

作客“蠡湖街道名医大讲堂”，无锡市人民医院心内科吴小庆主任为听众支招：  
**学会练精“三功”，可保心血管清静**

随着生活节奏的加快，处于亚健康状态的人群比例逐年增高，胸痛、乏力、头晕目眩常常找上门，而心血管疾病就是中老年人最常见的疾病之一。近日，“蠡湖街道名医大讲堂”再次开讲，无锡市人民医院心内科吴小庆主任为街道的居民详解心血管疾病的预防，并现场“支招”。

木石

**■专家简介**

吴小庆 主任医师，南京医科大学教授，研究生导师。先后任无锡市人民医院内科、心内科主任等职。擅长高血压的诊治，疑难、危重、继发性高血压的诊断与治疗；心力衰竭、心肌病、心房颤动、肺动脉栓塞、冠心病的诊疗；心脏起搏、心脏电生理检查及射频消融治疗心动过速；内科疑难危重症的诊治等。

### 心血管疾病中高血压最为常见

人体心血管系统由心脏、血管组成，血管分为动脉血管、静脉血管、毛细血管。心与血管的疾病就是心血管疾病，分为急性和慢性，一般都与动脉硬化有关。

心血管疾病的症状一般有心悸、胸痛、胸闷、呼吸困难、头昏、眩晕、疲劳、乏力等。生活中最常见的心血管疾病是高血压。

血压在140 mmHg/90mmHg以上的被称为高血压。高血压的本质其实是血管的病变。高血压的危害不言而喻，吴小庆在讲座中提到，高血压增加了心脏负荷，导致心脏变大、变弱，也是脑血管意外和肾衰的

导火索。对心脏来说，高血压容易引起高血压心脏病、冠心病、心律失常(房颤)、心力衰竭等；对脑部来说，高血压容易引起脑水肿、脑软化、脑溢血、脑梗塞等，还会引发脑卒中这一严重的合并症；对于肾脏来说，高血压容易引发蛋白尿、肾功能不全以及尿毒症等病症。

一般高血压患者，宜将血压降至140mmHg/90mmHg以下，65岁及以上老年人的收缩压宜控制在150mmHg以下，如能够耐受可以降低至140mmHg以下。

### 预防心血管疾病须勤练三种功夫

吴主任提到，预防心血管疾



无锡市人民医院心内科吴小庆主任作客“蠡湖街道名医大讲堂” 方捷 摄

病最重要的就是控制血压、血糖、胆固醇，同时注意服用药物。

吴小庆建议，预防心血管疾病不妨勤练三种功夫：

首先要注意合理的膳食。增加纤维膳食、适当多吃鱼类、多吃豆制品、适当减少脂肪和胆固醇的摄取量。玉米、西红柿、苹果、海带、茶叶、大蒜、洋葱、茄子等食物，对保护心血管有着很大的帮助。

其次要加强运动。每天坚持运动1小时，活动时以身体微汗，不感到疲劳，运动后自感身体轻松为准，每周坚持活动不少于5天，持之以恒。现在很多人喜欢步行锻炼，如何步行才能既减肥又长寿呢？吴小庆提醒大家，走路是个“技术活”，身体要站直，收腹提臀，抬起下巴，眼睛

平视前方，脖子一定要“正”，走路时臀部适当地向前扭动，让腹部肌肉承担更多的力量。需要每周步行4小时，9.6公里以上。每天步行超过30分钟的人，不管体内脂肪含量有多高，他们的长寿几率都比其他人高4倍。

再次就是科学生活。加强体育活动，戒烟戒酒，中老年人不要长期打麻将、下棋，避免精神紧张、保持心平气和。当焦虑烦恼的时候，学会自我调节放松，缓解外界压力。可以睡一觉、打场球、看场电影，用这样的方法忘却烦恼，自我减压。

吴小庆认为，心血管疾病的治疗都是“三分靠治，七分靠养”，只有保证健康的生活方式，才能最大程度地把心血管疾病拦在门外。

## 爱牙日，导医君专访无锡市君博口腔医院束螺主任 **隐形矫治——我的美丽你看不到**

昨天是第二十九个“全国爱牙日”。近几年，牙齿的“隐形矫治”备受青睐，一夜间“隐形矫治”在锡城大大小小的口腔医院及美容医院遍地开花。那么到底什么是“隐形矫治”？是不是所有人都适合“隐形矫治”？为此，导医君采访了无锡市君博口腔医院束螺主任，为您揭开“隐形矫治”的神秘面纱！

张骏

**什么是“隐形矫治”**

说起牙齿矫治，想必绝大多数人的第一印象都是满嘴牙箍牙套的“铁齿铜牙”。然而在牙齿上粘结太多的矫治装置有碍观瞻，使得不少对于外在形象有一定要求的特殊群体望而却步。那么“隐形矫治”是如何规避这个问题的呢？

无托槽隐形矫治技术是将牙颌模型三维成像，矫治医生根据患者牙合问题列表设计制定个性化矫治方案，在计算机上进行三维图像处理和精细的牙位调整，制作一系列矫治器。束螺主任

向导医君解释，矫治器由无色透明的弹性高分子材料制成，患者戴上后，牙齿受力向该矫治器设计的目标位置移动，从而在不知不觉中达到矫治的效果。

**“隐形矫治”有什么优势**

除了隐蔽性更好之外，“隐形矫治”对于患者而言舒适度更高。传统矫治的托槽、钢丝等矫正装置，很容易刺激颊黏膜和周围软组织。而“隐形矫治”的矫治器为弹性塑料牙套，对牙周及黏膜组织的刺激很低。

同时“隐形矫治”的矫治器是可以自由摘戴的，因此患者可

以更为自由地控制自己的进食，不必担心食物黏在矫治器上或者损坏矫治器。“隐形矫治”虽便于患者清洁，但患者需要更加关注自身口腔及矫治器的清洁，餐后若未进行清洁便戴上隐形矫治器，食物残渣将更容易滋生细菌，增加罹患龋齿及牙周疾病的可能。

除此以外，“隐形矫治”不需要患者每月前往医院进行复诊，只需按期自行更换下一阶段的矫治器。隐形矫治器能实现牙齿的精准化程序式移动，并最大程度地降低了并发症的出现，一般只需花费一年至一年半的时间，与传统矫治相比疗程更短。

**“隐形矫治”需注意什么**

“隐形矫治”是一项好技术，但有其严格的适应症，其对于一些复杂的错颌畸形的矫治尚显力不从心，且‘利器’与牙齿矫正成功之间并不存在必然关系。”在与记者的交流过程中，束螺主任反复强调这个观点。

面对“隐形矫治技术”的火热，锡城大大小小的口腔医院，乃至一些小诊所都想抓住这把火。然而到底有多少医生具备“隐形矫治”经验，对此束螺主任表示非常担忧。以她上月参加的某隐形矫治病例讨论会为例，在会场束螺主任发现，与会的人员很多都是没有任何矫治基础的全科医生，对于“隐形矫治设计”这样的核心环节真正做到了“无知者无畏”，很难想象这样的矫治可以取得成功。

“隐形矫治”成功的核心是合理把握矫治适应症、选择适宜病例，制订合理的个性化矫治设计并认真对待每一次矫治复诊的病例监控。作为医生，要对技术怀敬畏之心，知其然并知其所以然，知其可为及不可为，才能实现矫治过程可控、矫治结果可期；作为患者，面对铺天盖地的各类广告宣传，更要保持清醒头脑，对各种矫治技术不要盲从，选择专业医生，根据自己的具体情况选择合理的矫治技术。

**导医君有话说**

海英导医台，无锡专业导医平台，导医范围覆盖全无锡、上海的综合医院，目前香港导医平台也已建立，只为把更优质更人性化的医疗资源带给爱健康的你。每周四，导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识，欢迎快报读者与我们互动，给我们提供新闻线索，一经采用，我们会安排记者采访并支付一定的报料费。

想了解更多的健康知识，请找我们！  
 有健康导医方面的疑惑，请找我们！  
 有健康方面的新闻报料，也请联系我们！  
 新闻热线：82823977  
 邮箱：haiyingdaoyi@163.com



欢迎  
关注  
扫描我

**● ● ● 护肤课堂****卸妆，去角质  
人人都需要？**

我在门诊时，经常会听到这样的抱怨：“每天把水、乳、精华、防晒、粉底……一层层涂上去，回家后又要用卸妆油、洗面奶，一遍遍洗掉，每天脸都要被搓来搓去，皮肤也觉得越来越干燥。”有的患者很委屈地说：“我每次洗脸都特别认真，还定期去角质，为什么毛孔还会被堵住，还会长出粉刺呢？”

相信很多关爱自己皮肤的女性，都会有这样的疑惑。其实，我们的皮肤，有自我的代谢周期和微环境，过度地保养或清洁其实是在不停地破坏皮肤的屏障功能，造成皮肤的代谢障碍和微环境失衡，从而诱发皮肤干燥或油腻、脱皮、粉刺、炎症等问题。

卸妆就是要卸掉化妆品，水溶性的化妆品残留，通过水洗就能清除。只有油性的化妆品，才会粘附在皮肤上，很难洗去。如果用了油彩性的化妆品，或在工作环境里接触了油性物质，就要用卸妆油了。

现在随着护肤品工艺的改进，有的洁面产品也能很容易洗去油污。这里，我可以教大家一个鉴别方法：用原子笔在皮肤上画出几道笔痕，然后用洁肤产品去擦拭，如果能轻松将划痕擦掉，那就可以用来洗去油污，也能很好地卸妆。

角质层是皮肤的最外层，角质层厚不厚没什么标准，但是角质层堆积的皮肤看起来比较暗沉，色素不均，纹路也较深，容易长粉刺。去除多余角质的方法很多，医师一般会推荐果酸或水杨酸焕肤，还有无针水光深层清洁的方法。这些方法，既能去除多余角质，又能给皮肤补水、促进代谢和抗氧化，一举数得，可以作为长期的保养方式。至于“磨磨蹭蹭”的什么毛刷、磨砂膏，就不要再用了，你没看到我们的脚后跟，越磨越粗糙，越磨越黑吗？

因此，清洁皮肤和保养皮肤一样，适度就好，千万不要用力过猛哦！

毕鸣晔

**■专家介绍**

毕鸣晔 主任医师，擅长皮肤疾病常见病及疑难病的诊疗、激光美容及皮肤外科手术美容、美容注射微整形等。现任无锡市人民医院皮肤性病科副主任、医疗美容科主任。