

暖气来了,别让“暖气病”也跟来

11月15日,新郑正式进入供暖时间,市民在享受温暖之余,一些健康问题也随之而来。进入供暖季后,因室内外温差大,室内门窗紧闭,空气干燥,不流通,会引发人体鼻咽干燥、流鼻血、浑身无力、头晕恶心、烦躁等症状,这些被人们统称为“暖气病”。同时适宜的温度,为病菌的滋生和传播提供了“温床”,致使感冒等呼吸道疾病发病率猛增。造成“暖气病”的最大原因在于人体水分丢失,那么该如何避免发生呢? 新郑时报 邓春丽

适当控制室内温度和湿度

寒冷的冬天,室内温度与室外温度的差距不要过大,温度最好在18℃~24℃,否则呼吸道就会感觉不舒服。如果家里暖气太热,穿着单衣,外面却需要穿羽绒服,出门、进门都要经历气温骤然变化,适应不了就会生病。

湿度在50%~60%,除了用加湿

器、在床前放盆水来加湿外,在室内多养些绿色植物,也是一个不错的办法。在室内摆放植物时,最好选绿萝、吊兰,这些植物叶面蒸腾的水分比较多,既可以调节室内空气湿度,同时还有吸附空气中有害气体的作用。

保证室内空气清新

到了冬天,有的家里一天到晚不开窗。然而预防“暖气病”首先要注意室内通风,天气好的时候,家里最好每天都能开窗透气,

可以早晚各开一次窗,每次通风时间不少于半小时。让室内空气充分循环,减少室内污染和病菌的蓄积。

适当补充水分

供暖之后,口干、皮肤干燥的感觉会更明显,要多补充一些水分,最好是温开水或蜂蜜水,也可以喝些茶水。每个人可以根据自己的体质状况进行选择,饮水量应在1500~2000毫升。体内缺失水分,新陈代谢受

阻,会加速衰老。还要多吃水果,如苹果、梨、香蕉、橘子等。还可以多吃一些湿润并具有温热性质的食品,如芝麻、萝卜、番茄、豆腐、银耳等,不吃或少吃辛辣食品,不饮或少饮酒。

合理安排运动量

在阳光较好、无大风或雾霾的天气,尽量每天保持一定时间的室外活动,晒晒太阳,接触一下纯自然的空气,锻炼身体对寒冷的适应

能力,减少“暖气病”的发生。冬季户外锻炼时,应根据天气情况和个人的身体健康状况合理安排运动量。

种植半口牙 开心吃火锅

新郑市人民医院解放路院区口腔科助您拥有健康好牙

近日,随着天气逐渐变冷,市民聚餐多爱吃火锅,新郑大街小巷飘出浓香的火锅味儿,但这令人无法拒绝的火锅美味对新郑的刘先生来说,简直是一种折磨。原来,今年70岁的刘先生做了半辈子生意,好不容易让儿子接手,自己和老伴儿可以享享清福,没想到这一闲下来,牙齿竟然也跟主人一样“闲下来”,接二连三地“辞职”离他而去。刘先生爱吃火锅,尤其是麻辣味儿的,可现在别说是麻辣火锅,就是吃热一点点的清淡饭菜时,牙也疼得像针扎一样。于是刘先生开始频频跑药店、诊所、医院,药不少吃,牙齿却“辞职”得越来越多。

新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红 文/图

通过检查找到病因

在朋友的帮助下,刘先生最终通过新郑市人民医院热线电话,预约到口腔种植牙专家刘兴国教授。通过进口3D口腔CT详细的口腔数据采集及身体指征检查,刘兴国教授发现刘先生患有比较严重的牙

周炎,虽然吃了不少药,但其牙根炎症却没有从根本上消除,进而造成牙槽骨损坏较重。其次,脱落的牙齿较久,其局部牙槽骨因缺少咀嚼力量的刺激,致使牙槽骨吸收很快而萎缩。

“即刻种·即刻用”,当天就能吃火锅

刘兴国教授最终为患者一部分炎症较轻的牙齿做好根管治疗,脱落的半口牙齿部分采用临床上先进的“即刻种·即刻用”微创、无痛先进技术,将患者损坏的牙槽骨进行清创、植骨后,通过采用3D打印种植导板,精确植入种植体,整个过程微创、无痛。听到刘兴国教授说当天就能吃火锅时,刘先生直夸刘教

授技术“真中”。

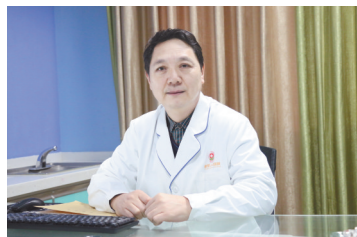
刘兴国教授说,像刘先生这类因患牙周炎而导致牙齿脱落的老年人有很多,有的是因平时不注重牙齿保健,有的则是觉得年龄大,还有一侧牙不影响吃饭,对牙病不是太放在心上,疼了就吃点止疼药、消炎药之类,并不能从根本上解决问题,因此要及时就医。

新郑市人民医院

解放路院区口腔科,全套引进德国种植牙设备、技

术,郑州大学第一附属医院种植科主任、省口腔医学会种植专业委员会主任委员、省口腔种植中心委员会主任吴豪阳教授,省口腔医学会种植专业委员会副主任委员、省人民医院口腔种植科主任刘兴国教授等知名种植专家常年坐诊。

医生简介



口腔种植牙专家刘兴国教授:河南省人民医院口腔种植修复科主任、河南省口腔种植技术管理专家组成员、“即刻种·即刻用”种植专家、河南省口腔医学会种植专业委员会副主任委员、口腔修复专业委员会委员、河南省医疗卫生高级职称评审委员会成员

预约电话:0371-63203120/62666666

科室地址:新郑市人民医院解放路院区门诊楼三楼口腔科