

当天种牙当天就能用

县人民医院开展即刻负重种植牙技术

近日,县人民医院口腔科成功完成一例下半口全口种植体即刻植入术,为全口牙槽骨吸收、牙齿松动、饱受无法咬合痛苦的刘先生(化名)换上了一口新牙。

59岁的刘先生因全口牙槽骨吸收、牙齿松动,多年饮食不便,几日前,来到县人民医院口腔科就诊。口腔科张韶辉主任第一时间对其进行严谨的临床评估,并带领医师团队,经过3个多小时的紧密配合,成功完成了下半口即拔即种即刻修复,刘先生当天下半口就戴上了全口种植假牙。

传统方式种牙,需要3-6个月牙槽骨修复期,再加上后期漫长的种植修复过程,极大地考验着患者的耐力。即刻种植即刻修复是通过微创方法进行拔牙,然后利用数字化种植外科导板,在术前CBCT时将骨量可视化,帮助医生在骨组织内更精准地植入种植体,不仅可以降低复杂外科手术的难度,避免

解剖学并发症,减轻患者的不适,还可以借助计算机,根据患者的美学结构特点设计出最佳的美学修复效果方案,并以此方案来精准植入种植体。

“感觉太好了,牙齿就像恢复到当初原生完好的状态”种植成功之后,刘先生整个人的精气神都好了许多。县人民医院口腔科医生精湛的技术及对患者的认真、负责的态度,让患者以及家属深受感动。

据了解,即刻种植牙视牙槽骨情况定制即刻种植方案,在保证种植牙长期稳定的前提下,避免植骨,所有种植修复步骤当天完成,实现“即拔、即种、即用”,种植当天恢复咀嚼功能,恢复饮食。

县人民医院口腔科张韶辉主任提醒广大患者:种牙是手术风险较小的手术,不受年龄限制,目前该院开展种植牙技术已成熟,成功为最大年龄为75岁的患者种植。(吴菲)

夏季常见皮肤病 注意预防和治疗

桑拿天中皮肤易出现各种各样的问题。天津市人民医院皮肤科主任医师齐茉莉提示,痱子、夏季皮炎、丘疹性荨麻疹是夏季常见的3种皮肤病,要注意预防和治疗。

预防痱子,要保持室内通风,衣着宜宽大,并及时更换潮湿衣服。还要保持皮肤清洁干燥,常用干毛巾擦汗或用温水洗澡。痱子发生后,避免搔抓,防止继发感染。局部可外用薄荷炉甘石洗剂和粉剂;脓疱可外用2%鱼石炉甘石洗剂、黄连扑粉。瘙痒明显时可以口服抗组胺药,脓疱感染时选用口服抗生素;也可服用清热、解毒、利湿的中药。

夏季皮炎主要是气候炎热、温度高引起的一种季节性炎症性皮肤病。成年人多见,女性多见,尤其在温度高于30℃的环境下长时间作业的人群易

发病,天气转凉后可自行减轻或消退。预防以通风降温为主要原则,保持室内通风和散热,室内温度不宜过高;同时穿着应宽松,保持皮肤干燥清洁;宜用温水沐浴,浴后擦干并外用粉剂。治疗以清凉止痒为主,可外用炉甘石洗剂、也可用弱效的糖皮质激素霜剂,瘙痒显著者可口服抗组胺药。

丘疹性荨麻疹即为虫咬症,大多与昆虫叮咬有关,如蚊子、臭虫、蚤、虱、螨等叮咬后引起的过敏反应。预防此病,要讲究个人及环境卫生,消灭跳蚤、螨、臭虫等昆虫,避免可疑食物。治疗可口服抗组胺药有较好疗效。可外用1%薄荷炉甘石洗剂或1%薄荷霜(儿童要注意药物的刺激)及糖皮质激素霜可止痒消炎。若有继发感染予以抗感染治疗,中药可用荆防汤或麻黄连翘赤小豆汤。来源:人民网

儿童青少年处在骨生长的关键时期,坚持合理的运动将有助于促进儿童青少年骨的生长和身高发育。研究证明,生活中好静、周末运动少于半小时的儿童,其达不到预期遗传身高的风险至少是平时好动、周末运动半小时以上儿童的1.9倍。

运动对身高发育的作用

儿童青少年在运动中会有各种各样的力作用于骨,当力垂直作用于生长板时能够显著促进骨细胞的增殖。所以,适宜的跳跃和伸展等运动都可以对骨施加垂直应力,促进骨细胞增殖,从而利于骨的长长及身高的长高。

儿童青少年进行各种形式的跳跃运动(如涉及单脚跳、双脚跳、分脚跳等动作的运动),与地面碰撞形成的反作用力会向上传递,这种适当的垂直压力和肌肉活动能有效地作用于生长板,促进儿童青少年身高的增长。

同时,相比于走、跑和爬这些运动,跳跃运动能产生更多的外部冲击力,有助于骨骼内矿物质的积累、骨密度的增加,使骨更加强壮。

儿童青少年进行各种伸展类运动(玩单杠、秋千,进行坐位体前屈和弓式挺身等运动)时,骨承受了肌肉牵引产生的拉力和外力对骨的弯曲力;同时骨在抵抗这两种力的过程中内部形成稳定的张力,进而刺激了骨的形成。

运动对骨骼发育的影响

运动除了有“长个儿”,对骨的贡献还表现为促进骨量的增长。也就是说,运动能让孩子们的骨骼更强壮。

对于儿童青少年来说,不适当的体育运动会对骨发育产生不利影响,主要表现在生长板过早愈合(长不高)和两侧肢体生长发育不均衡(不匀称)等;而长期缺乏运动又容易导致过早出现骨质疏松等问题。所以,运动促进孩子长高的前提一定是科学、适度和持之以恒。

误区解读:孩子可以从小就进行较大强度的力量训练

这是错误的。儿童青少年骨的化学成分中水和有机物的比例较大,无机盐的比例相对较少。因此,儿童青少年的骨比较柔软,可塑性大,承重后易发生变形。同时,儿童青少年可能存在肌肉力量不足,过强或过长时间的运动易造成孩子骨折。因此,儿童青少年不宜过多地承受大强度的力量练习,以免造成骨骼畸形和损伤,影响正常生长发育。来源:新华网

健康教育宣传栏

夏天洗个艾水澡

祛痒止痒好处多

8月以来,炎炎夏日,汗如雨下,一天不洗澡,就感觉浑身难受。有的老人喜欢在泡澡的时候加点艾叶。对此,记者采访了河南省洛阳新里程医院(原中信中心医院)中医科医生马云飞,为我们详解洗艾水澡的诸多好处。

马云飞说,艾叶是一种常用于中医药理疗和保健的植物,有一定的抗菌、消炎和舒缓肌肉的功效,对夏季养生有非常好的效果。

马云飞介绍,艾叶煮水饮用,具有清热解毒的作用,可调理肠胃,缓解身体不适;用艾叶煮水洗头,有助于去油、止痒、去屑、防脱发;艾叶水泡脚,能促进下肢血液循环,加速湿气排出,有助于提高睡眠质量;而用艾叶水洗澡,能缓解疲劳,改善血液循环,增强人体的抗病能力,同时,艾叶具有杀菌消毒作用,可有效预防夏季常见的皮肤病,如痱子、湿疹等。

“用艾叶洗澡非常简单。”马云飞说,先将艾叶放入锅中,加入适量清水,将水烧开后煮5分钟至10分钟;然后,将煮好的艾叶水倒入浴盆中,调好水温后,即可进入浴盆中泡澡。每次泡澡20分钟至30分钟为宜,可以轻轻按摩身体,以增加血液循环和放松肌肉。马云飞提醒,虽然艾水洗澡有许多好处,但并不适用于所有人。如有严重的心脏病、高血压等疾病患者,应在医生的指导下使用。来源:《洛阳晚报》

立秋之后如何防暑防燥?



立秋之后,天气由炎热转为寒凉,中医认为春夏养阳、秋冬养阴,立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。因此秋季养生,皆以“收”为原则。

立秋时节,暑热未尽,气温不会很快下降,很可能有短时间的升温,天气也逐渐由潮热转向干热,虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。因此,立秋后防暑降温要继续,不能有丝毫懈怠,应当心“秋老虎”,小心中暑。

中医认为,燥乃六淫之邪,为秋季主气,其性

干燥,易耗津液。常见口干舌燥、鼻咽咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状,医学上称为“秋燥综合征”。老年人对秋季气候变化的适应性和耐受性相对较差,更应重视预防。秋季防燥,要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。中医有清肺润燥之法,可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮,有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效,是秋季防治秋燥的良方。

立秋后,昼夜温差大,此时段易感受外邪而致感冒。提醒大家在衣着和居家休息方面,应更注意避免夜间着凉。初秋也是感染性疾病的高发期,儿童往往会出现发烧症状,有时还会有恶心呕吐、腹泻等异常表现,需要及时就医。初秋的夜晚,很多人习惯不盖被子,太过贪凉易导致腹泻、头痛等。因此,初秋之际,注意不要贪凉,注重饮食卫生,保持情绪稳定,随时注意增减衣物。

在饮食上应坚持祛暑清热,多食用滋阴润肺的食物。中医认为,秋季燥气上升,易伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为主。可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

来源:学习强国