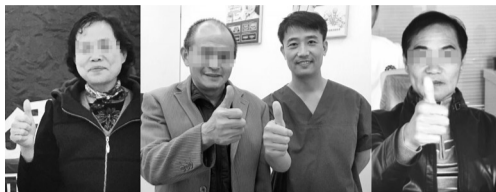


拜博口腔联合本报回馈读者

# 优惠剩4天!10元=1000元,100元=1万元

12月30日,博士种植团队邀您观看种植牙直播。TPP穿翼板种植技术:不植骨、不等待,让你1天种好牙!  
大河报种牙专线:0371-65795671

核心提示 | “老邱,你儿子劝你那么多次去拜博种牙,你怕花钱不乐意,这回咋想通了?”邱老先生最近去拜博种了牙,朋友们都特别好奇:当初孩子生拉硬拽让他去种牙,他都不愿意,上周三竟然把牙种好了。到底咋回事?大河报种牙专线:0371-65795671



我是拜博种植牙受益者,为拜博点赞!

记者 刘静

## 相亲时假牙脱落“丢面子” 下定决心去拜博种好牙

“早知道拜博口腔种植牙技术好,但一直不想花这笔钱。可上次相亲,说得正开心,一不小心假牙掉出来了,臊得我面红耳赤,一回家就让儿子带我去拜博了。”原来,邱老先生因为假牙让他丢面子了,才下定决心去种牙。

配合地做了各种术前检查,积极主动参与方案制订,没让儿子操一点儿心。最终,拜博口腔医院种植中心主任王中杰医生拿出了治疗方案。“邱老先生希望先把上半口的活动假牙换成种植牙,下半口的几颗固定假牙等一等再种。由于老人家缺牙时间太久,

牙槽骨萎缩比较严重,上半口的牙槽骨已经不是一个平面了,而呈高高低低的波浪形。传统的方式肯定是要做上颌窦提升,先植入骨粉骨膜,等上6~8个月再种牙。不过拜博现在引进了TPP穿翼板种植技术,可以实现不植骨、不等待1天种好牙。”

## 不植骨、不等待,1天种好牙 上午种牙后当场啃苹果

上周三上午,邱老先生进了手术室,在王中杰主任的妙手下四颗植体种进去,半口好牙“长”出来。邱老先生出了手术室就拿

起苹果“咔嚓咔嚓”啃起来,一边吃一边夸王主任技术好。

12月30日拜博口腔博士种植团队将为您奉上精彩的手术直

播,博士专家团队全程解说。您不仅能看见手术全过程,还能看懂手术,更能早日种上健康好牙。

# 当心! 心脏在这三个时段最危险

记者 林辉 通讯员 肖婧菁

心脏在哪些时间最危险? 答案是:12月、周一、清晨。

据瑞典一项研究,对15.6万名住院治疗的心脏病患者7年间的数据进行综合分析发现:一年中,12月心脏病发作风险最高;一周中,心脏病发作在星期一最多。而国内一项研究数据显示,上午6~9点是心脏性猝死发生的高峰时间。

为什么这三个时段心脏最危险? 河南省直第三人民医院心内科主任丁怀兰解释,12月往往是一年中最冷的时候。此时人体耗氧量增加,为维持正常体温,血管收缩、血压增高,心脏负荷随之增大,从而导致心绞痛、急性心肌梗死的患者病情加重。同时,天冷时人们易患呼吸系统疾病,如上呼吸道感染、慢阻肺、哮喘等都

会加重原有心脏病的病情。为了御寒,人们倾向于吃高盐、高脂肪的食物,新鲜蔬菜及水果的摄入量相对不足。年底聚会增多,这会给心脑血管带来负担。此外,天冷户外活动减少,也是冠心病的危险因素之一。

如何躲过危险月? 丁怀兰说,保暖很重要,尤其是头和脚的保暖;冬季运动前的热身活动要比其他季节更充分,尽量不做剧烈运动,选择较缓和的运动;饮食多吃含叶酸、钙和维生素D的食物,限制钠盐的摄入。

为什么周一是一危险时段? 丁怀兰说,心脏病发作风险与压力相关,周一由周末放松状态,突然转入紧张的工作状态,人的生理、心理上会产生一些不适反应,所以周一人们的情绪最容易焦躁。因此,周末时不要放松得太,要劳逸结合,应将周末当成一个充

电模式,不要让自己太劳累。

为什么清晨是危险时段? 丁怀兰说,早晨起床后,身体分泌肾上腺素等压力激素,导致血压上升,加上整晚没喝水,血液比较浓稠,容易发生堵塞。研究数据显示,上午6~9点为心脏性猝死发生的高峰时间,此时段心脏性猝死的危险性至少比一天内其他时段的平均危险性高70%。

如何度过危险时段? 丁怀兰建议大家尤其是心血管病患者,晨起时动作最好缓慢一些,起床后可以小口喝些温开水。高血压患者需遵医嘱,看是否需要睡前服用长效降压药,以更好地控制第二天清晨的血压。

丁怀兰最后提醒,如果出现气短、皮肤黏膜、耳轮周围、口唇鼻周等发紫,全身或下肢水肿等,一定要引起重视,这些都可能是心脏病的早期症状。

# 冬季易感冒 试试“萝卜方”

记者 林辉

近期,越来越多的人因为天气原因感冒了。那么,除了注意穿衣保暖、适当运动增强抵抗力,还有什么办法预防感冒呢? 河南中医药大学第一附属医院呼吸科王至婉主任医师给大家推荐一种最常见的药食两用的蔬菜——萝卜。



萝卜是我国最古老的蔬菜之一,在古代又称菑突、紫花菘、菜菔、萝菔等,其根称萝菔根,其子称萝菔子。

史书记载,汉桓帝时年饥,劝人种蔓菁(萝卜幼苗)以充饥。诸葛亮征汉,令军人种萝菔充粮。元代诗人曾吟诗“熟食甘似芋,生吃脆如梨。老病消凝滞,奇功真品题”赞颂萝卜。

王至婉说,中医认为,萝卜有消食、化痰定喘、清热顺气、消冲散淤的功能。《本草纲目》中载其能“大下气、消谷和中、去邪热气”,主治食积胀满、痰嗽失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、偏头痛等。

近来有研究表明,萝卜中含有葡萄糖、蔗糖、果糖、多缩戊糖、粗纤维、维生素C、矿物质、少量粗蛋白以及多种氨基酸。其所含的纤维木质素有较强的抗癌作用,生吃效果会更好。生萝卜可开胃、助消化,还能滋养咽喉、化痰顺气及预防感冒。

“对于冬季容易感冒的免疫力低下人群,不妨每天用一个萝卜熬水当茶喝。”王至婉说,室内有暖气,空气容易干燥,可以每天生吃半个萝卜,不仅补充水分,还可清热消食。

王至婉推荐一个源于《普济方》的食疗方——萝卜生姜汁:取萝卜250克、生姜30克,分别切片捣烂绞汁,频频含咽,具有清热利咽、化痰的作用,可用于痰热咳嗽和失音的治疗。

线索提供 毋杨 陈璐

## 我省成立首家慢病管理中心

记者 李晓敏 实习生 雷锦等

12月26日,我省首家慢病管理中心在郑州大学附属郑州中心医院揭牌。患者以后将在日常生活中享受到疾病筛查、风险评估、健康干预和恢复、健康理念宣传和教育培训等全过程的医疗服务。

世界卫生组织统计数据表明,慢性病是人类过早死亡的主要原因之一。但通过有效的行为转变,适当的医疗管理和系统的监测,慢性病及其并发症在一定程度上能够有效地防治或管理。而当前,慢病已发展成为一个具有普遍性、挑战性的健康问题。目前我省高血压患者达到25%、糖

尿病患者达到9%。

据悉,该院的慢病管理服务机构涵盖了全科医生、运动测评、营养测评、心理测评、生活美容及口腔保健等专业。

“在慢性病的治疗中,传统的医疗方法只能起到30%的作用,另外70%的作用,则在于对患者规范的日常健康管理。帮助慢病患者进行科学、有效的疾病管理,以健康促进和健康管理为手段,控制慢病危险因素,提升慢病患者生存质量,降低高危人群发病风险,减少可预防的慢性病的发病、死亡和致残,促进全生命周期健康。”该院院长连鸿凯说。

## 郑州市第七人民医院 为患者成功实施 咽旁间隙肿瘤切除术

记者 魏浩 通讯员 马菲

无明显诱因,今年59岁的李女士左侧咽部出现剧烈疼痛、频繁咳嗽,检查却发现咽旁出现了肿瘤。近日,郑州市第七人民医院耳鼻喉科团队,成功为她切除了肿瘤。

李女士因咽部不适求诊到郑州七院耳鼻喉科,后经详细检查,发现肿瘤与颈动脉、颈外动脉、颈静脉及面神经、颈交感神经丛等神经紧密相邻。“术中如果损伤血管严重,可出现出血性休克甚至死亡,侵犯颈内静脉可出现血栓性静脉炎或脓毒症,损伤神经可出现相应的神经麻痹症状,感染扩散可出现喉水肿、纵膈炎等,手术难度较

大。”经过充分讨论,专家团队制订了详细手术方案。

近日,李女士接受了经颈侧切径路咽旁间隙肿瘤切除术,术中医生顺利取出大小约2cm × 4cm × 6cm的肿瘤物。目前,术后患者恢复好,已康复出院。

据耳鼻喉科主任查潇逸介绍,咽旁间隙是人体头颈部的一个潜在腔隙,内有头颈部重要血管及后组颅神经。该咽旁间隙肿瘤较大,且与颈外、颈内动脉关系密切,经颈外径路手术视野好,出血少,能充分切除干净,减少术后复发,减轻患者痛苦。

## 阴道里藏棉絮 女童下体出血糜烂

记者 李晓敏 通讯员 马一禾

六岁女童豆豆(化名)不明原因阴道出血,且大阴唇发炎糜烂,四处求医均无法确诊。近日,在河南省儿童医院内分泌遗传代谢科、少女妇科,经过医生仔细查体及超声检查,确诊为阴道异物。

豆豆来自上蔡县,近段时间,家长时常发现女儿内裤上有很多分泌物,这种情况持续一段时间后,开始出现血性分泌物,大阴唇皮肤出现糜烂,家人非常紧张。在多个医院进行药物治疗,情况依然没有改善,无奈之下,家人带着孩子来到河南省儿童医院就诊。

内分泌代谢科主任医师王凌飞对其认真查体,首先排除性早熟的可能,建议阴道超声检查。“与成人检查不同,我们医院的阴道超声检查探头在阴道口就能查明真相。”她的介绍打消了家长顾虑。

结果出来后,让人心惊:孩子阴道内居然有一团棉絮。

经过耐心劝说,豆豆终于说出了实情,原来一个多月前,她在家玩耍时,出于好奇,就把枕头里的棉絮掏出来,塞到了自己阴道内。很快,这些棉絮被医生顺利取出。

王凌飞介绍,从2016年5月至今,科室已经接收了十几例阴道异物患儿,最小的2岁多,最大的11岁,异物类型五花八门。女童生殖器官发育不成熟,阴道上皮薄,自然防御功能差,如有异物刺激时极易感染。阴道异物存留时间过长,可导致阴道流血、反复感染、严重者可致阴道粘连、狭窄,甚至造成尿道阴道瘘或膀胱阴道瘘。所以,早期诊断、及时取出异物是防止异物导致并发症的关键。