

县人民医院

开展上颌窦内提升合并种植牙手术



近日,我县人民医院口腔科成功为一名左侧上颌牙槽骨吸收患者实施上颌窦内提升合并种植牙手术,取得良好效果。此次手术在牙槽骨高度不足的情况下采用上颌窦提升及引导骨再生术植入种植体,标志着该院口腔种植技术迈向更高水平。

据了解,患者李女士因其左上后牙反复发炎未及时处理,导致上颌后牙区牙槽骨吸收,加之颌窦底较低,骨量不足,该院口腔科张韶辉主任和王润嵩医师经过评估测量,发现骨高度距上颌窦底只有5mm,决定为患者实施上颌窦内提升合并种植牙手术。

切牙龈,先锋钻定位,运用上颌窦内提升工具箱提升上颌窦底;待上颌窦底黏膜与上颌骨分离后植入骨粉,提升上颌窦;植入骨粉后达到了种植骨量,随即植入种植体,完成种植术。

上颌窦内提升后明显骨量充足,大大提高了种植成功率。

近年来,为进一步加强口腔专科建设,满足不同层次患者需求,县人民医院口腔科紧跟口腔医学发展趋势,科室采用一人一诊、双循环消毒系统,椅位拥有独立自动循环消毒,拥有三星瑞丽五合一视野显示口腔CT、法国赛特力超声骨刀等高端设备,定期派业务骨干去上级医院进修学习,将国内前沿技术带回我院,让县域群众足不出户就能享受到国内先进技术。(曹非凡)

秋季吃瓜好处多

秋风送爽,瓜果飘香。那么,作为“吃瓜”群众,吃哪些瓜对我们的身体比较好呢?9月6日,河南省南阳市邓州市疾控中心副主任医师、健康科普专家杨玉奇推荐了几种适合秋天吃的瓜类食物:

1、丝瓜 中医认为,丝瓜味甘、性凉,食用后具有清暑凉血、祛风化痰、解毒通便、调理月经、下乳等功效,是秋季非常好的养生蔬菜。丝瓜中含有多种营养物质,如蛋白质、脂肪、粗纤维和维生素,另外还有钙、磷、铁等微量元素,它的热量很低,其中的木聚糖能跟水分结合,增加消化道内容物的黏稠度,延缓餐后血糖升高的速度,能帮助糖友控制餐后血糖。

去皮后的丝瓜不但可以凉拌、清炒还可以煲汤,天天变着花样吃也不腻。需要注意的是,丝瓜性寒凉,吃多了可能会引起滑肠腹泻,所以久病体虚脾胃虚弱、容易消化不良的人还是少吃为宜。

2、黄瓜 中医认为,黄瓜性凉,味甘,有小毒;入肺、胃、大肠经。有清热利水、解毒消肿、生津止渴之功效。可以辅助治疗身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等病症。黄瓜的水分很高,糖分很低,对抗秋燥有非常明显的效果。而且,黄瓜含有维生素B和C,能帮助美白和减肥。

秋天天气多变,很多人容易鼻干咽痛,这时可以来一份凉拌黄瓜,能去火利咽。也可以把黄瓜切片和鸡蛋一起炒食,不仅香脆可口,而

且营养丰富。

3、冬瓜 冬瓜具有清热、消痰、利水的功效。冬瓜中含有较多的碳水化合物和维生素C,不含脂肪,热量不高,能够有效抑制糖类转化为脂肪,可以防止人体发胖,是减肥的最佳食材之一。

冬瓜中的水分含量高达96%,所以在初秋时多吃点冬瓜,既能清热消暑,还能增进食欲。鲜冬瓜水煎汤代茶饮,对治疗糖尿病口渴等症状有较好的疗效。冬瓜中维生素C含量丰富,但钾的含量不高,对治疗高血压、心脏病、浮肿等患者有很大益处。

4、苦瓜 苦瓜又称为凉瓜,中医认为,苦瓜味苦、无毒、性寒,入心、肝、脾、肺经,有清热解暑清心除烦、益气解乏、益肾利尿的作用。苦瓜中含有丰富的脂肪、碳水化合物和蛋白质,特别是维生素C含量较高,每100克就含有84毫克。苦瓜中的苦味物质还能起到清心明目、解除疲乏和清热解暑的作用。

苦瓜虽然味苦,但跟其他食物一起炒时,从不会把苦味传给其他食物,故有“君子菜”的美名。秋天刚到,温度还未降低,很多人会出现食欲下降的现象。而苦瓜能刺激人的味觉神经,起到增进食欲的效果。可以将苦瓜切片,用盐稍腌,凉拌着吃,有助于清心开胃。来源:学习强国

健康教育宣传栏

有些症状是在“排病”

无论防治疾病还是养生保健,中医药的方式无非是通过调整人体气血阴阳,让身体处于平衡状态来实现。在这个过程

中,身体会通过“排病”的方式恢复体内的和谐状态。“排病”,是体重塑正邪平衡的抗病过程,把致病因素,如外感的邪气、饮食不当的食积、体内的瘀血湿浊,靠人体自身的抗病反应排出体外,类似于现代医学讲的生病后人体的代偿功能。一般来讲,身体在排病时,会有四类症状表现。

因寒而发的疾病:流涕、喷嚏 当人体外感寒邪,出现感冒时,通常表现为流涕、喷嚏、腹泻等症状,这是身体试图将寒气排出体外的自然反应。我们常说的打喷嚏以及咳嗽是身体的保护性反应,中医治疗时,通常会采用温热散寒的中药或针灸疗法,以助寒气排出,促进体内阳气流动。

情绪抑制导致的疾病:叹气、放气 情绪抑制,人体的

气机升降功能受到影响,可能导致呃逆、胸胁胀满、肛门排气等症状。中医治疗时,会用理气宽胸、疏肝解郁的

药物,当出现爱叹气、放屁多的情况,说明肝郁正在“化解”。**痰湿引起的疾病:小便多、出汗多** 体内有痰湿,会有咳大量痰、肿胀、泄泻等症状。祛痰湿,中医常用发汗解表、化湿健脾、利尿消肿等方法,此时身体会出现小便多、出汗多的情况,说明体内痰湿正在“往外走”。

瘀血所致的疾病:疼痛缓解、经量增多 身体有瘀血时,会表现出疼痛反应,原因是瘀阻导致机体出现了“不通”。同时,身体还会出现皮肤瘀斑,女性出现黄褐斑、经期血块多等表象。中医治疗常选活血化瘀的药物,随着药物起效,身体疼痛会有所缓解、经量增多。瘀血体质人群平时要防寒保暖、调畅情志。来源《生命时报》

从小到老都要补充维生素D

人生不同的年龄段都可能面临维生素D缺乏,从小到老都需要补充维生素D。

婴幼儿: 婴幼儿缺

乏维生素D会造成囟门不闭合、胸廓畸形、腿部畸形、佝偻病等。目前,婴幼儿需要补充维生素D已经形成了共识。

孕妇: 如果在妊娠期缺乏维生素D,子代会出现胰岛自身抗体,增加先兆子痫的风险。因此建议孕妇应经常参加户外活动,进食富含钙、磷的食物。

中青年: 维生素D除了调节钙磷平衡、维持骨骼健康外,还与血糖异常、心血管疾病和恶性肿瘤等多种疾病风险相关。维生素D缺乏会增加2型糖尿病的发病风险,也可能增加冠心病、心肌梗死、卒中及心力衰竭的病死率。

老年人: 老年人是维生素D缺乏的高危人群,尤其是有

跌倒史或有非创伤性骨折史的老年人更要留意补充维生素D。老年人在补钙时也需要适量补充维生素D。

日常可通过三个措施来补充维生素D,一是食物,事实上含维生素D的天然食物很少,主要是含脂肪的鱼类,如鲑鱼和金枪鱼等。二是阳光。维生素D的来源包括日光照射和皮肤合成。一日之中,上午11点到下午3点之间紫外线强度较高。在此期间,每周两次于日光下晒双上肢和双下肢5分钟至30分钟,可获得足够维生素D。注意不要隔着玻璃窗晒太阳。三是维生素D补充剂。有些人,尤其是老年人仅凭日常的光照及膳食的一般补充方式无法满足自身需要,需添加维生素D膳食营养补充剂预防及干预维生素D缺乏。来源《健康时报》

白露后,饮食以养肺润燥、滋阴益气为主,宜吃性平味甘或甘温之物,河南洛阳新里程医院(原中信中心医院)中医科马云飞医生推荐了一饮一汤两款药膳。

雪梨百合饮

食材: 新鲜雪梨1个,鲜百合50克(干品减半),银耳20克,冰糖适量。

做法: 1、雪梨去皮,除果核,切成小块。2、百合用清水浸泡,去除杂质。3、锅中加足量水,放入百合,煮沸。4、加入雪梨块,继续煮沸2~3分钟。5、加入适量冰糖,根据个人口味调整甜度。6、关火,待降至适宜温度时,即可享用。

功效: 养阴润燥、润肺止咳。

玉竹陈皮煲鸭汤

食材: 玉竹10克,陈皮15克,鸭肉1000克左右,姜、料酒少许,盐适量。

做法: 1、鸭肉处理干净,剥成块状,开水焯水去腥,清水冲洗干净备用。2、温水将玉竹和陈皮泡软备用。3、煲中加足量水,放入鸭块、姜片、适量料酒。4、沸后转小火慢炖2小时,其间撇去浮沫。5、泡软的玉竹和陈皮加入锅中,继续炖煮1小时。6、汤入碗,撒上葱花即可享用。

功效: 缓解秋燥、调和脾胃。来源:新华网

