

TOP 养生 | 健康最亮点

治膝痛,找专家,就去名医大会诊

膝关节疼痛久治不愈,就拨0371-60203377,预约名医规范治膝痛

名医会诊治膝痛 少走弯路早康复

近日,正在我省膝关节病特色治疗医院——河南省现代医学研究院医院(以下简称省现代医院)开展的“名医大会诊·春季规范治膝痛”活动消息刚刚见报,众多膝关节疼痛患者纷纷拨打热线电话0371-60203377,讲述自己备受膝痛折磨的痛苦。

对此,该院名中医王俊霞指出:“膝关节疼痛非小病,不规范、不专业的治疗只会加重病情,甚至久治不愈。膝痛病因复杂,只有规范、专业的治疗才切实有效。”

据了解,参与此次活动的专家张福林、张英泽、张会生均为国内知名骨病名医,临床经验异常丰富,熟练运用MCO多联疗法深究膝痛根源,精心为患者制订诊疗方案,而王俊霞、戚亚奇、李志强等青年才俊更是时刻关注患者病情变化,指导患者科学锻炼,目前他们帮助我省6900余名膝关节疼痛患者少走许多弯路,进行专业、规范的诊疗,请广大膝痛患者赶快参与活动,规范治膝痛,早日康复。

膝痛标本兼治 MCO多联疗法才是最佳选择

在省现代医院,住院治疗的膝关节疼痛患者大部分是“老膝痛”,病史较长,病因复杂,试过各种方法,疼痛一时缓解后没多久再次复发,反反复复久治不愈。

省现代医院病区主任戚亚奇、李志强一致认为:方法不对,治疗白费。膝

痛有100多种病因,治疗仅注重于祛痛,而忽略膝痛根源,膝痛必然“年年治,年年犯”。

治膝痛,不仅要治标,更要治本。张福林院长强调,省现代医院采用MCO多联疗法,融合中西医治疗膝关节疼痛精

髓,运用四维液体刀、腓骨截骨术、循环热灌注、穴位埋线、独家康复锻炼等50多种方法标本兼治,适合各类型不同时期的膝关节疼痛,达到短期止痛康复快,长期治痛少复发的临床效果,膝痛患者齐称赞:治膝关节病,到省现代医院。

“老膝痛”不换关节 疼痛消失跳舞买菜

“我是个6年病史的‘老膝痛’,膝关节疼得让人想死的心都有,下不了楼,走不成路,上个厕所还得找人帮忙,走路一瘸一拐的,久站坐不下,久坐站不起,家务活儿干不成,更别说买菜做饭跳广场舞了。臭氧打了,膏药贴了,北京、上海的大医院都去了,钱花了六七万都没治住疼,大夫都建议我换关

节,可是我实在不想换。”

65岁的胡大爷说,自己在报纸上看到省现代医院治腿疼后,就赶紧约了专家。到院后经过仔细检查,专家告诉他,不用换关节,住院接受MCO多联疗法的全面治疗,就能恢复正常。“才住院两天,这腿疼就减轻了;住院7天,腿不疼了,想蹲就蹲,想站就站,上厕所根本

不用帮忙,而且还能上几个台阶呢;住院14天,走路再也不一瘸一拐了,像正常人一样。你看我现在上楼下楼,跳舞买菜送孙子,这腿咋样都不疼。多亏了MCO多联疗法,不换关节,我这6年关节痛照样治好了!要我说呀,治膝关节病,还是得到省现代医院!”胡大爷高兴地说。蒋晓蕾 郭世玉

口腔健康有硬标准,“8020”你也可以做到
护牙 胎儿期就应该开始做

胎儿期

妈妈牙齿好宝宝牙就好

“在胎儿期,牙齿的发育会受母亲的影响,就是说胎儿出生后牙齿是否健康,得看母亲在怀孕时注不注口腔健康。”郑州拜博口腔专家崔树桢提醒,“胎儿期时,对牙齿的保护,要靠各位准妈妈,比如不要乱吃药,像四环素;不要抽烟。”

特别提醒:准妈妈若不重视口腔健康,不仅会影响到牙齿的发育,很有可能会导致胎儿低体重或早产。

婴儿期

别咀嚼食物喂孩子

婴儿期牙齿的特点是很容易受到喂养者的传染,感染上导致龋病的细菌。“90%以上的成人口腔中有变形链球菌,而变形链球菌和龋病是息息相关的。”崔树桢说。

所以,婴幼儿时期对牙齿的保护应该从喂养者的喂养方式做起,家长不要把婴幼儿的食物嚼碎后再给孩子吃;也不要为了试试食物的温度就先自己尝尝;更不要为了给食物降温,用嘴不停地吹,很可能这时口水已布满孩子的食物。

特别提醒:在牙齿萌出第一颗时,家长就要给孩子的牙齿做清洁了。一般在宝宝6个月时萌出第一颗,可以用一些小棉签蘸点温开水给牙齿做清洁。等宝宝一岁多的时候,就可以用小牙刷蘸点温开水给牙齿清洁。待宝宝两岁时,就应该让宝宝开始自己学着清洁牙齿。据研究显示,比起3岁开始刷牙的孩子,从两岁开始刷牙的孩子烂牙的要少。

正常人嘴里有32颗牙,如果有智齿,最多也就34颗。所以,等到80岁的时候还能保持住20颗牙其实并不是很难做到的事情,只要我们从小开始护牙,平时多关注口腔卫生,使用正确的方式刷牙护牙,少吃对牙齿刺激性的食物,减少细菌滋生,大部分人都能做到“8020”。

郑州晚报记者 蒋晓蕾

青少年期 智齿不好早拔掉

青少年时期乳牙恒牙交替完成,要进行第二恒磨牙的窝沟封闭。霍主任提醒,青少年时期是矫正很重要的时期,这段时期矫正,不仅效果好,而且矫起来也快。所以,有条件的话可以在这段时期给牙齿整整形。

特别提醒:孩子在十八九岁时,会有智齿的萌出。智齿若是长得不整齐,就应该越早拔掉越好。因为智慧牙长得不好不仅会引起冠周炎,还会将牙列挤得乱七八糟,更可能引起龋病。

壮年期 小心牙齿敏感

牙齿在中年后容易出现牙周病,而牙周炎和龋病是牙齿丧失的最重要的两个原因。“牙周炎会出现牙龈红肿,不少人会把牙周炎当成上火,随便吃些下火的药或凉茶,反而贻误正确的治疗。”霍主任提醒,牙周炎一旦不及时治疗,牙齿会掉得很快。

所以这个阶段的保护,要从预防做起,要定期看牙医,常规检查至少一年一次,龋易感人群需要半年检查一次,而有牙周炎的则需要3个月检查一次。

特别提醒:牙本质敏感的预防,建议使用护龈软毛牙刷,刷牙时不要太大力以免弄伤牙龈。吃完东西后不要马上刷牙,应该在吃完东西的一个小时后再刷比较好。特别是吃完酸性的东西后,应该先用清水漱口,一个小时后再刷牙。

老年期 及时清洗假牙

到了老年期,以前对牙齿保护好与不好,都能在这个时期看出来。牙齿会出现越来越多的问题,像龋病、牙周病、牙颈部非龋性缺损等。

特别提醒:此时不少人会装上假牙,这对真牙有很大威胁。一定要记住,戴活动假牙后要及时清洁,饭后或用牙刷刷一刷,晚上要泡在清洁剂中。

儿童期 做好乳牙窝沟封闭

“儿童期正处在恒牙和乳牙的交替,这是牙齿生长的一个很重要的阶段。龋齿90%是发生在窝沟位置的,所以在儿童期要给牙齿做窝沟封闭。”郑州市口腔医院口腔科霍主任提醒,宝宝从6岁开始换牙,在此过程中,宝宝会长出六龄牙,有时家长会忽略了六龄牙的存在,误以为它是要换掉的乳牙,不加以保护,使之很快烂掉,等这颗牙缺失就后悔莫及了。此时若乳牙烂了,不要以为乳牙反正要换,就不理它,要及时治疗,否则不仅会影响孩子的咀嚼功能,可能还会影响孩子恒牙胚的发育。

特别提醒:孩子3岁,就可以用含氟儿童牙膏来给牙齿做清洁了,一般3~6岁的小朋友,一次用黄豆大小的量就可以。

