

# 腰椎病、颈椎病大会诊 专家号遭“哄抢”

近日,由河南公安医院开展的骨病普查及专家大会诊活动,以强大的专家阵容和前沿技术“潮”引来广大市民“围观”。不少热心市民去医院看诊抢专家号,手术也需提前预约,每天到院就诊的颈腰椎患者络绎不绝,患者无一例外都获得了北京、上海知名骨科专家的亲诊。蒋晓蕾

## 对话名医

### “名医+名术”为骨病患者上双保险

提到医院受到这么多患者信赖的秘诀,该院骨科特聘专家孙进峰介绍:“看病首先要有金刚钻的好医生,而且还要有高精尖的好技术才能制胜,先进的微创技术在临床的成熟开展,为我们树立了良好的口碑!”

据了解,德国针镜超微创技术,治疗过程中在针孔内即能通过显微镜放大几百倍显示视频,在可视清晰的视野

下准确祛除病灶,术后贴张创可贴即可,治疗时间只需15~30分钟。

此次会诊活动期间,医院再次倾力特邀了由国内骨科专家、疼痛科专家、微创手术专家组成的专家团亲诊亲术,精确诊断,安全手术,还免专家会诊费和挂号费,医保或新农合病人携带相关证件到河南公安医院可直接报销。

## 门诊直击

### 公安医院“颈肩腰腿痛”会诊受热捧

早上8点不到,河南公安医院骨科已是人头攒动。很多患者都是3天前就预约了专家号,也有不少外地患者有的甚至提前一天住进了附近的宾馆,第二天一早就来排号。刘老爷子是被子女用轮椅推着进来的,手里拿着几个月前的一张CT片。女儿刘女士说:“老爷子得腰椎间盘突出有10来个年头了,之前也只是腰痛,没想到半年前走路也困难了,当地医生都建议开刀,这么老年纪了说什么都不能冒这风险。听同事介绍说这里的医生和技术都不错,就趁活动过来瞧瞧。”

周婆婆则不是第一次来看专家了,半

个月前就和一个街坊一起来咨询过颈椎的问题,医生建议她们俩采取微创手术治疗,不过当时周婆婆觉得动手术也算是个大事,想再考虑考虑,她的街坊却是当天就办了住院,第二天就手术了,前天碰见那个街坊,没想到已经康复出院了。周婆婆想着早治晚治都是要治的,免得天天被这脖子折磨着,于是几天前预约到了专家号过来办理住院手续。

在活动现场,我们还看到不少患者在排队等候。据该院骨科医护人员介绍,由于专家时间有限,每天接待患者仅限50人,所以为了保证每位患者顺利看上专家号,特别提醒患者朋友提前电话预约。



## 刷牙最多只能清洁牙表面70%的区域 洁牙 30%的活儿需要牙线做

为什么要用牙线呢?刷牙不就好了吗?日常生活中,大多数人对牙线的认识并不多。但是您知道吗?定期(至少每天一次)用牙线是很有必要的,不仅可以清洁牙缝和牙龈下面,预防蛀牙和牙龈疾病,相较于牙签,更能帮助我们清洁牙缝内残留的食物,且不会对牙齿造成损害。  
郑州晚报记者 蒋晓蕾

### 用对牙线 才会更好保护牙齿

如果牙线的用法不当的话,反而容易伤害牙龈。

张富强提醒,牙线对无明显牙龈退缩的牙间隙最为适用,也就是大多数人,包括儿童的乳牙均应该使用牙线。牙线的使用方法是先取一段长15~20厘米的牙线,两端并拢打结,形成一个线圈;然后用双手的食指和拇指将线圈绷紧,两指间相距1.0~1.5厘米,将此段牙线轻轻通过两牙之间。如果两牙之间较紧不易通过时,可做里外拉锯式动作通过。

通过牙齿到达牙龈的边缘后将牙线紧贴一侧牙面,并呈“C形”包绕牙面,朝

向牙线进入的反方向移动,以刮除牙齿相邻面上的菌斑,每个邻面重复3~4次;然后将牙线包绕另一侧牙面,重复刮除的动作,最后将牙线取出,放入下一个牙的间隙中,重复上述动作清洁邻面。如此依次逐个将全口牙齿的邻面菌斑清除,包括最后一个牙的远中面。每清除完一个区域的牙间隙后,要用清水漱口。

使用牙线最重要的一点就是贵在坚持。你可以选择一天中的任何空余时间来使用牙线清洁牙齿——只要你在這段時間能夠把牙刷清潔不到的相鄰牙前後面認真清潔乾淨就可以了。

### 每天刷牙还不够 牙线可清理其余30%牙垢

现在越来越多的人开始患上了牙齿疾病,其实,大多数的牙齿疾病都是因为口腔卫生不好,牙面和牙周聚集了能滋生细菌的牙垢而导致的。刷牙能去除大部分牙面的牙垢,但两颗牙齿之间的牙缝里以及部分排列不整齐的牙齿存在的死角却不容易刷到,刷牙最多只能清洁牙表面70%的区域,剩下的30%还要靠牙线。

“有人会问,为什么不用牙签,而选择牙线呢?因为牙签会对牙齿造成伤害。”德贝国际植牙连锁机构郑州植牙

首席专家张富强提醒,牙签比较尖锐,且无韧性,使用时容易挫伤牙龈;而牙线则光滑柔韧,比较适应牙齿邻面外形。其次,对于牙缝来说,牙签实在是太过粗大了,如果长时间的使用,容易对牙齿造成不正常的推压力量,使牙齿移动、牙缝变大;而牙线的粗细则完全在牙齿的生理性动度范围之内,长期使用不会影响牙齿位置。另外,牙签的外形与牙缝不适合,不能将牙缝完全清理干净;而牙线则能更加自由地移动到牙缝的各个角落,清洁得更加干净。

### 最好随身携带 吃完东西马上用

张富强指出,对于临床接受治疗的牙周病患者,他总是推荐其在生活中正确使用牙线以维护口腔清洁。“其实不只是患者,哪怕正常人群,也值得推广牙线的运用。”

牙线能够将隐藏在牙缝、牙颈等部位的牙菌斑、软垢和食物残渣彻底清除。“它可以有效填补牙刷不能刷到的空白处,又比牙签安全,因为牙线线型是扁的,厚度很薄,不用担心使用它会增宽牙缝。”张富强表示。他介绍,很多人餐后首选牙签剔除残余食物,牙签虽然可以进入牙齿邻面,把牙缝食物残渣剔出,但牙签表面往

往比较粗糙,不符合口腔健康要求。在使用时也容易损伤牙龈组织,还易引起牙龈退缩、牙缝增大等现象。

“牙线最好是能随身携带,每当吃完食物以后,在卫生间等地方用一点点时间认真清洁每一颗牙齿,如果早晚配合正确刷牙、间或使用漱口护理液等,都能达到有效防止龋齿、牙结石产生,清新口气,以及预防牙周病发生等作用。”张富强表示,“如果使用牙线时牙龈轻微出血不用太害怕,因为这与刷牙出血一样,很可能代表牙龈本身有炎症,不用就此放弃使用。”



## 腰间盘突出 颈肩腰腿痛

河南公安医院 骨科

咨询专线: 0371-66387799

地址: 金水区顺河路7号(紫荆山公园东南角) • 省级公立医院 • 医保报销定点医院