

拔智齿全程无痛没遭罪

烟台市口腔医院“舒适微创技术”让患者告别拔牙恐惧

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧 摄影报道)近日,24岁的荆先生来到烟台市口腔医院,将一面写着“不疼”二字的锦旗送到口腔颌面外科医护团队手中。这面特殊的锦旗背后,是他对一次超乎预期的拔牙体验的真诚肯定。

“真没想到拔智齿居然全程无痛,连恢复期都没遭罪!”荆先生坦言,自己左下智齿长期反复发炎,但“拔智齿巨痛”“锤子锯子齐上阵”等传闻,让他在拔与不拔之间犹豫了很久。即便下定决心就医,他仍难掩紧张。接诊医师察觉其顾虑后,给其耐心讲解了舒适微创拔牙技术:通过精准影像分析、微创器械操作配合局部麻醉,不仅能实现术中无痛,还能显著减轻术后肿胀与不适。专业的技术解读和案例展示,彻底打消了荆先生的顾虑。随后,他在口腔颌面外科顺利完成了智齿拔除。

“患者的肯定是最真实的评价。”口腔颌面外科门诊主任宫坤表示,科室

多年来始终推行“无痛、微创、精准”的治疗理念,从术前心理疏导、术中精细操作到术后跟踪关怀,每个环节都力求极致。“‘舒适微创拔牙’不仅能降低神经损伤等风险,更能帮助患者摆脱对拔牙的恐惧。”

一面锦旗,承载着患者的信任;“不疼”二字,凝结着医者的初心。这既是对烟台市口腔医院医疗技术的认可,更是对医护团队的激励。医院将继续秉持“以患者为中心”的服务宗旨,持续

提升诊疗水平,优化服务流程,为市民口腔健康保驾护航。



中医支招健康过“三伏”

三伏天闷热潮湿,胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医学蕴含丰富的养生智慧,在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。

清热解暑,预防中暑和晒伤

中医理论认为,春夏养阳,秋冬养阴,夏季宜养心、宜避暑除湿。

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪提示,夏季应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物,佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞,并根据肤质选用防晒产品;高温天气人体出汗多,水

分和盐分流失较快,应多喝白开水和淡盐水补充体液;饮食以清淡为主,多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清热解暑、养阴益气;保持室内通风良好,适度降温,使用空调时温度不宜过低。

此外,“桑拿天”的高温高湿环境对老年人、儿童、心脑血管

疾病患者、糖尿病患者及体质虚弱者影响较大,需特别关注。

天气炎热,锻炼也应“天人相应”,不宜一味追求高强度。“针对暑多夹湿的气候特点,锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张

忠德建议,在早晨6点到8点或傍晚5点到7点选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动,促进气血运行,避免大汗伤津;年轻人可选择跑步、快走、游泳、球类等有氧运动,但应避免在高温时剧烈运动。

健脾化湿,防范胃肠道不适

暑期出游,一些人发生水土不服,出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来,其核心在于脾胃运化功能受损。

“要遵循‘饮食有节、循序渐进、起居有常’的原则。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮建议,初到异地

时,避免立即食用辛辣、油腻或生冷食物,应先选择温和易消化食物,主要搭配清淡蔬菜;随身携带可防暑化湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸;还可配合每日晨起按揉足三里穴,或做八段锦的“调理脾胃须单举”动作,增强脾胃运化功能。

不适症状较轻时,可尝试中医食疗。当出现腹胀不适时,可以选择山楂、炒麦芽等茶饮,帮助消食导滞;若有恶心呕吐,可取生姜3片、紫苏叶5克,用沸水冲泡后加少许红糖温服。此外,注意清淡饮食,避免过度劳累,有助于恢复脾胃的运化功能。

根据中医理论,高温高湿天气下,暑热和湿气一同侵犯人体,易导致湿热困脾。魏玮提示,暑期饮食应注意“三宜三忌”——宜以温茶代冷饮,宜食当季温性果蔬,宜用辛香调味增食欲,忌大量食用冰镇饮品,忌生食海鲜,忌空腹食用性质寒凉蔬果。

护阳祛湿,应对“空调病”和湿疹

空调是夏季不可或缺的降温工具,但长时间待在空调环境中,人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏玮建议将空调温度设在22℃到26℃之间,以防毛孔紧

闭导致卫阳不得宣发;将房间湿度控制在30%-60%;避免空调直吹人体,尤其颈部、背部、膝关节或神阙穴、涌泉穴,防止损伤阳气;睡觉时用薄毯覆盖脐腹部;每开空调2-3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿,促进细菌和真菌繁殖,加之一些人皮肤屏障较弱,导致湿疹在夏季较为常见。宋坪说,湿疹的发生与体内的湿热、风邪入侵、脾气虚弱以及内外环境的失调都有

关。针对暑期湿疹,不但要缓解皮肤症状,更应注重调理体质,如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等,多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜水果等,从根本上防控病情发展。

近视600度以上 眼部疾病风险骤升

很多人可能不知道,只要近视,各类眼底疾病风险都会上升,比如视网膜裂孔、视网膜脱离、脉络膜新生血管……不过通常来说,度数越低,风险越小,但一旦涨到600度以上,就比较危险了。

近视度数与眼轴长度有关。一个近视到600度的人,眼轴长度会从正常的22~24毫米,涨到超过26毫米。眼轴拉长,眼球壁(视网膜、脉络膜)被拉伸变薄,裂开的风险急剧上升。600度就是眼球的风险临界值。

对比中低度近视的人,高度近视的人,各种眼部病变风险都会升高:高度近视患青光眼的风险要高近50%;需要做白内障手术的可能性要高17%;发生视网膜脱离的风险是5~6倍。最极端的后果,便是失明。

基于北京等地的流行病学研究发现:高度近视眼底病变已取代青光眼,成为中国人首位不可逆性致盲眼病。与此同时,一项荷兰的研究表明,9.6%的高度近视患者最终会失明。

据央视新闻

晨起后有这4个表现 说明血脂可能高了

血脂高,症状通常不是很明显,在医生眼中,“早晨起床后”是高血脂容易露马脚的时刻,一些不起眼的症状其实已提示血脂超标了。

经过一夜的睡眠,应精力充沛、神清气爽。但血脂高的人,血液黏稠度增加,血流不畅,所以清晨起床后,仍旧感到困倦、乏力、头脑不清醒,这种情况一般在早餐后可改善。血脂高同样会影响到脑部血液循环,可能会在早上起床后出现头晕、头痛。

对于血脂高的人群来说,过多脂质沉积在血管壁上,影响了血液流动,可能会导致心肌缺血、缺氧,从而出现胸闷、气短。起床后,心脏对氧气的需求量增加,胸闷气短的症状可能会加重。血脂高的人群,手脚容易因供血不足而出现发麻、沉重的现象。

据央视新闻

隔夜燕麦 低卡饱腹又控糖

最近,隔夜燕麦走红,它做法简单,只需将燕麦片与液体(如牛奶、酸奶等)混合,放入冰箱冷藏过夜,第二天清晨直接食用即可。

隔夜燕麦,除了“免煮”能节省时间外,还富含“β-葡聚糖”水溶性膳食纤维,能减缓食物在肠道里的消化速度。这意味着,吃下去的碳水化合物不会那么快变成葡萄糖涌入血液,血糖也不会在短时间内飙升。

与高温烹煮的燕麦粥相比,未经加热的隔夜燕麦保留了更多“抗性淀粉”。抗性淀粉是一种特殊的碳水化合物,难以在小肠中被消化吸收,因此不会像普通淀粉那样迅速转化为葡萄糖。抗性淀粉的消化速度慢,有助于平稳餐后血糖,避免血糖水平急剧波动。

隔夜燕麦中的β-葡聚糖能减缓食物在肠道里的消化速度,会让胃感觉“很充实”,饱腹感持续时间更长,让人吃得少、饿得慢,还对肠道好。

据央视新闻