

新民健康



更多资讯请加入“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298期 | 2022年9月27日 星期二 本版策划:孙 黎 视觉设计:薛冬钨 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

新中西医结合应对老年耳鸣耳聋 效果更显著

“人上了岁数,耳朵也不好使了。”生活中,我们经常听到老年人这样说道。耳聋耳鸣已经成为困扰中老年人的一大顽疾,不少人花费巨额医药费,辗转于各大医院,却得不到治愈甚至缓解,严重影响生活质量。因此,寻找到一种新方式应对耳鸣耳聋对患者具有重要意义。

新中西医结合应对老年耳鸣耳聋 挽救听力

耳鼻喉专家李明教授指出,耳鸣耳聋种类复杂,中西医结合应对需秉承“调和五脏,疏通经络,行气开窍”的中医治疗原则,运用西医诊疗器械,将两者优势集于一身,分龄分型个体化处置,杜绝千人一方。

新中西医结合应对耳鸣耳聋应当分三步“打通、激活、修复”耳神经,一人一方。可以将西医局部刺激与中医综合调理相辅相成,以期提高听力。

耳聋耳鸣危害大 早干预早治疗

耳鼻喉专家邢中杰主任提醒:中老年耳鸣、耳聋与脑萎缩、老年痴呆症等疾病相关。听力下降的人,长期接受不到声音信号刺激,听力系统会很快减退,加重耳鸣耳聋程度,交往能力下降,进而加速人精神衰老,变得性格孤僻、痴痴呆呆、生活质量大受影响。因此,耳鸣耳聋一定要早干预早治疗。

耳鸣、耳聋等耳病患者均可报名

新民健康邀请擅长治疗耳鸣、耳聋的耳鼻喉科专家李明教授、邢中杰主任送出30个“专家在线一对一为你答疑解惑”名额,凡耳鸣、耳聋、美尼尔、中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔等耳部患者都可以申请:

新民健康咨询热线
021-52921348

发送短信“耳鸣/耳聋+姓名+联系方式”至13482358949报名参与

活动时间:即日起至10月6日15:00时截止



李 明

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师,教授,科主任,博士生导师,教研室主任。中国中西医结合耳鼻咽喉科专业委员会常务委员,上海市中华医学会耳鼻咽喉科学分会委员,美国ARO学会会员。擅长耳鼻咽喉科常见病,多发病诊治,尤其擅长中西医结合治疗耳鸣、耳聋,采用耳鸣综合疗法临床效果显著,达到国际先进水平,治疗难治性耳鸣临床研究为国内领先。



邢中杰

耳鼻咽喉科主任。原空军航空医学研究所附属医院耳鼻喉专家,从事耳鼻喉科临床工作近20余年。擅长耳鼻喉各种常见病及疑难疾病诊断与治疗。尤其擅长中西医结合治疗神经性耳鸣、耳聋、老年性耳聋、突发性耳聋、药物性耳聋、眩晕、脑鸣、耳石症、听力下降、美尼尔综合症等耳科疾病。

健康小百科

关于快乐的奥秘

人们的快乐源自于何处?其实,答案就藏在每个人的大脑中!

激励分子之多巴胺

多巴胺是众所周知可以制造快乐的神经物质,当人们有特别强烈的欲望去完成某事或做出某种行为时,大脑就开始分泌大量多巴胺,驱使人们去追求欲望,并在这个过程中获得快乐和满足。多巴胺用“奖赏”的方式激励人们一直去做那些感觉兴奋和刺激的事情,以获得愉悦感。不过,它很容易让人上瘾,比如,甜食、酒精、游戏等,这些多巴胺带来的快感,是转瞬即逝的,会让人因欲望而越

陷越深。所以,要寻找健康的多巴胺,如冥想,有研究发现,冥想1小时,与安静休息相比,多巴胺产生量增加了64%;闭上眼睛,深呼吸,给自己一点平静的时间,抚慰心灵,缓解焦虑。

情绪稳定剂之血清素

血清素又名5-羟色胺,对情绪、消化、睡眠、脑功能和昼夜节律起到至关重要的作用。作为一种神经递质,血清素可以在大脑神经细胞之间传递信息,这使血清素成为影响心理健康和大脑功能的重要分子,是天然的情绪稳定剂,有研究证明,抑郁症或与大脑

中血清素水平过低有关。提高血清素的方法有很多,如晒太阳,它可以促进维生素D、多巴胺和血清素的产生,舒缓情绪;适当摄入一些富含色氨酸和抗氧化成分的食物来提高血清素,如蛋、奶、深海鱼、坚果、红肉及巧克力等;《细胞》杂志上曾有文章指出:肠道细菌有助于产生血清素,所以想要健康快乐,必须照顾好肠道菌群。

爱的荷尔蒙之催产素

当人们被他人吸引、与他人产生友好的身体接触时;感到安全和信任时,大脑就会释放催产素。拥抱、亲吻等亲密行为都可以触发催产素的产生,如母亲在分娩和母乳喂养期间就会产生大量催产素。催产素可谓是人

际关系的纽带,它可以帮助人们产生信任,与他人建立良好的关系,激发人们对群体的归属感和依恋感。同时,它还可以通过刺激多巴胺和血清素分泌,为人们提供温暖的感觉,帮助缓解焦虑。此外,与多巴胺带给我们的短暂快乐相比,催产素可以让我们获得持久的平静和安全感。

天然止痛药之内啡肽

内啡肽很特别,促使它产生的因素是身体的疼痛,用痛并快乐来形容它再合适不过了。正所谓先苦而后甜,拥有它,你会获得更好的精力;缓解抑郁情绪;并自我认可。

内啡肽是一种“补偿”机制,只有坚持做某件事并重复化为习惯后,才能体会到它给予的愉悦感。如今,很多人崇尚的越自律越快乐,不正是内啡肽在发挥作用吗! (孙 黎)

缺牙太久,牙槽骨薄得像鸡蛋壳? 牙槽骨不足,如何进行缺牙修复? 上海知名口腔专家魏兵,线上面对面为您支招!

近年来,随着口腔处理技术的不断发展和在牙缺失方面的应用,中老年朋友有了更多的选择。但也有不少中老年人表示,他们的牙槽骨条件比较差,体质也比较弱,能不能快速、放心地处理缺失牙呢?

对此,本次活动特邀的疑难口腔修复专家魏兵医生表示,目前已经有针对性的方法适用于颌骨严重萎缩的缺牙患者以及无牙颌患者,拥有健康牙齿不再是梦。

忽视口腔里的这些预警 相当于“坐等”缺牙

绝大多数的缺牙都是跟牙周疾病有关!牙周疾病具有隐匿性,市民朋友们出现口臭、牙龈肿痛、刷牙出血等情况,很多

人并不会引起重视,以为忍忍就过去了。等牙周炎症发展到了深度,牙齿变长、松动、缺失,才不得不去就医,但这时

通常很多人的牙齿松动度超过3度,只能进行拔除,并且伴随牙龈萎缩、牙槽骨流失等现象。

一旦缺了牙,为何会越掉越多? 牙槽骨流失还能恢复吗?

缺牙后容易食物嵌塞,引发牙菌斑、牙结石和各类炎症,从而让牙龈萎缩。另外很多市民朋友们超期使用活动牙、烤瓷牙等材料老化磨损,清洁、除菌不到位,导致炎症不断加深,加速了牙槽骨的流失。而牙槽

骨与牙齿的关系就如泥土和大树,牙槽骨流失的越多,牙齿掉的也越多。

口腔专家魏兵医生呼吁市民,“要及时关注自己的牙周健康,从源头预防缺失牙齿,如果已经缺牙,也应及时

进行缺牙修复。我们平时咀嚼时产生的咬合力,可通过牙根传到牙槽骨,这种生理刺激可阻止牙骨的进一步吸收与流失,但牙齿一旦缺失,缺少了这种刺激,牙槽骨就会加速流失。”

口腔检查第一步 选对医生是关键

当前我国中老年人普遍深受缺牙困扰,平日说话口齿不清,很多食物吃不动、嚼不烂,吃东西还容易粘牙。但他们对口腔健康的知识却并不很了解,加之担心自己年迈体弱无法承受种种处理缺失牙时的痛苦,所以很多中老年朋友最终长期拖延,或一直忍着缺牙没有及时处理。

其实这些担心是没有必要

的,因为在进行缺牙修复之前,专业的医师都会为患者做全面的检查。通过检查清楚地了解到患者牙神经的走向,以及缺牙周围组织的情况,以便制定修复方案,提高整体效果。

当前的缺牙修复方式,在牢固度、美观度、使用年限等方面都有了很大的进步,可以在更短的时间内帮助缺牙者摆脱缺牙困扰。但众所周知,缺牙

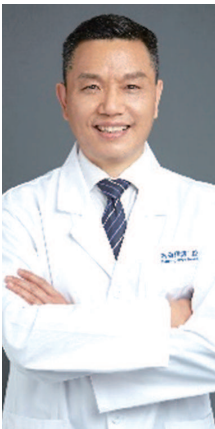
修复是一个系统性的工程。首先,要求医生的技术专业性强,必须有丰富的经验,并熟练掌握相关技能;其次,在硬件上医院必须有专业的口腔检查设备、诊疗设备等设施;再者,处理后的牙齿的使用时间还与定期的医疗护理紧密相关;因此建议广大缺牙读者,选择正规医院,在专家资质、设备、维护方面都会得到更多保障。

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



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

口腔大咖说:想吃就吃并不难 限50名! 抢约人气专家剖析多种修复解决思路云讲座

此次,新民健康将特邀魏兵领衔的知名疑难专家团队,针对疑难缺牙病例、缺牙修复技术难点,线上给出全方位、多角度的宣教支招。机会难得,提前预约报名,共发放50个“免费专家宣教”号,送完为止。

活动时间:即日起至10月7日

■报名对象

- 1、缺牙时间长、缺牙数量多、牙床严重萎缩者;
- 2、长期活动假牙配戴不适,想改善咀嚼者;
- 3、牙周脓肿、牙齿龋坏有残根残冠者;
- 4、高龄、严重牙周疾病,有慢性身体疾病者;
- 5、其他口腔疑难杂症。

新民健康报名咨询热线 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。