

本报联合花园口腔开展“与有温度的牙医同行”活动

破解中老年种植牙三大难题

2018 口腔健康公益援助持续报名中

国际品牌种植体补贴2000~5000元,半口种植补贴后仅需2万元
社会突出贡献者可申请免费种牙,公益热线:0371-65796286

长期缺牙很折磨人,尤其是多颗、半口、全口缺牙。为帮助更多缺牙老人实现拥有一口好牙的梦想,花园口腔举办“与有温度的牙医同行”公益援助活动,目前已有数百名患者通过公益援助“长”出了一口好牙。

难题一:种牙怕疼? 国际超微创技术为您解忧

“原来以为种牙是特别疼的大手术,这次李伟华院长给我种的牙,也没有很大的疼痛感。”已年近七旬的刘女士对疼痛比较敏

感,李院长为她进行种植手术方案设计时特意采用了国际先进的SMI超微创种植技术。

“我们采用的这种技术,不翻瓣、切口小,单颗牙切口仅有3~4毫米,相当于米粒大小,出血量仅几毫升。种植速度快、时间短,大大降低了痛感,让老人在舒适放松的状态下种上新牙。同时不影响饮食,恢复也快,比传统种植牙缩短近一半的恢复期,能够让老人在较短时间内享受拥有一口好牙的幸福生活。

难题二:低价种牙陷阱多? 花园口腔给您“真援助”

为了种一口健康好牙,很多市民一家家医疗机构来回奔走,反复比价格、比技术、比设备、比专家,向亲友、街坊打听……即便如此,心里还是不踏实,甚至走了不少弯路。

在本次举办的年度口腔健康公益援助行动中,花园口腔联合多家媒体、知名植体厂家、社会公益组织,在全省范围内开展此次公益援助活动。活动开展至今,已为多名缺牙患者提供援助治疗,

千余位患者享受公益补贴治疗。

难题三:牙槽骨吸收严重? 种植专家创新技术解难题

老年人牙齿掉了以后,牙槽骨就会加速流失,其他好牙也会慢慢松动脱落。而且随着时间推移,珍贵的牙槽骨会越来越薄,到最后就会导致半口或全口牙缺失,这是非常可怕的!花园口腔种植专家团队创新种植技术,在骨量少的环境下,不磨牙、不损伤牙龈也能接受种植牙手术,省心省事处理缺牙已经不再是难事儿!

多颗、疑难种植“院长亲诊日” 专场限时限额咨询报名中

本周六(3月24日),曾被河南上千位缺牙患者“钦点”的河南种植牙领域先行者、德国弗莱堡大学访问学者刘明舟院长及花园口腔种植“圣手”李伟华院长,将在花园口腔开展多颗缺失及全口缺失疑难病例联合会诊。为保证患者有充分时间和两位专家面诊,本报招募患者仅限20名。

花园口腔咨询热线:0371-65796286。蒋晓蕾

很多人都错了! 腰突的麻烦不只是腰疼

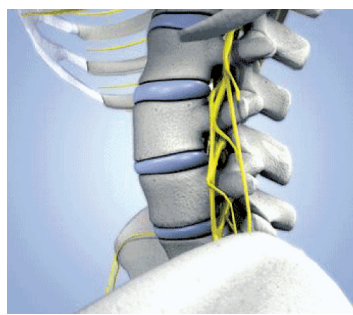
一旦发现腰突,3件事需马上“叫停”

现代人生活、工作压力较大,出现腰疼症状的人也越来越多。腰痛时,你会选择默默忍受,还是去按摩?河南省直第三人民医院椎间盘中心主任周红刚提醒说,腰疼多与不良的姿势和日常生活习惯有关,上班族千万别轻视,一旦觉得腰酸背疼,一定要找准原因,对症治疗。郑报融媒记者 蒋晓蕾

腰痛一周 当心腰突“找上门”

“脊椎之间有凝胶状的椎间盘,起缓冲垫的作用。在年老或受伤时,椎间盘容易磨损或撕裂。退化的椎间盘可能破裂或膨出,压迫神经根,称为椎间盘突出(下称腰突)。”周红刚称,这种情况可导致剧烈疼痛,有时疼

痛还会放射到一侧的大腿根部。门诊中发现,腰突是引起腿痛的主要原因之一,它波及的人群从10~80岁,轻微时没什么症状,严重时甚至可能引起瘫痪。如果你的腰痛持续一周,或许已经被腰突盯上了。



腰突or腰突症 两码事

腰椎间盘突出带来的麻烦,可不止腰痛,它还会引起腿部麻木、无力,甚至于大小便失禁、瘫痪等。

放射到大腿后外侧、小腿外侧、足背及脚底外侧和脚趾,咳嗽、喷嚏和排便时加重。

麻:走路没力气
腰椎间盘突出后,刺激或压迫神经,可能引起腿部麻木、无力等,让人走路没劲。
痛:从臀部到脚趾窜着疼
这种痛先从臀部开始,逐渐

严重时:不可描述
如果腰突的位置压迫了马尾神经,还可能引起大小便失禁,甚至瘫痪等症。
拍片子时会发现,几乎每个成年人都会“腰突”,但只有严重到一定程度,才叫腰突症。

腰突了 3件事要“叫停”

软床:让腰椎“无依无靠”
躺在过于柔软的床上,脊柱难以维持正常的生理弧度,造成腰部肌肉和韧带的收缩、紧张及痉挛。建议选择稍有硬度的床,平躺时腰椎受力最小,更容易缓解腰突引起的症状。
弯腰:增加腰椎负荷
尽量不做弯腰用力的动作,如拖地、搬重物等。另外,平时可多吃些含钙量高的食物或适量补充钙片制剂。
按摩:也许会帮倒忙
尽管按摩、牵引能缓解腰突的症状,但并非人人都适合。非医学专业的按摩师,随意按摩可能导致瘫痪等严重后果。此时最好及时到医院就诊,由医生评判是否能够按摩、牵引或手术治疗。

打呼噜是睡得香? NO!

“睡觉打呼噜”是病,可别不当回事儿!

白天身体劳累,夜晚睡觉时就容易打呼噜。开出租车的郑先生因为呼噜声太大常被妻斥责,但在他看来:大老爷们儿睡觉打个呼噜,难道不是件很正常的事吗?直到郑先生白天总感到昏昏沉沉,甚至接连发生交通事故,到医院检查后才发现,竟然是打呼噜惹的祸!

我们司空见惯的打呼噜背后隐藏着这么多的健康隐患!3月21日睡眠日在即,小编在此提醒读者朋友,千万不要轻视打鼾这个“小”问题了。晓蕾

1分钟自测

鼾声程度:特别大,隔壁房间都能听见等;
疲乏嗜睡:特别累,如经过一整晚的睡眠,白天仍然感觉疲倦,看书甚至开车都打瞌睡;
呼吸暂停:打鼾时伴随呼吸暂停,要停顿十几秒甚至几分钟后才继续打鼾,或突然憋醒;
晨起高血压:早上起来血

压特别高、头晕、头疼,服用几种降压药物都不能控制血压。
以上4项,如果你有2项或2项以上是确定的,说明您睡眠呼吸暂停的程度比较严重了,并且诱发其他心脑血管病的风险极高,应尽快到医院耳鼻喉科尽快进行多导睡眠监测,诊断后,依据医生的治疗方案积极治疗。

3种呼噜更危险

打呼噜是导致睡眠质量差的一个祸根,不但会让人昏昏沉沉、注意力下降,还有可能会造成身体多脏器、多器官的损坏。
哪种呼噜声最危险?
1.急促的呼噜声;
2.声音巨大的呼噜声;
3.间隔长的呼噜声。

更严重的类型就是打鼾的过程中会出现呼吸中断、暂停的现象。这样的话不仅会造成睡眠质量下降,而且还会造成对身体多脏器、多器官的损害,另外还会由于缺氧造成代谢的紊乱。例如会出现糖尿病、肥胖、肿瘤,严重的话还会发生猝死。

如何预防睡眠呼吸暂停

控制体重:如果将体重控制在正常范围内的话,睡觉打鼾就会得到非常明显的缓解;
侧卧睡觉:仰面睡觉时,打鼾和呼吸暂停现象都会加重,若侧卧睡眠的话,不论是左侧位还是右侧位,打鼾和呼吸暂停都会得到缓解。

戒烟戒酒:抽烟、喝酒都会诱发和加重打鼾现象。
防止过度疲劳:过度劳累,身心疲惫,休息不好也会加重打呼噜的现象。
晚饭不要过晚、过饱:晚饭吃得太晚、太饱也对有打鼾及呼吸暂停问题的朋友是很不利的。

一个动作 自测腰突症

平躺,全身放松,双腿并拢、伸直。找人帮忙抬起其中一条腿,注意膝关节不能打弯,看看能抬多高。如果抬高到60°~70°没有觉得不适,一般不是腰突。抬高在60°以内,坐骨神经

(大腿后部、小腿后外侧和足部)就痛得不行,基本可判断为腰突。周红刚提醒,如果有腰突表现或怀疑为腰突,应及时去医院,通过相关检查,明确突出的部位和类型,尽早治疗。