

2颗植体、10颗牙冠免费送，报名剩3天

泰康拜博口腔联合大河报回馈读者：预交500元可抵5000元，预约到店领现金红包！大河报爱牙专线：0371-65795671

□大河报·大河客户端记者 刘静

想种牙怕疼、怕麻烦？68岁的施大妈只用50多分钟，不疼不肿轻轻松松就把牙种好了。多亏了施大妈有个孝顺儿子，不遗余力地帮她找到了好医生、好医院，解决了她多年的牙齿问题。大河报爱牙专线：0371-65795671。

数字化种植导板引导下的即拔即种即刻修复

▲彭布强

郑州拜博口腔医院院长
拜博口腔种植学科带头人
拜博口腔医疗部主任
中华口腔医学会会员



问题受折磨特别心疼，多方打听后，带着母亲找到泰康拜博口腔医院院长彭布强医生。

拔牙、种牙、修复一次完成 术后不肿胀、无瘀血

经过一系列专业检查，发现施大妈不仅烤瓷牙连接松动，基牙牙根也出现松动或者折断，彭院长经过计算机模拟种植，确定了解决方案。

拔除残根的同时，在数字化导板的引导下种植4颗植体，即刻装上提前制作好的牙冠，从拔牙到整排牙修复完成，用了50多分钟。术后，无论是拔牙区还是相对应的面部均无肿胀、疼痛、瘀血等不良反应。

“手术前还是有些担心，主要是怕疼。没想到彭院长技术好、手法轻柔，整个过程没有什

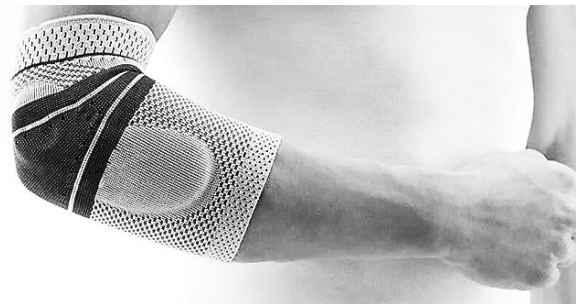
么不适，我特别满意。”现在逢人就夸彭院长技术好，吃好喝好了整天乐呵呵的，再也不用愁眉苦脸了。

11月11日 与种植大咖面对面交流

11月11日，与种植大咖面对面交流，还有机会获取以下福利：

1. 2颗韩国登腾3代种植体免费送
2. 10颗总价值10000元牙冠免费送
3. 10张200元种植体福利券免费送
4. 当天预交定金500元可抵5000元(特价植体不参与)
5. 韩国种植体买一送一
6. 砸金蛋、领红包，缤纷好礼拿不停

两个方法可判断“网球肘”



□大河报·大河客户端记者 林辉 通讯员 张艳涛

小代最近肘关节隐隐作痛，右手完全不能提重物，有时连拧毛巾、扭一下门把手都像触电那么痛。到医院一检查，医生说得了“网球肘”。小代很奇怪：自己每天只在家做做家务，锻炼最多是跑跑步，从来都不打网球，怎会得“网球肘”？

网球肘实际是肱骨外上髁炎，是肘关节外侧前臂伸肌起点处肌腱发炎疼痛。症状为肘关节外侧酸痛，手肘时常感觉酸胀，不能用力握物，拧毛巾、打毛衣等重复动作会令疼痛加剧。

“之所以称它为‘网球肘’，是因为这个病在网球运动员身上发生概率很高。”河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区上肢损伤科(颌面骨科)主任周中华说，“网球肘”不仅仅发生于网球运动员，它还是某些手工操作者的职业病。此外，家务劳动也会引起网球肘，在三四十岁的家庭主妇中患此病者高达50%~70%，所以该病又称为“家庭主妇肘”。

周中华说，可用两个方

法判断是否得了“网球肘”：

1. 跷指法。将患侧手(如右手)手掌向下按在桌面上，左手手掌压在右手指尖上，然后努力让右手的手指向上跷。这时，如果发现右肘部外侧有疼痛的话，十有八九就是患了“网球肘”。

2. 端咖啡法。如果端起一杯咖啡时，肘部外侧有不适或疼痛的话，也可能是“网球肘”在作怪。

“网球肘属过劳损伤，停止运动是最好的方式。但生命在于运动，我们不可能一动不动。”周中华推荐了三套简单动作，10次为一组，交替分别做三组，也可有效缓解网球肘。

1. 手肘前伸，弯曲90°，保持不动，然后手腕上下动，胳膊保持不动。

2. 右臂前伸直，然后把手掌立起来，然后左手掌挡在右手掌前面，左掌给右掌阻力，在受左掌阻力的情况下右臂向前伸直。

3. 动作手臂弯曲90°在胸前，在肘部放书，要重一点的书(以能承受为限)，然后静止不动1分钟左右。

68岁大妈牙根松动 烤瓷牙桥“摆荡”真受罪

施大妈6年前上牙开始脱落，于是就在一家门诊做了一排烤瓷牙。刚开始用还行，可是时间一久，整个牙桥就松动了，悬挂在牙龈及残根上“摆荡”，带来很多不必要的麻烦。“前一段去参加侄女的婚礼，亲戚朋友一个个都吃得可香，我是想吃不敢吃，只能看着一桌子好菜干瞪眼。受罪啊！”施大妈想起缺牙吃的苦受的罪，就抹眼泪。儿子看母亲因为牙齿

25年历史 50余城覆盖 200余家连锁

联合国糖尿病日，四家医院有义诊 代谢指数帮你测试“伤心”概率

□大河报·大河客户端记者 李燕红

糖尿病可怕之处在于随着血糖、血压、血脂、体重等控制不佳，引发眼、心、脑、肾等一系列多器官慢性并发症。11月14日是“联合国糖尿病日”，为帮助更多糖尿病患者规范化治疗，预防并发症，中国工程院院士宁光教授提醒：“一些糖尿病患者片面追求控糖，却忽视了糖尿病引发的心梗、脑中风、糖尿病肾病等致命性疾病。约半数糖尿病患者死于心血管疾病，应该警惕糖尿病心血管并发症这一‘无声杀手’。”

为了降低糖尿病患者心血管疾病发生的概率，实现糖尿病并发症的早筛早诊，国家标准化代谢性疾病管理中心(简称MMC)，在利用人工智能实现对糖尿病视网膜病变筛查的同时，推出了一套基于大数据

的心血管病风险预测系统——“瑞宁预心”中国代谢疾病健康指数(简称代谢指数)。糖尿病患者在该项系统中输入性别、年龄、血压、血糖、血脂以及体重等6项信息，系统就可以计算出代谢性疾病指数，根据代谢指数的高低来判断患者得心血管疾病的风险高低。得分越低，代表心血管病风险越高。

糖尿病患者如何才能达到远离心血管并发症的目的？

“糖尿病患者药物治疗上，要选择具有护心作用的降糖药，以达到在降糖的同时实现保护心脏的目的。另外，患者还需要改善生活方式。”郑州大学第二附属医院院长助理、内分泌科主任田晨光说，“饮食上，患者不能只吃某几种低糖食物，而是要在选择多样化食

物的基础上，多吃高纤维膳食；戒烟戒酒、少盐、少食多餐；患者每天可以进行半小时以上的有氧运动，如慢跑、散步，注意运动强度不可过大。”

为使患者得到规范化诊疗，11月14日上午，郑州大学二附院(8:00-11:30，门诊六楼会议室)、郑州市中心医院(8:00-12:00，慢病管理中心一楼大厅)、郑州市第一人民医院(8:00-11:00，东周路与永平路交叉口本院区，商都路院区1号楼7楼会议室)、河南省中医院(8:30-11:30，丰庆路西门综合楼门诊大厅)等医院将举行爱心义诊活动，届时各家医院内分泌科医生将现场免费教你如何对糖尿病及其并发症进行科学化管理，患者可带着病历及自己常吃的药物前往咨询。

门诊故事 陪妻看病，自己突发急性心梗

□大河报·大河客户端记者 李晓敏 通讯员 邢永田

37岁的卞先生是商丘人。前几天，他驱车两百多公里，从商丘带妻子到阜外华中心血管病医院看病。

到医院后，卞先生跑前跑后为妻子办理住院手续，安置到病房。一切办妥后，刚坐下准备喘口气，他突然感觉胸前一阵疼痛，捂住胸口。妻子看他出了一脑门汗，立刻呼喊医护人员来帮忙。

医护人员询问症状后，马

上为他做了心电图，发现其广泛前壁ST段抬高，急性心梗！

医生立即开通胸痛病人绿色通道。阜外华中心血管病医院急诊科主任郑晓晖按照流程，通过胸痛病人绿色通道，将卞先生送入了介入中心导管室，实施急诊手术。

果然，造影显示卞先生的前降支刚发出就完全闭塞了。医生立即把导丝送过病变血管，通过球囊扩张恢复血流，为

其开通了血管，并置入支架。从发病到手术顺利结束，总共用时53分钟。

近年，我国的心肌梗死发病率和死亡率呈上升趋势，急性心肌梗死一半以上的死亡发生在到达医院之前。可见，“快”对于心梗救治的重要意义。

昨天，再次回忆起发病情景时，卞先生阵阵后怕：“幸亏发病是在医院内，否则后果真有点不堪设想。”

营养药膳助力住院病人

□大河报·大河客户端记者 李燕红

家里有病人或孕产妇住院，除了需要医生的精心诊治外，最需要的就是营养、可口的一日三餐。家人在家中做好，对大多数病人和孕产妇来说不太能实现。如何保证住院病人的吃饭问题，成为很多患者家属的烦恼。

为了让患者吃得好、吃得营养，郑州大学第二附属医院以及南阳市第一人民医院、南阳医专第一附属医院、河南科技大学第一附属医院的餐厅等与河南修慧居药膳餐饮服务有限公司合作，专门开设了针对孕产妇及病人为主的特色餐厅。

据介绍，专门针对孕产妇及病人为主的特色餐厅，平时提供的膳食有合乎体质需要又富有特色的药膳就达数十种，其中含滋补汤、菜、粥，以及药膳饼、药膳包子等主食。

这些遵循中医养生理念、制作精美的药膳养生餐由河南修慧居药膳餐饮服务有限公司研发，其负责人李冠军出生于中医世家，从事中医药膳养生事业十余年，因其药膳讲究精品工程多样化，且膳食所用食材均是原国家卫计委规定的药食两用之道地中药材和食材，目前已与多家医院合作提供营养药膳。