

# 本报联合花园口腔推出“与有温度的牙医同行” 种牙送补贴,花园口腔公益援助缺牙市民 3月16日前拨65796286预约种植可领福袋1个,名额仅剩18位

花园口腔践行“做有温度的牙医”理念,联合多家媒体、知名植体厂家、社会公益组织,在全省范围内开展公益援助活动,为缺牙患者提供免费口腔检查、免费口腔宣教,以及种植补贴。韩国、瑞士、德国的种植牙技术,咱郑州人“原装”享受,加上活动补贴,种植牙低至2832元/颗,进口补牙180元……多重优惠,时间有限,机会难得。本报公益热线:0371-65796286。

**多颗、全口种植爆满,种牙需提前预约**  
六旬老人缺牙8年,一顿饭功夫“长”出3颗新牙;59岁女顾客只种了4颗牙根,半口牙“长”齐;70岁的陈大妈啃上了排骨……花园口腔自开展公益援助活动以来,吸引千余名缺牙人士来院种植,电话、网络预约络绎不绝。

值得一提的是,由于半口、全口“即刻”种植技术有着“即拔、即种、即用”的技术特点,当天种牙、当天就能戴牙回家正常吃东西,特别适合多颗牙缺失和半口、全口种植,成为众多缺牙市民的不二选择。本次公益援助活动进行中,“即刻种植”手术预约日日爆满,特别是李伟华院长的会诊名额,更是非常紧张,有需求的市民请提前电话预约。

## 种植专家团坐镇,种牙效果更有保障

花园口腔种植团队由成功种植万例以上的医生组成,种植团多数有海外进修经历,能够根据患者牙齿及口腔健康状况,精准评估、恰当选择种植体及种植方案,既可拓宽种植条件,又能规避种植风险,达到患者期许的功能与美观并举的理想修复状态。

不仅如此,花园口腔的专家团队将国际种植牙标准带到中国,手术以计算机导航做导航,从最佳的种植位置和角度种牙,避开重要神经和血管,人机携手,突破了以往单凭医生经验种牙的瓶颈,种一颗牙控制在10分钟以内,误差不得超过1毫米,全程手术无痛处理,让老人轻松种牙。

## 补贴利百姓,种牙能省半年退休金

“刚在花园口腔做了一口种植牙,省了半年退休金呐!”连日来,刘大爷不住地感叹花园口腔公益补贴是场“及时雨”。原来,刘大爷一直佩戴活动假牙,因口腔非常敏感,取模困难,活动假牙长期不贴合上下牙槽骨,佩戴非常难受,给生活带来极大不便。听说花园口腔种牙送补贴,刘大爷马上电话预订。到院检查后,选择了半口种植2万元,直接省了一大笔钱,“种出来的



## 花园口腔健康公益补贴项目

- 1.进口种植体补贴后低至2832元/颗;
- 2.国际品牌种植体给予2000~5000元特价补贴;
- 3.半口种植补贴后仅需2万元,进口补牙180元;
- 4.对社会有突出贡献者及经济困难的缺牙人群,可申请免费种植。

牙,越用越坚固,连核桃都能轻松咬开,好多老伙计都羡慕我呢!”

本报联合花园口腔及瑞士、德国、韩国等国际种植体知名厂家,重磅推出400颗种植体专项补贴计划,用于援助和补贴牙缺失的中老年人。

## 家庭医生

### 世界肾脏病日将至 8个信号 说明肾脏病了

俗话说,肾好身体就好!肾脏掌管人体一身水运,每天我们的肾脏都要清理150升左右的体液,堪称“劳苦功高”。

“世界肾脏病日”(每年3月的第二个星期四)将至,让我们熟知8个信号,早日洞悉肾病露出的“马脚”,护航身体健康。

**眼睑或下肢浮肿:**肾脏会导致水电解质调节功能受损,引起体内水钠增多,水分常积聚在最疏松的组织或身体最低部位,如眼睑或下肢。

**头痛、乏力、记忆力下降、睡眠不佳:**肾病表现为头痛、乏力、记忆力下降、睡眠不佳等,多是合并高血压所致,特别是年轻人出现不明原因血压升高应该警惕肾脏疾患。

**泡沫尿:**当尿中蛋白、尿糖增多可以出现泡沫尿,尿液表面漂浮着一层细小泡沫状,不易消失,应警惕蛋白尿;如果是泡沫较大,消失得非常快,应警惕是否尿糖升高。

**尿量变化:**正常人入睡后代谢缓慢,夜尿显著少于白天尿量,夜间应不排尿或仅排1次,夜尿量约为24小时总量的1/4~1/3,如果经常超过2次以上,夜尿多于白天尿量,可能预示肾功能不全。

**尿液检查异常:**常规尿液检查如果出现蛋白或潜血阳性,可能是无症状性蛋白尿或无症状性血尿,应及时做尿蛋白定量或尿位相镜检查。

**合并其他疾病:**许多疾病容易出现肾脏损害,如高血压、糖尿病、痛风、多囊肾,已经有这些疾病患者应定期做尿液检查。

**贫血:**中度以上的慢性肾功能不全患者常常合并贫血,乏力、头晕、面色苍白等症状,这往往是肾功能不全导致肾脏分泌促红细胞生成素减少所致。因此,出现不明原因贫血,除了考虑血液系统疾病外,应检查有无肾脏疾病。

**食欲不振:**早期尿毒症患者经常出现食欲减退、恶心、皮肤瘙痒等表现。因此,有这些症状,特别是合并高血压、贫血的患者一定要查肾脏功能。

仁民

# 火车时代:瓜子饮料矿泉水,香烟啤酒方便面 高铁时代:男子吃泡面“惹众议、遭怒怼、上热搜” 方便面+火腿=盐超标,不吃也罢

近日,一名男子在高铁吃泡面被女乘客怒怼的视频上了热搜,视频中的女子怒怼“整个高铁都知道不能吃泡面”。在专家看来,方便面+火腿,有味儿事小,主要危险在于高盐,非常不利于人体健康。出门在外,除了泡面,健康又饱腹的食物还是有很多选择的。郑报融媒记者 蒋晓蕾

## 泡面+火腿,高盐高脂肥胖找上门

“泡面一般都是油炸的,不仅容易上火,而且其中含有的油脂也很容易在人体慢慢积聚起来。即便是非油炸的泡面,里面也同样含有防腐剂,吃多了也会对健康不利。”郑州市中心医院内分泌科主任李清楚说,“泡面导致肥胖的另一个原因就是,泡面里的主要成分是碳水化合物——淀粉,此外调味包内还有味精、食盐、油脂、辣椒粉等。经常食用,会导致营养不良,结果必然造成脂肪量、热量的长期过多摄入,从

而导致肥胖,并促使心脏病、糖尿病、高血脂、高血压等与肥胖相关的疾病的发生。”

专家提醒,泡面搭配火腿肠这个组合会使人摄入过多的盐,而长期高盐饮食易诱发高血压,并且方便面中的磷会阻碍体内钙质的吸收,长期食用容易引起骨骼变形、骨折等疾病。其油脂经过氧化会变为“氧化脂质”,能加速人的老化,引起动脉硬化,使人容易患上脑溢血、心脏病、肾病等危害健康。



## 特殊人群 提前备好不同的食物

对“三高”者而言,水果+黄瓜两根+纯牛奶一盒+全麦面包一片+卤蛋一个的组合,可以作为在路上不能按时吃饭时的零食。

如果有小于5岁的孩子,除了要为他们准备果蔬和水外,还可以有方便孩子吃的低糖低油小馒头、小饼干。比如水果+牛奶(或奶粉或酸奶)+小馒头。

另外,乘坐火车应该适当多吃一些碱性食物,如海带、紫菜、豆制品、乳类,还应该多吃新鲜的苹果、香蕉、梨和柚子,以及含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。

## 粗杂粮+小零食,都是旅途好拍档

除了泡面,三明治和寿司都是简单易做的食物,出行前抽出10分钟就可以搞定。寿司是食物多样化的代表,可根据喜好任意搭配食材。

另外,煮玉米、杂粮面包、罐装八宝粥等,如果路上时间超过4小时,都可快速补充能量,避免饥饿不适。而且这些粗杂粮营养和味道都不错,常温也不易变质,是旅途好拍档。偶尔可选择的“有味”食物,比如坚果、牛肉干、卤蛋、豆腐

干、鱼干等,这些零食蛋白质含量高,但味道较重、含盐量高,可配合补充能量的粗杂粮适量食用。

豆浆饱腹感也很强,可以装在保温杯里带上车。制作豆浆的时候,很多人喜欢放上许多样食物。所以,对于不习惯喝这种豆浆糊的人,或者是脾胃比较弱的人,最好是选择简单的搭配,比如大豆和红枣搭配,大豆和小米搭配等。