

(上接D10版)

寻医问药



如果你有健康方面的烦恼或经验,欢迎来信,请说清楚年龄、性别、既往病史、是否经医生确诊及详细症状等。

发短信 移动用户发送至 1065750078782010; 联通用户发送 JK+内容至 13260428772(不另收信息费,收基本通信费)

肱骨内髁炎应避免不当按摩

手机尾号6575:你好,我在今年2月份经某三甲医院诊断为肱骨内髁炎、左膝关节膜炎,拍片有骨刺,口服止痛药和打封闭后还是疼。现在很苦恼,请问有什么好的止痛方法吗?

北京中医药大学附属东方医院骨科主任医师柏立群:你好,这种疾病多是由慢性损伤引起的。由于长期劳累,腕屈肌起点反复受到牵拉刺激,引起肱骨内上髁肌腱附着处的慢性无菌性炎症。

患者除了局部封闭以及口服止痛药外,在日常生活中还应该尽量避免腕屈肌的剧烈活动,必要时可做适当的固定,待疼痛明显缓解后,及时解除固定并逐渐开始肘关节功能活动,但要避免使腕屈肌受到明显牵拉的动

作。早期应该避免不适当的按摩和活动,晚期功能锻炼也不能操之过急。

皮肤红点可能与湿疹有关

手机尾号7494:你好,我儿子3岁,手腕、眼角皮肤处有红点,用手按紧红点就消失,松开手红点就重现。请问是什么原因,是否需要治疗?

首都医科大学附属北京世纪坛医院皮肤科主任周平:你好,仅是从你的描述中还不能确定孩子的问题。如果起红点的地方还伴有瘙痒的情况,可能是因为湿疹造成的。

造成湿疹的原因有很多方面,和过敏有一定的相关性。患者自己往往很难发现过敏原,需要到医院由医生进行判断。建议你最好到正规医院皮肤科就诊。

新京报记者 贺潇

孕妇新生儿喝水需不同

健康提醒

新京报讯 (记者林文龙) 孕妇需喝矿泉水,不宜喝纯净水或蒸馏水;而新生儿则不宜喝矿泉水,要喝纯净水或蒸馏水……6月24日,“昆仑山水孕生命妈咪课堂”在北京和睦家医院举办启动仪式。

和睦家医院妇产科主任医师常玲介绍说,孕期多喝水可以增加循环血量,促进新陈代谢,提高自身免疫功能,对胎儿的生长发育有积极的促进作用。所以,孕妈咪在怀孕早期每天直接摄入的水量以1600毫升为宜。饮水方法应该是每隔两小时喝200毫升水,一天保证8次。

此次活动由昆仑山矿泉水有限公司主办,北京妈咪宝贝传媒发展有限公司协办,北京公众健康饮水研究所支持,将在北京、广州、上海、温州四地开展公益巡讲。

简讯

●近日,万艾可十粒装正式上市。中国泌尿外科泰斗、中国工程院院士郭应禄表示,男性应提高健康意识,通过适量的运动、良好的作息保持身体的基本健康状态。吸烟、饮酒、熬夜等都会对性功能有影响,饮酒助“性”、“吸烟有男人味”这些观点是缺乏科学依据的。(贺潇)

雅培安素[®] ENSURE[®]

八成老年人存在营养问题

随着年龄的增大,身体的新陈代谢包括机能状态慢慢衰退,是不争的事实。进入60岁后,人体各系统器官功能会渐减退,因此对食物营养的摄入量和吸收都会降低,营养不良的风险便随之增高。据悉,80%以上的老年人存在不同程度的营养问题,特别在患病的老年人中,这一状况更加严重。国外有研究指出,老年病人体重每减轻4%,死亡危险性就增加3-4倍。如何有效地给老人家补充营养,是家人们最关心的问题。

对于老年人的营养补充,需要满足以下要点:均衡,全面,易于吸收,口感好。

首先,食品类别要搭配合理,每天必须适量摄取五类食物:包括谷类主食,适量搭配粗杂粮;蔬菜水果类;蛋白质,特别是动物性蛋白质;乳、豆类,提供丰富的钙、磷及部分维生素和蛋白质;纯热能的食物,如酒、精糖和烹调油,但这类不宜多吃。

其次,饮食要清淡。

再有,就是酌情补充营养剂。对病人或康复期的人,足够的营养将增强体质效果,加速复原,能够提供各种营养成分的专业营养品,就成了这个

时期的至佳选择。

什么是专业医疗营养品?专业医疗营养品应该是均衡饮食的替代品。它含有人体维持健康所需的所有营养素,适用的对象为不能正常进食的人及食欲不振,需要补充能量和营养的人。这些专业医疗营养品通过口服的话,口感一定要好,才能激发使用者的食欲。而当病人吞咽有困难时,这类营养品也可以经由管饲的方式来达到滋养身体的目的。

雅培安素由荷兰全进口,一杯标准冲调液所含的蛋白质相当于6只老母鸡熬制的鸡汤所含的量。同时含有足量的人体所需脂肪和碳水化合物以及28种维生素和矿物质。经过长期临床应用证明,安素在帮助老人增加总能量和营养素的摄入时,又不会影响天然食品的摄入,可有效改善各类疾病患者的营养状况。

照顾到老年人肠胃消化状态,安素经肠道代谢后生成一种叫做谷氨酰胺的条件必需氨基酸,这是肠道的主要能量来源,能刺激肠黏膜的生长,保持肠黏膜完整和健康。

责编 许晓静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英

国际美牙中心, 牙齿美容——暑期特惠火热进行中

美容的是牙齿, 改变的是人生

世界卫生组织规定,健康的牙齿应该是:牙齿整齐、牙齿洁白、牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象等。但据统计,我国达到牙齿健康标准的人口很少。

① 牙齿排列不整齐、畸形

儿童牙齿排列不齐是最常见的儿童牙齿问题之一。牙齿不整齐属于发育畸形,包括牙齿错位、牙列拥挤、牙齿前突、牙缝过大、前牙反颌、前牙深覆盖、龅牙、地包天等现象,牙齿畸形除了影响仪表美丽外,还会造成口腔甚至面部畸形,影响咀嚼功能,容易引发牙龈肿胀出血、口腔异味等口腔疾病,甚至导致消化系统疾病,在功能上还可能造成发音不清,尤其是齿音发不准确。青少年牙齿畸形,还会导致自闭、自卑等心理问题。

解决方案

隐形正畸
矫正牙齿无需铁牙套

国际美牙中心率先引进的美国 IROK 隐形矫治,继承了传统的牙颌畸形矫治理念,是现代口腔医学、计算机辅助三维诊断、个性化设计及数字化成型技术的完美结合。矫治器厚度不到1mm,透明、光滑、舒适,无异物感和粘膜刺激,它可以缩短正畸疗程治疗时间缩短近三分之一,没有传统矫治过程中的钢丝和托槽,不影响美观,让您在不知不觉中完成牙齿矫正。

【经典项目】 牙齿美容/牙齿正畸
牙齿种植/牙齿美白

详情咨询: 87729730
010-15801095050

登录网站: www.meiya010.com

暑期豪礼: ①凭身份证与学生证即可尊享8.8折 优惠礼遇!

②学生凭相关证件携好友/母亲来院, 更享八折 超值特惠!

活动时间: 即日起至2012年8月31日 广告

② 色素牙、龋齿

一些人由于长期吸烟和饮食咖啡、茶、酱油等有色物质导致牙齿染色,以及四环素牙、氟斑牙、黑牙、黄牙、遗传性黄牙等。这些色素位于牙齿深层,就像白色的衣服长期被染色,如何清洗也无法使其恢复洁白。

蛀牙是最常见的口腔疾病之一,据统计,我国龋病的发病率中年人占88.1%,老年人则是98.4%,随着龋洞扩大严重,我们无论吃冷、热、酸、甜的食物,牙齿都会疼的厉害,影响睡眠、工作、学习。如果蛀牙没有得到及时治疗,有可能造成牙齿脱落,牙齿的缺失会影响咀嚼、发音、面容美观等一系列问题。

解决方案

德国VITA美容冠技术
只需7天就能还你一口美丽皓齿

国际美牙中心率先引进的德国 VITA 美容冠,源自国际美齿尖端技术,具有形态完美,色泽自然,牙齿坚固,健康无害等优势,即刻还您一口整齐、洁白、永久靓丽的牙齿,真正实现美齿、治齿、矫齿一举三得,是当今世界上最权威最安全的美牙技术之一。不仅可以修复龋齿,对牙列不齐、四环素牙、龅牙、牙齿颜色难看等其他牙齿问题均可一次解决。目前,全球已有超过1800万人通过这项技术进行了牙齿修复和美容,重塑美丽形象。

③ 牙齿缺失断裂

缺牙,严重影响个人仪表,更会导致咀嚼效率降低甚至丧失,不仅影响营养的吸收,严重的还会出现消化系统疾病。同时,缺牙严重还会造成面部肌肉松弛,唇颌部内陷,口角下垂。牙齿作为发音的辅助器官,前牙缺失造成牙齿漏风,说话既费力又不清楚。而磨牙缺失后,只能囫圇吞枣,没有充分咀嚼就会增加胃的消化



负担,引发多种胃肠疾病。而且两边的牙齿会向缺失的地方倾斜,最终导致全口牙的咬合关系紊乱,甚至全口牙齿松动等后果。

解决方案

即刻种植牙
全球领先即拔即种纳米种植科技

被誉为:人类第三副牙齿"的种植牙是一种用于修复牙齿缺失的新兴方法, Branemark 教授在1965年植入的第一例种植牙病人现今已89岁,当年植入的种植体至今仍然功能良好。国际美牙中心依托全球顶级种植牙品牌——美国 BASIC 的前沿技术及经验丰富的医生,根据患者不同口腔情况,提供多样化口腔种植治疗。美国 BASIC 种植体在人工植入牙骨内后,可承受正常咀嚼力量,具有很强固位力和稳定性,对健康牙齿没有任何伤害。