

# 秋收冬藏养生季，一口好牙好过冬

## 资深专家口腔科普大讲堂，聚焦松牙缺牙难题

中国传统文化讲求“秋收冬藏”，秋冬正是修身养生的好时机，然而，面对美食，您的牙准备好了吗？

民以食为天，食以齿为安，拥有一口好牙，对年龄较大的老人来说，是至关重要甚至影响全身健康的事。但是，现实中很多老人不仅缺牙厉害，而且因缺失导致的牙槽骨萎缩、咀嚼功能减弱诱发肠胃疾病等问题，严重影响了老年人晚年生活质量。

牙没了，面对山珍海味却只能一饱眼福，何来晚年幸福？应对老掉牙难题，如何更快更好修复？缺牙多、缺牙久、牙槽骨薄、慢性疾病多的高龄缺牙老人，有何更安全高效的修复方法？

### >> 专家介绍



### 黎强

知名口腔医生集团创始人  
知名口腔集团董事长、总裁  
集团疑难种植总监  
葡萄牙里斯本大学卫生管理博士  
德国法兰克福歌德大学种植硕士  
美国加州大学洛杉矶分校种植硕士  
IACD 国际当代牙医师协会院士

### 擅长项目：

即刻种植、疑难种植、VIIV  
穿颧穿翼种植、局麻下改良  
颌外颧骨种植。



### 赵宁

博士 / 副主任医师  
知名口腔门诊院长  
中国整形美容协会牙颌颌面  
医疗美容分会常务理事  
中华口腔医学会会员  
中华口腔医学会牙体牙髓病  
专业委员会会员

### 擅长项目：

微创种植、上颌骨内外提升即  
刻种植、牙周病序列治疗、显  
微根尖手术。

### 破除认知误区，预防与治疗两手都要抓

在传统观念中，很多老人认为牙齿松动脱落是自然现象，防也无用，治也无益。但大多数人的牙齿松动脱落是因牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的，只要这些病得到预防和治疗，就会延迟脱落的

年限。

而当牙齿脱落之后，及时对缺牙进行修复，不仅有助于消除缺陷、恢复牙齿功能，并稳定邻近的牙齿，同时对全身健康也有益。

### 中老年牙修复难度大，技术与专家是关键

缺牙多、缺牙久的老人，往往口腔状况不佳、牙槽骨缺失严重，更常伴有心脏病、高血压等全身性疾病。对这部分老人来说，牙修复的愿望虽然强烈，但却往往因为口腔与身体状况复杂，被拒之门外。

高难度缺牙病例往往伴随着

较高的风险与难度，此时对医生、技术与口腔机构同样有着严格的要求。这需要技术实力过硬的专家团队，结合从科学严谨的术前检查、个性化种植方案的定制、舒适安全精准的手术处理到完善的术后维护全过程。

### 讲座时间：12月2日 13:30

12月2日，针对沪上缺牙朋友的修复难题，新民健康特邀沪上资深口腔专家带来一场在线面对面的科普咨询活动，资深口腔专家组成专家团，提供牙修复新思路，对症解答缺牙多、缺牙久、牙槽骨薄、有全身性疾病的种牙难题。30个名额限时抢，先到先得。

### ※ 讲座活动福利

- 1. 免费参加口腔保健指导云课堂
- 2. 免费获得全方位口腔健康建议
- 3. 全面科普牙修复新理念
- 4. 免费领取爱牙礼包1份(牙线、牙膏等)

### 新民健康咨询热线

021-52921615

(工作日时间:10:00-17:00)

或编辑短信“缺牙+姓名+联系方式”  
发送至:18017526713

# 冬日来临，你的心脏准备好过冬了吗

冬至标志着即将进入寒冷时节。冬至后气温骤降，温度变化大，正值心血管疾病高发期。房颤、心肌梗死、冠心病、以及由于心源性疾病导致的脑卒中等疾病频发。所以“冬天来了，我们的心脏准备好了吗？”

理会导致整个身体出现问题。房颤会引起脑卒中及其它血栓事件，导致总死亡率和心血管死亡率增加2倍，由房颤引起的脑梗死致死率高、复发率高，一直是困扰医生和患者的难题。

### 冬季房颤高发我们该怎么办？

降温时节，有一位患者在睡觉醒来时突然肢体无力，到医院检查时，神经内科诊断是心脏里面的血栓脱落导致的“一过性脑卒中”。在心内科出诊后，发现有房颤指征，建议做24小时心电图监测进一步确诊，但患者当时没有接受。到了第二年，患者状态明显不如前一年，短短二十几分钟里多次出现了无力的症状。确诊为房颤无疑。但是患者再次拒绝了进一步治疗。房颤作为老百姓口中的“慢”病尤其容易被忽略。最终患者在儿女的强制要求下进行了射频消融相关治疗，在多次“一过性脑卒中”后就得到了有效救治。据统计，我国房颤患者人数约有1000万之多。40岁以上人群中，男性患房颤的风险为26%，女性为23%，也就是说平均每个人一生中有四分之一左右的概率会患上房颤。但实际上，房颤病人能够接受有效治疗的比例极低。尤其在冬季，气温骤降，房颤的多种并发症的发生率骤然增高。除了及时体检以及到医院诊治以外，针对房颤患者有如下建议：

房颤时心跳加快且无规律，患者会有：心慌、气短、胸痛、疲劳、运动能力下降、晕厥等症状，持续时间不定。一般房颤的发展规律是从阵发性房颤逐步过渡到持续性房颤，长期的耐受使得病人习惯了心慌、胸闷的症状，很容易误认为病情好转。但恰恰相反，其实这部

分患者是最危险的。那么这时我们如果可以自己对身体状况是否符合房颤做个初步判断就显得尤为重要。

### 日常生活中如何自测是否发生了房颤呢？这里有5大信号帮你自测：

- 1. 头晕眼花或昏倒；
- 2. 感到心脏跳动紊乱或心跳加快；
- 3. 胸部疼痛、感到压迫或者不舒服；
- 4. 体力疲乏或者容易疲劳；
- 5. 在轻度体力活动或者休息时感觉呼吸困难。

有一种简单的辨别房颤的方法就是搭一下脉搏，如果脉搏变成了又快又不整齐的(当然也有少数不快的)，就像“咚—咚—咚—咚—咚—咚—咚—咚”，这时候请您不要犹豫，一定要立即去医院就诊。

### 确诊有房颤后如何治疗？

目前针对房颤的治疗主要包括2个方面：药物治疗与非药物治疗。由于房颤本身发病机制较为复杂且患者的身体条件千差万别，目前市面上供选择的药物却并不多。在非药物治疗方面，伴随着近年来医学技术的发展，射频消融、冷冻以及未来的脉冲消融都给病人恢复健康提供了新希望。

最后对于广大的房颤患者，在此建议大家及时发现尽早治疗，避免承受房颤多种并发症的风险，也避免由于房颤导致的生活质量的下降。希望每一个冬天房颤和您不再相见。



### 刘旭

上海市胸科医院内科主任医师，教授，博士生导师。上海市优秀学科带头人；上海领军人才；上海市优秀医务工作者(2012-2014年度)；国务院特殊津贴获得者；上海交大优秀博导；上海银蛇奖提名；中国Rotor俱乐部创始人。现任上海交通大学心房颤动诊治中心主任。自1998年在国内率先开展房颤经导管射频消融基础和临床研究，至今累计完成各种心律失常介入手术50000余例，房颤导管消融手术近30000例。

本版活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。