

烟台市口腔医院多学科协作巧护健康与颜值 莱阳少年摔塌鼻子没留疤

本报讯(YMG记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道)7月14日上午,即将升入初中的小恒(化名)骑车买学习资料时意外摔倒,摔下车时,车把手划伤了鼻子,血流不止。在当地就医后检查显示,小恒的鼻骨明显骨折错位,而且伤口在鼻子正中央,常规手术治疗易留疤。小恒的父母不想让这道疤成为遗憾,经多方打听,在亲友的推荐下,辗转来到烟台市口腔医院东院区耳鼻咽喉科。

“我们从莱阳赶过来的时候都是下班的点儿了,医生还在等着我们。检查完后就给出了治疗方案,第二天就直接过来做手术。”小恒的妈妈回忆说。考虑到患者及家属对鼻通气功能和外形都有很高的要求,医院组织耳鼻咽喉科和颜面美容中心进行多学科会诊,为小恒制定了细致周全的手术

方案:先由耳鼻咽喉科主任张庆泉教授实施鼻内镜下鼻骨骨折复位手术,精准复位塌陷的鼻骨,再由擅长美容缝合的隋鹏飞医生将伤口清创、修剪后行皮下美容缝合,最大程度上减少疤痕的形成。

手术顺利完成,小恒鼻部外形和鼻通气功能逐渐恢复。“术前医生都把各种问题讲得明明白白,有张主任这样的资深大夫做手术,心里特别有底。隋大夫缝得也特别仔细。而且,咱医院病房的护士们都特别地尽心、尽力、尽责,对我们都很照顾。”近日,术后复查时,小恒和妈妈特意送来锦旗,向医护人员表示感谢。

烟台市口腔医院以多学科协作精准施治,既护佑了健康,又守护了少年的颜值。精细诊疗、贴心护理,处处彰显医者仁心,更诠释着“以患者为中心”的温度。



暑热交织! 健康度夏有“凉”方

三伏已至,湿热交蒸,养生防病成为公众关注的焦点,多位专家围绕“伏天晒背”“肝病调理”“防暑降温”“伊蚊叮咬”等热点话题,送上一份贴心的“健康锦囊”。

护肝需辨证

天气炎热,人们火气易旺,易出现莫名的心烦意乱、烦躁易怒等问题,也被称为“情绪中暑”。

“肝病患者可根据症状辨证养生,养肝护肝。”中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏建议,口

苦、心烦、目赤头痛、易发火者,可用栀子、荷叶等冲服清肝饮;心烦不安、胸胁胀闷者,可取玫瑰花、白梅花等冲服花麦茶,疏肝理气;食欲不振、容易腹泻、疲劳者,可取茯苓、山药冲服健脾茶。还可以采用中医

“冬病夏治”的穴位贴敷,起到疏肝实脾、改善脾胃功能的作用。

首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦提醒,改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素,是保护肝脏最根本、最有效的措施。

科学防中暑

高温天气下,外卖员、快递员等户外工作者中暑风险较高。北京大学第三医院研究员李树强建议户外工作者做到三个“主动”预防中暑:主动防护,穿戴防晒装备;主动休息,尽量避开高温时段、增加休息频率和时间、休息时到阴凉通风的地

方,保证充足的睡眠和营养;主动补水,要少量多次,保持水分和电解质平衡。

专家建议,如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状,要及时到阴凉通风的地方安静休息,补充水分和盐分;在先兆中暑

的基础上出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速等中暑表现,要立即使用冰袋等物理降温并及时补液;如果症状继续加重,要及时到医院治疗。

警惕基孔肯雅热

近期,我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。

中国疾控中心研究员段蕾蕾表示,基孔肯雅热可防可控可治,临床表现为发热、关节痛等。有疫情的地方要迅速开展灭蚊行动,降低蚊

媒密度。段蕾蕾建议,白天外出时穿着浅色长袖衣裤,可用含避蚊胺和避蚊酯的驱蚊产品来驱蚊,避免在树荫和草丛等蚊虫密集的地方长时间停留;家中要安装纱门和纱窗,晚上睡觉时要使用蚊帐,必要时要配合

电蚊拍和蚊香液灭蚊。“如果出现高热、关节剧痛、皮疹的情况,尤其是有蚊虫叮咬史或疫区旅居史者,要立即就医。”

谨慎防溺水

暑假期间,很多人喜欢到海边、河边游玩。段蕾蕾提醒,家长应带孩子在有资质、有救生员、可游泳的区域游泳或玩水;参加乘船、漂流等

水上娱乐项目时,应全程正确穿着救生衣;教育和告诫孩子不可单独或擅自与他人结伴去游泳或玩水,不可去沟渠、池塘、水库、江河、湖



隔夜的海鲜不要吃

海鲜美味,却很容易潜藏细菌、病毒、寄生虫,其中的副溶血性弧菌耐热性比较强,80°C以上才能杀灭。烹饪海鲜时,常常为追求口感鲜嫩而没有彻底做熟,在夏季高温、高湿的环境下,活跃的细菌会催化它们变质,线虫也可能会寄生到消化道内。

海鲜的蛋白质含量较高,长期存放会出现氨基酸降解,生成组胺类毒素;海产品自身含有的亚硝胺类物质也会随着放置时间增加呈几何倍数增长。因此,不建议吃隔夜放置的海鲜,也最好不要吃“生腌”做法的海鲜。如果吃了海鲜后出现呕吐、腹痛、腹泻等症状,需要尽快就医。

据人民网

玉米胚芽最有营养

很多人啃完玉米后,会在玉米棒上留下很多淡黄色的小粒,它们是玉米胚芽,是玉米粒中最有营养的部位了,约占整个玉米颗粒重量的8%~12%,营养价值很高。

玉米胚芽中含有45%~55%的脂肪,85%以上为不饱和脂肪酸,油酸、亚油酸和 α -亚麻酸的含量都很丰富,其中50%以上为亚油酸,属于人体必需脂肪酸。

玉米胚芽中含有15%~17%蛋白质,玉米胚芽蛋白中氨基酸的种类较为齐全,含量也比较平衡,与鸡蛋白的氨基酸组成非常相似,属于优质蛋白质。

玉米胚芽中含有5.2%~9.1%膳食纤维,还含有植物甾醇,二者都对心血管健康有益。另外,玉米胚芽中也含有维生素E、钙、铁、锌等营养。

据新华社

天一蜂蜜

天一蜂业甘肃合水养蜂基地所产的优质槐花蜜喜获丰收,首批新蜜现已上市。

为回馈广大消费者30余年来对天一蜂业的支持与信赖,特推出优惠活动:纯正槐花蜜售价20元/500g。因产量有限,建议有需求的顾客及时选购。

同步供应:二日龄蜂乳、油菜花蜂王浆、槐花浆。

承诺:如发现掺假行为,按售价十倍赔偿。

地址:亚细亚后楼天一总店

电话:13806388092

二马路店:

天鸿凯旋城交通银行西50米天一蜂业

电话:15106558652