



生活之美,从口腔健康开始

精品口腔保健讲座受读者热捧

9月20日全国爱牙日即将来临,为了迎接爱牙日到来,近日,由现代快报和南京同仁医院联合主办的“精品口腔保健讲座”受到读者热捧,南京同仁医院口腔科专家徐英主任的精彩讲解获得阵阵掌声。记者从现场获悉,听课的读者不少是从下关、栖霞和江宁等地赶来。据主办方不完全统计,讲座现场听课者逾百人。



读者认真听讲



徐英主任作专题讲座



讲座现场座无虚席

本版摄影 现代快报记者 李雨泽

“老掉牙”并非正常生理现象

在讲座现场,徐英主任特别说到“老掉牙”这一现象,她说,一些老年患者认为掉牙是生理的正常变化。事实并非如此。“老年人掉牙,主要是由口腔疾患所致,其中主要是由于牙周病和龋齿所造成的。”徐英解释说,牙周病是牙齿周围组织的慢性病变,能引起牙周支持组织的破坏,最终造成牙齿的松动和脱落。如果在青年期和中年期患上了牙周病,又没有认真治疗,到了老年,牙齿自然会松动脱落。牙周疾病是我国中老年人牙齿缺失的主要原因。

目前在我国,估计有80%的中老年人患有牙周疾病,所以我国的老年人许多人牙齿不全甚至全

口牙齿脱落。如果龋齿得不到及时治疗,最后也必将拔除造成缺牙现象。她建议读者年轻时就要注意口腔卫生保健,有了口腔疾病及时认真治疗,到了老年才会有健康的牙齿。已经步入老年的朋友们,应注意慎重使用自己的牙齿。注意营养均衡,少吃硬的、较坚韧的食品,防止过度使用加速其松动脱落。如果患有牙周病,某些牙或全口牙已开始松动了,要定期口腔健康检查,发现问题,及时处理。

口腔溃疡超过十天不愈需警惕

现场听课的部分老年读者向专家反映自己经常受口腔溃疡折磨,徐英主任表示,口腔溃疡与自身免疫力有关系,不治疗的话一

周左右也能好转,但是超过10天仍然没有痊愈的口腔溃疡一定要警惕,因为在少数情况下可能是恶性病的症状。

徐英进一步介绍道,良性口腔溃疡一般1周内即可愈合。如果历时较长,超过10天仍没有痊愈,或发作频繁,一个月超过两次的,都需要尽快去医院就诊。其次要注意溃疡的形态和数量。形态较规则,圆、椭圆或呈线条形,边缘整齐、清楚,与周围组织分界清晰,凹陷的基底部较平滑,摸上去柔软,且疼痛明显,多为良性。恶性的形态多不规则,边界不清,边缘隆起呈凹凸不平状,溃疡底部不平,呈颗粒状,摸起来感觉有些硬,不同于其他部位,而且溃疡不疼或不疼。

“最后一点就是判断全身情况。良性口腔溃疡全身症状较少,

颈部淋巴结不肿大,或略肿但不硬、不粘连。恶性口腔溃疡则相反,会表现出相应颌面部肿大、淋巴粘连”,专家提醒读者,预防溃疡最好的方式还是增强抵抗力。

残根牙拔还是不拔要看使用价值

老年人的残根牙到底拔不拔,这是困惑现场很多读者的问题。徐主任举了个生动的例子,她曾经有个病人接连掉了两颗牙之后,其他的几个牙齿也松动了,牙冠逐渐被磨蚀,只剩下了残存的牙根。病人反映这几个牙根在着急上火时就会疼,想把它们拔掉,可平时这些牙还挺管用。但是不拔,疼起来的时候真难受。

对于残根牙,需要区别对待,

多数老年人都有高血压、心脏病等慢性病,所以拔牙对他们来说比较危险,因而对待残根牙,老年人更应该慎重决定。徐主任认为,拔牙对本来就多病的老年人来说,往往是“险象环生”。“其实,并不是所有的残根牙都无药可救,只能拔掉。如果有残根冠应该及时去看医生,医生会根据牙齿的具体情况、邻接关系、全身健康状况来综合考虑,提出合适的治疗方案。”徐主任说。

如果老人的牙周情况良好,牙龈没有红肿,牙根尚未松动,牙槽骨没有破坏,那么这种残根牙是可以手术治疗保住牙根的,并可以在残根的基础上进行修复。但是如果残根牙的牙周情况糟糕,残根牙毫无使用价值,那么就赶紧拔掉,以免破坏口腔的整体环境。

现代快报记者 金宁

强生婴儿新妈帮专栏——第一期



炎热天气,为宝宝的娇嫩肌肤撑起有效防护伞

炎热的天气,宝宝娇嫩皮肤的问题是不是也困扰着你?让我们跟着强生婴儿新妈帮一起正确给宝宝进行皮肤洗护,为宝宝撑起有效的防护伞。

为避免细菌滋生,要勤为宝宝洗澡。如果出汗太多,应给宝宝洗澡后更换质地柔软、吸水性强、透气性好的纯棉衣服。但专家建议每日洗澡最好不要超过两次,水温以摸着不烫手为宜,并配合使用安全、温和、纯正的婴儿洗发沐浴露。洗护时动作要轻柔,洗澡和抚触力度以皮肤不要发红为准。浴后用柔软的毛巾吸干,并选择安全、纯正的婴儿爽身粉涂抹全身,特别是皮肤褶皱处。同时为宝宝抹上具有保湿功效、性质温和的婴儿专用润肤乳,不但能帮助宝宝抵御灰尘和其他皮肤刺激物,起到保护肌肤的作用,并能有效地保持婴儿皮肤的高含水量,从而减少婴儿表皮的水分流失。

烈日炎炎,由于紫外线较强,为避免宝宝娇嫩的皮肤在外出时晒伤,防晒措施至关重要。应避免在紫外线照

射充足的时间段内带宝宝外出暴晒,比如上午10点到下午4点。如不可避免需在烈日下出行,一定要将宝宝全副武装,戴遮阳帽和防紫外线眼镜,并穿有防晒功能的衣服,从而减少紫外线对宝宝娇嫩肌肤的损害。不论是晴天或是阴天外出,都要为宝宝适当涂抹标有光谱标识、防晒指数较低的婴儿防晒润肤露,才能有效防止UVB和UVA两种紫外线对婴儿肌肤的损害且不会对宝宝的敏感皮肤造成伤害,并以日晒之前15-30分钟涂抹为宜。如果游泳或者户外超过2小时,需再次涂抹。

强生婴儿新妈帮的建立,为新妈妈们互帮互助提供了网络平台,互助不分大小事,分享没有时间差。因为这里,有最坚强的后盾,和最亲密的姐妹。加入我们,汇聚新妈的智与爱,一起给宝宝更好的。新妈帮,凝聚你我力量。

强生婴儿新妈帮官方微博:
<http://weibo.com/chinajohn-sonsbaby>

医者视点

老年痴呆早期防治很重要

随着人口的老齡化,老年性痴呆患者的数量逐年上升。东南大学附属中大医院神经内科东昊博士表示,老年性痴呆尚无有效治疗措施,所以早期防治是有效延缓疾病进展的关键举措。

一般而言,老年性痴呆的早期防治由三大支柱组成。首先,老人应保持勤动脑的好习惯,充分利用退休时间主动学习,多看书读报并可选择古诗文、英语单词等语言材料背诵。鼓励老人

参与益智游戏,可适度进行下棋、打牌等娱乐活动。其次,老人应做好脑中风的防治工作,维持日常血压、血糖、血脂的正常稳定,稳定已形成的动脉粥样硬化斑块,保持良好的生活习惯,戒烟限酒多运动。第三,老人应保持心情愉快,应多走出家门与他人交流,可报名参加老年大学课程,多参与旅行团、合唱团等活动。如有情绪低落、茶饭不思、睡眠不佳等抑郁症状应及时就医。

通讯员 吴叶青 现代快报记者 李鑫芳

医线快报

淋巴瘤发病呈年轻化趋势

淋巴瘤是全球增长最迅速的恶性肿瘤之一,其每年发病率平均增加4%。在“世界淋巴瘤宣传日”到来之际,由中国抗癌协会和中国抗癌协会淋巴瘤专业委员会主办,上海罗氏制药有限公司协办的“重建生命华彩人生”——第九届“世界淋巴瘤宣传日”活动举行。与会专家透露,所有癌症的平均发病年龄是55岁,而淋巴瘤的平均发病年龄在45岁,该病已呈现年轻化趋势。

随着人们生活方式的改变,环境污染的加重,饮食结构的调整,恶性淋巴瘤已经逐渐成为严重威胁健康的一类主要肿瘤。面对这样严峻的现状,推动淋巴瘤规范化治疗、坚持定期随访刻不容缓。广州中山大学附属肿瘤医院肿瘤内科姜文奇教授认为,如今,部分亚型瘤的治疗不应仅仅满足于减轻患者的痛苦,而应达到临床治愈。目前,淋巴瘤分类的细化,对不同类型的淋巴瘤,都有基于大规模临床研究验证的规范化治疗策略和方案。研究显示,弥漫大B细胞淋巴瘤患者坚持8疗程利妥昔单抗联合CHOP(环磷酰胺+多柔比星+长春新碱+泼

尼松)方案的标准治疗,5年无事件生存率达到47%,10年为34%,较对照组单纯CHOP方案提高了79%。43.5%的患者可获10年长期生存,比CHOP方案提高了55%。让部分亚型的淋巴瘤成为可以完全治愈恶性肿瘤之一。

“目前疾病分类越来越细,治疗中心严格按照WHO淋巴瘤分类,采用不同治疗方案,临床医生便能及时地发现靶点,有效提高疗效”,上海复旦大学附属肿瘤医院肿瘤内科洪小南教授表示,在原有的基础化疗方案上,加上靶向性药物的治疗,患者的生存期也得到了相应的延长。因此从技术水平和设备水平上同时提高,做到病理诊断精细化是进行个体化规范化治疗的基础。

据了解,第九届“世界淋巴瘤宣传日”同时启动了健康宣教义诊活动。此次义诊活动将历时2个月,辐射全国15个城市。届时,全国各地有超过110位淋巴瘤领域的权威专家将通过免费坐诊的形式,为患者提供淋巴瘤诊治和康复专业知识,引导患者积极配合专业医师接受规范化的治疗。

现代快报记者 金宁

心脑血管病 糖尿病免费!

现在立刻拨打免费电话 400-7701-071,您就可领取1套养生讲座光盘和1本诺贝尔奖得主著作医学书籍《一氧化氮让你远离心脑血管病》,它将为讲述如何让您远离心梗、猝死、中风、有胸闷、心慌、气短、头晕等心脑血管病或高血压、糖尿病、心脏病的市民优先报名!

这本非同寻常的书已经征服了千千万万的人,向他们讲述了保持健康的秘密——

简直不可思议!在一家医院的接待台上,这本书放置了几个星期,有421人看过它并读了几页,然后便要求领取一本,还有一名医生把书放在诊室中,239名病人仅阅读了其中的一部分,他们也纷纷索取!!!

不仅如此,9月15日前,申请成为修身健康会员,我们提供以下礼品!限前30名!

(1)1-3名:3680元大礼包!!!
(2)4-6名:2480元大礼包!!!
(3)7-20名:1880元大礼包!!!
(4)21-30名:980元大礼包!!!

本月会员大礼包由养生协会联合部分知名企业赞助,根据个人需要搭配,送完为止:

- 1、1980元心脑血管激光治疗仪;
- 2、1280元银杏降压机(1年服用量);
- 3、498元中科院研制糖尿病人调理功能餐;
- 4、228元马来西亚进口肾茶;
- 5、198元大国医足浴药包(3个月量);

如果您不需要,请把这个消息转告给周围50岁以上的人,他会感激您!截止9月15日!

免费申请电话:400-7701071
修身健康养生连锁机构