

# 文化路店盛情开诊,欣雅美口腔六店同庆 更适合亚洲人的登腾二代种植体,限价2600元 牙齿缺失,严重影响老人健康! 市民可拨打电话66888120咨询预约

老人健康,牵动着每个做儿女的心,很多老人因为牙缺失,营养跟不上,从而诱发各种疾病。“不玩文字游戏,价格一降到底,让牙齿缺失的市民都能获得高性价比的种植牙。”欣雅美口腔负责人表示,欣雅美口腔在文化路店开业之际,联合全城6家门店举行种植牙限价销售活动。全程专家亲诊! 全程媒体监督!  
进口种植体2600元,性价比!

提及种植牙,读者的第一反应就是“贵”,事实怎样? 在欣雅美口腔,周阿姨说:“我掉了3颗牙,之前种了一颗,主要想看看

效果。没想到种植牙这么好,吃个苹果,啃个排骨都不是问题。这次知道韩国登腾二代种植体2600元的活动,性价比太高了,所以今天计划再种两颗。这不,老伴也想来看看。”

欣雅美口腔种植专家吴海松主任表示,韩国登腾种植体具有与牙槽骨结合度高、愈合力强、经久耐用、性价比高等优点,在世界各地都具有很高的普及率。

即刻种植  
让“牙槽骨萎缩+高龄种牙”不再难  
85岁的周先生家住普罗旺世,这次种牙更了却了他的心病:“缺牙后,想吃不能

吃,问过几家牙科,一听我的年龄,再看看我的牙槽骨情况,都说不能种。这次来欣雅美口腔,没想到都不是啥难题!”

吴海松主任称,即刻种植利用全景CT,重建口腔三维结构,避开血管和组织神经,手术方案损伤小。“针对高龄患者耐受力差、凝血功能弱或有创伤恐惧,治疗中手速快、位置准、动作轻、一气呵成,患者感觉不到痛感,安全舒适。”

“ALL-ON-4技术  
4颗植体得半口好牙”  
79岁的刘先生谈及在欣雅美的种牙经

历很是激动,因为牙齿问题每天吃饭心情都不好,活动义齿常把牙龈磨出血,听朋友说做种植牙和真牙一样,咨询后下颌牙齿必须要种植6颗以上,还要植骨,花费不菲,刘先生就打了退堂鼓。这次经吴主任检查,说4颗植体就能解决问题,他当然开心了!

吴海松称,针对刘先生的半口牙齿缺失,利用All-on-4种植技术,植入4颗人工牙根固定半口牙桥,一次完成。该技术是基于CBCT+3D+的种植导板技术,半口修复无痛微创。 群芳

## 赛前赛中赛后注意什么、腿抽筋了怎么办…… 明日“郑马”开跑 3大纪律7项注意送您

明日,2018郑州国际马拉松赛即将开跑。据悉,按照市卫生和计划生育委员会的统一安排部署,市紧急医疗救援中心精心组织230余名急救人员全力参与到赛事的医疗保障工作中来,2公里一个应急医疗救护点、13家医院组团救治,护航“郑马”。马拉松长跑赛前赛中赛后需注意什么、奔跑中腿抽筋了怎么办……记者梳理相关医院专家们的健康提醒,送您3大纪律7项注意。

记者 刘书芝

### 3大纪律

#### 赛前

第一,充分休息,保证良好充足的睡眠。第二,参赛前2小时完成进食,不要吃太饱。清除残留肠道中的粪便是防止腹痛的有效手段。比赛前夕的食物应该是高碳水化合物、低脂肪、少量蛋白质、富含维生素无机盐并有充足水分,不要选择高脂肪食物,避免油炸食物,少用干豆、含纤维较多的粗粮、韭菜等容易产生气体或延缓胃的排空时间的食物。第三,选择合适的装备。第四,平常心,量力而行,按照平时训练的节奏正常发挥。

#### 赛中

参赛时如出现突发心律快或变慢,胸闷、喘不过气等情况,应该立即减缓步伐,改为慢走至休息,告知身边的人自己哪儿不舒服,寻找就近的医疗点。千万不要硬撑,争强好胜不可取。

#### 赛后

赛后基本要调整一段时间,不能跑完就立即停止运动,也不宜立即做拉伸动作。可以尝试放慢慢跑或者步行10分钟。跑完后还可适量补充液体量。一般来说,体重每下降1000克,应补液1500ml,快速促进体力恢复。

### 7项注意

#### 1. 运动极限点

长跑中出现运动极限点,简称“极点”,通俗地说,就是比赛进行中,人体感受到最难受的阶段,心跳和呼吸加快并感到肌肉无力,意识中会出现放弃比赛的念头。

【处置方法】放慢跑速,调节呼吸或行走一段,一般2~3公里后可以缓解。如果难受的症状持续时间较长,最好放弃比赛,“咬牙坚持”可能是危险的。

#### 2. 运动性腹痛

运动性腹痛的发生率颇高,有时甚至占比赛人数的一半之多。引发原因有很多,比如:准备活动不充分,还有可能是肠道中的粪便会刺激肠道和邻近脏器,引起腹痛等。

【处置方法】轻者,可自己手按住疼痛部位或弯腰跑一段距离,应减慢跑动速度,调整呼吸,一般可得到缓解。如果无效,就应停止运动,口服止痛药。如果疼痛剧烈,应立即停止运动,做彻底检查。

#### 3. 抽筋

马拉松运动中最易发生抽筋的部位是小腿后面的腓肠肌(俗称“小腿肚子”),其次是大腿肌肉。大量出汗排出的钾、钠、钙、镁过多,也会引起抽筋;寒冷的气候中进行运动如果准备活动不足,肌肉受到寒冷刺激也会引起抽筋。

【处置方法】小腿抽筋时,应立即停止运动,伸直膝关节、勾足尖,按摩小腿肌肉。捏揉小腿肚子中央,即可使抽筋部位得到缓解,但注意,不要用力过大过猛。

#### 4. 运动型低血糖

运动性低血糖症轻者会出现无力、饥饿、出冷汗、烦躁不安等情况;重者可能会出现神志模糊、语言不清,甚至惊厥和昏迷现象。

【处置方法】饮用糖水并吃甜食,一

般可恢复正常。如果症状严重,可静脉注射葡萄糖浓溶液,提高血糖浓度,症状一般即可清除。

#### 5. 扭伤

当关节活动范围超过正常限度时,附在关节周围的韧带、肌腱、肌肉撕裂会造成扭伤。

【处置方法】应先止血、止痛。可把受伤肢体抬高,冷敷使血管收缩,减轻出血程度,减轻疼痛。然后,在伤处垫上棉花,用绷带加压包扎。受伤48小时以后,改用热敷,促进淤血的吸收。

#### 6. 肌肉拉伤

肌肉在运动中急剧收缩或过度牵拉造成的肌肉细微损伤、肌肉部分撕裂或完全断裂,这是最常见的运动损伤之一,通常会出现局部疼痛、压痛、肿胀、肌肉紧张、发硬、痉挛等症状。

【处置方法】肌纤维部分断裂者,早期用冷敷、加压包扎,还要把患肢放在使受伤肌肉松弛的位置以减轻疼痛。48小时后开始按摩。怀疑有肌肉、肌腱完全断裂者,应在局部加压包扎、固定患肢后,立即送医院确诊,必要时还要接受手术治疗。

#### 7. 关节脱位

一旦出现关节肿胀、畸形、关节空虚、骨擦音、疼痛、局部压痛肿胀等症状时,可考虑为关节脱位或骨折,不要强行复位,应就地取材固定、冰敷,并及时到医院治疗。

### 健康新知

#### 有一种中风叫“眼中风” 致盲率高

及时就医抓住“黄金90分”

秋冬季节,温度下降,这段时间心脑血管疾病患者逐渐增多,眼科血管疾病的患者也随之增多,河南大学附属郑州颐和医院眼科主任、主任医师种平提醒,特别是老年人,一定要警惕“眼中风”——视网膜动脉阻塞。

#### 什么是“眼中风”

种平介绍,血管阻塞发生在脑部,就是俗称的“脑中风”;若发生在眼部,就是“眼中风”,即为视网膜动脉阻塞。具体为,血管硬化、血管皮内损害形成血栓,或血管壁上的粥样硬化斑块脱落堵塞血管导致发病。

“由于近期气温下降较快、昼夜温差较大,有心脑血管疾病的老年人若一只眼睛突然视力骤降,可能为‘眼中风’,要及时就医。”种平提醒,视网膜中央动脉阻塞多发于老年人,但年轻人生活不规律、长期熬夜、整夜玩手机,眼部得不到休息也可能引起该病。

#### 抓住“黄金90分”

眼中风患者超过90分钟未进行抢救,会造成视网膜永久性损伤;超过4个小时,治疗价值就不大了。因此,如果发现“眼中风”的情况,应尽快含服硝酸甘油,这样就可以争取更多的抢救时间。在去医院的路上,应让患者保持镇静,并进行一些自我急救措施,如闭上眼睛用食指在眼球表面轻揉,压力不要太大,轻轻按一下,然后缓一下,再按一下,目的是让栓子不要停留在一个部位,使它疏通开。

种平提醒,预防眼中风一定要养成良好的生活习惯,及时治疗各类老年病,避免过度疲劳及紧张,放松节奏,减轻压力,保证充足的睡眠。高危人群应定期眼底检查,及时发现早期病变,如眩晕恶心、一时性失明、眼前黑雾或波纹、视物模糊或重影等,这时就应马上找医生检查。

记者 刘书芝 通讯员 邢璐

