，而不主张睡前服降压药，以免发生脑血栓。

心、脑血管疾病的风险是非糖尿病病人的2~4倍，一些长期血脂紊乱、高胆固醇血症者容易发生心肌梗塞，而且肥胖者更易患有高血压、糖尿病。

因此，对一位已经诊断为高血压的患者，如有以下异常：肥胖，尤其是腹部肥胖；已经发现血脂异常；有2型糖尿病家族史；曾经有过血糖升高，但还没有明确诊断糖尿病的，要警惕2型糖尿病的出现，应该到医院进一步检查，以明确是否有高胰岛素血症、以及评价是否存在胰岛素抵抗，尤其要定期动态检测血糖和胰岛素水平，尽可能做到早诊断、早治疗，以降低心血管疾病的危险性。

(文/尹学兵)