

警惕牙周病 80岁拥有20颗牙

大家一般认为,七八十岁的老人,牙齿全部脱落是很正常的。其实不然!现代医学表明,“老掉牙”并非正常现象,它是牙周病未及时发现和治疗的结果,若能够及早预防牙周病,世界卫生组织提出的“8020计划”,即“80岁时仍然拥有20颗牙齿”是完全可以实现的。

牙周病是全民疾病 不容忽视

牙周病是牙齿支持组织,包括牙龈、牙骨质、牙周韧带和牙槽骨因炎症所致的一种疾病,是和龋齿一样常见的口腔疾病,也是引起成年人牙齿缺失的主要原因之一。医学调查表明,中国35-44岁的成年人中,85.5%存在不同程度的牙周问题,80%的牙齿掉落源于牙周病。它已被医学界定论为继癌症、心脑血管疾病之后,威胁人类身体健康的第三大杀手,也是口腔健康的“头号杀手”。

刷牙出血、口臭 是牙周病信号

牙周病根据不同的发展阶段分为轻、中、重度牙周病。轻度牙周病主要表现为轻微的牙龈红肿、牙龈出血或伴有口臭等,常被人误以为是“上火”或“疲累”,而忽视了治疗。其实,真正健康的牙龈,即使上火也是不会出血的,牙龈出血通常都是牙周出现问题的信号。

牙龈出血如果没有及时治疗,细菌就会从游离的边缘侵入牙龈深处,发展成牙周炎,出现牙龈胀痛、牙龈溢脓、持续性口臭、咀嚼无力等症状,并形成牙周袋。接下来,细菌还会继续在牙周袋中滋长,使牙槽骨吸收,牙龈萎缩,最终

导致牙齿松动、移位甚至脱落,也就是常说的“老掉牙”。

此外,据调查,牙周病的致病细菌进入血液循环后,可能会引起细菌性心内膜炎,增加糖尿病、冠心病、中风、慢性呼吸道疾病以及心血管疾病等系统性疾病的患病几率。多项研究表明,患有牙周病的女性更可能产下早产儿或者低体重婴儿。

牙周病是慢性病 应以预防为主

牙周病最主要的致病因素是牙齿上的细菌,因此注意口腔卫生,坚持定期看牙医、定期洁牙是预防牙周病的最有效方法,尤其是在出现牙龈红肿、刷牙出血、牙龈敏感等情况时应尽快去医院检查,千万不可忽视。

对于早期牙周病,主要以洁牙、龈上洁治、龈下刮治等非手术类的治疗为主,中、重度牙周病需要视不同情况进行手术类治疗,例如根面平整、牙周翻瓣术等。

专家建议:牙周病应当以预防为主,因为牙周病的发展是不可逆的过程,越晚治疗,难度越高,治疗费用也更高。

牙周健康是其他口腔治疗的基础

如果将牙齿比喻为“大树”,牙周组织就是包埋树根的“土壤”,牙周组织一旦被细菌感染,出现炎症,就好比土壤被掏空,大树就会倒掉。可以说,牙周健康是牙齿健康的基础,也是口腔其他治疗的基础。无论是牙齿正畸、种植牙、牙齿美容修复等,如果没有了健康的牙周组织为基础,即使有再好技术和材料,都很难得到良好的长期疗效。

宁波拜尔口腔医院牙周技术总监 钱鸥

三叉神经痛反复发作怎么办!

三叉神经痛多发于中老年人,发作时表现为面颊、上下颌及舌部明显的剧烈电击样、针刺样、刀割样或撕裂样疼痛,持续数秒或1-2分钟,突发突止,间歇期完全正常,严重病例可出现面肌抽搐,痛性抽搐。随着病程迁延,发作次数增多,间歇期缩短,甚至为持续性发作,很少自愈。患者主要表现为疼痛、面色憔悴、情绪低落。

镇痛宁颗粒由黑龙江省济仁药业生产,是治疗三叉神经痛、偏头痛的国药准字

号中药,获国家发明专利ZL2004100136366;镇痛宁颗粒能温通散寒,活血止痛。用于寒凝血瘀所致的三叉神经痛,症见侧头部,面颊部,唇舌及齿槽发作性疼痛都有确切的治疗效果。5盒一疗程,市内免费送货,省内免费邮寄货到付款。

咨询电话:0574-81197576

经销地址:宁波:信谊药店(解放南路55号)

黑药广审(文)第2014040046号

国药准字B20040012 QTC甲类

坐姿不对升高血压 数数跷二郎腿的“四宗罪”

吃饭时,看书时,工作时你会不经意地跷起二郎腿吗?最近,相关养生专家给跷二郎腿列出了“四宗罪”。

1.引起后背及颈部疼痛

理想状态下我们应该用正确的坐姿端坐在饭桌前或者书桌旁,但实际情况下,我们在不停地变化坐姿,改变重心,跷起二郎腿。跷二郎腿使臀部处于扭曲状态,会导致骨盆扭曲,通过脊柱给颈部和后背带来压力,引起酸痛感。

2.有可能与静脉曲张有关

谁都不想自己患静脉曲张,但是往往事与愿违。根据美国的一项统计,55%的美国女性和45%的男性患有不同程度的静脉曲张。跷二郎腿可能与此有关。

在一条腿压着另一条的时候,也会压迫到输送血液的静脉,影响血液流动,对腿部血管造成损伤。血液渗入这些血管并滞留在那里,引起静脉曲张。

3.会升高血压

听上去有些吃惊吧?但这是事实。把一条腿放在另一条腿的膝盖上会造成血压临时上升。

本来血液想流回心脏就需要克服重力,腿被压住后,更是给这项任务增加了难度,只有血压临时升高才能保证血液继续流回心脏。



4.扰乱脚部神经

跷二郎腿不仅影响流回心脏的血液,也同时影响腿部和脚部神经。这就是为什么时间长了你会感觉“腿脚麻木”。

腿部的一条主要神经经过膝盖下方和腿的外侧,跷二郎腿时产生的压力压迫神经,导致腿部和脚部肌肉出现麻木感。

所以,还是有意识地经常提醒自己坐有坐相,尽量少跷二郎腿。

钟青 文/图

关爱肿瘤病友 中科灵芝免费体验计划 1440元孢子粉免费申领!

1984年,中科进入现代灵芝研究领域;1999年,中科破壁灵芝孢子获批上市。16年来,中科灵芝逐步成为无数肿瘤病友康复保健的信赖品牌。为让更多的肿瘤病友受益,2015年“中科灵芝免费体验计划”继续进行,即日起开始接受电话预约报名!

●报名条件:2013年3月1日后确诊

的恶性肿瘤病友。

●申领内容:中科破壁灵芝孢子(100粒装)3瓶(市场零售价1440元)。

●注意事项:(1)每位肿瘤病友终身限领一次,不重复赠送。(2)领取时请携带个人病历资料及身份证明。(3)领取前请务必电话预约,我们将在本月指定时间内统一办理,谢绝配合。

●报名热线:(0574)87237116 87237118

百年膏药 骨伤 骨病的佳音

膏药治骨,在我国有着悠久的历史,古代医学家有言曰:“膏药能治病,无殊汤药,用之得法,其响立应。”与打针吃药相比,膏药方便、无痛,更容易为人们接受。特别是常有腰酸背痛的老年人,更是对膏药情有独钟,家中常备。然而因为膏药的制作方法不同,所用药材不同,也造成了膏药效果的参差不齐。所以寻找一帖效果奇特的膏药成为广大骨伤、骨病患者共同的期盼。百年膏药采用古法的炼制工艺与现代科学

技术相结合,使得膏药的药用价值别具一格,并且根据祖传的经络穴位贴敷,使效果更加明显。

百年膏药用于:颈椎病、腰椎病、骨质增生(骨刺)、腰肌劳损、肩周炎、关节炎、强直性脊柱炎、坐骨神经痛、股骨头坏死、膝关节半月板损伤等症。

百年祖传膏药铺地址:宁波市海曙区前丰街41号(中山西路天一家园公交车站旁前丰桥进来100米)

咨询电话:0574-88157715

过敏! 皮肤瘙痒有办法

皮肤瘙痒,痒在表皮,根在内毒,如果把痒比作草,那么毒就是草的根,割草不除根,春风吹又生!

新一代产品【徐大夫止痒膏】,抹上它不但会止痒,还会感觉从皮肤里冒出丝丝凉气、或渗出珠状液体、或出现异味黏稠物,这些叫“体外排毒”,无论是春夏过敏痒、湿疹糜烂痒、皮炎灼热痒、脚气钻心痒、大腿根部痒,还是皮癣脱皮干痒……帮您止痒!多年来,凡使用过【徐大夫止痒膏】的人无不笑夸称奇。该方法简便已在民间流

传。【徐大夫止痒膏】已使用多年,尤以皮肤过敏、皮肤痒者居多。如果您是多年的过敏、皮炎、湿疹、荨麻疹、疥、癣(皮癣、体癣、手足癣)、带状疱疹、脚气、蚊虫叮咬、痔疮等引起的瘙痒人群,均可使用【徐大夫止痒膏】。

据了解,这种脱敏止痒方【徐大夫止痒膏】已落户我市,宁波信谊药店(解放南路55号)现已到货。【徐大夫止痒膏】2大盒一复程。健康热线400-015-8115

免费送货 货到付款 短信订购 13758958115

心脏最喜欢的好习惯,您保持了吗?

一项发表在《美国心脏病学会》杂志上的新研究显示,心脏最喜欢以下六个好习惯,如将其简化成易于记忆的数字,大致可以概括为一组“手机号”:150(运动)7(少坐)0(戒烟)1(限酒)8(蔬果)1825(体重)。



张峰 摄

每周运动150分钟

每天运动10分钟就能有效改善心脏健康。但对大部分人来说,一般建议每周至少坚持运动5天,每天至少30分钟,即每周运动时间达到150分钟。需要提醒的是,锻炼应以有氧运动为主,比如慢跑、步行、骑车等。

如何保证有氧运动且适量,可从4个方面判断:运动时心跳加快但不胸闷;运动中不喘还能吹口哨;运动后半小时微微出汗但不累;运动次日不感到疲劳。

每周看电视不超7小时

久坐不动可能带来很多种疾病。研究发现,看电视1小时,可使心脏病死亡风险上升7%;每天看电视超过4小时的人,心脏病风险高达28%。如再加上浓茶、咖啡或酒精等刺激性饮料的推波助澜,更会加重心脏负担。

老人应把每天看电视时间控制在两个小时之内,注意休息,同时不要喝太浓的刺激性饮料。每周看电视不超7小时。

于人于己考虑,都应该戒烟

研究发现,吸烟的人发生心肌梗死的风险是常人的3倍。除自己吸烟影响健康,遭受二手烟的人也会深受其害。如每周3次,每次在别人吐出的烟雾中呆30分钟,患心脏病的几率就会明显增加。因此,于己于人考虑,都要戒烟,无论什么时候开始都不算晚。戒烟需要毅力,也可

求助专业人士,以及亲朋的监督。

每天最多喝1杯酒

研究发现,过量饮酒会导致心脏肌肉力量虚弱,致使血液不规律流动。因此,酗酒者往往受到心肌病的困扰,出现心脏肌肉松弛和下垂,表现为呼吸急促、心律失常、持续咳嗽等症状。

另外,过量饮酒还会使心脏病发作的风险增大。专家提醒,每天最多喝一杯酒,我国通行的饮酒标准为,女性每人每天不超20克酒精,男性不超30克酒精。

每人每天8份蔬果

调查发现,坚持高纤维饮食的女性患冠状动脉心脏病的几率大大降低;每天增加5克纤维摄入量,就能使患冠状动脉心脏病几率下降近四成。

专家建议,每人每天最好摄取八九份蔬果,一份蔬菜大约是半碗熟菜,一份水果大约是一个拳头大小。

体重指数控制在18~25

超重会加重心脏负担,且肥胖情况越早出现,对心脏的伤害越大。与60岁才发胖的人相比,从20多岁就开始超重的人,年老后心脏体积约增大7%,心脏血管壁的厚度也会增加,而这两个因素都是心血管疾病的预测指标。

如体重超标情况一直得不到改善,心脏受损情况会更严重。专家提醒,为保护心脏,成年人体重指数(BMI=身高(千克)/体重(米)的平方)应保持在18.5-24.9之间。陆明