

用先进的技术造福牙缺失患者

——市人民医院开展种植牙技术纪实

本报记者 孙阎河

前段时间，听说了种植牙具有美观、坚固、长久等多种优点后，53岁的李女士就一直想通过种植牙来弥补自己多年来牙齿缺失的遗憾。但是，在跑了几个地方、咨询了一些医生后，她又有些犹豫了。因为，由于上颌窦底位置低、牙槽骨吸收、废用性萎缩、长期的活动义齿咬合负重等因素，她还需要进行上颌窦提升手术。可是，这样的手术不是任何一名口腔医生都能做的。经过多方咨询后，她来到市人民医院口腔颌面外科就诊。该科副主任常立军接诊后，通过实施上颌窦底提升术，在只有5毫米的骨头上为她成功种植上8毫米的植体并装上了新牙。

近年来，作为我市唯一一家通过省卫生和计划生育委员会特别批复，能够从事种植牙技术的专业医疗机构，市人民医院口腔颌面外科一直在引领和规范我市的种植牙技术。目前，该院不仅

能开展上颌窦内外提升术，还能实施GBR技术、骨劈开压槽嵴扩张术、骨挤压种植术、外置式植骨术等种植牙技术。

牢记社会责任

据了解，种植牙是一门新技术，被誉为“人类的第三副牙齿”，是一种以植入骨组织内的下部结构为基础来支持、固位上部牙修复体的缺牙修复方式，具有固位好、美观、舒适等优点。

市人民医院作为我市最大的三级甲等综合医院，近年来特别重视口腔医疗专业的发展，并按照国家相关规定，对口腔科进行专业划分，设立了口腔颌面外科、口腔内科、正畸与修复科。同时，该院对近年来发展较快的种植牙技术进行了重点关注，安排医生到上级医院学习相关技术，并建立了规范的种植牙手术室、消毒室，实现了医生、患者通道的分离和无菌器械、污染器械通道的分离，该院的整体技术、设备设施也都达到了上级部

门的相关要求。

去年，根据国家卫生和计划生育委员会制定的《口腔种植技术管理规范》，省卫生和计划生育委员会对口腔种植技术实行准入制度，特批复全省35家医疗机构有资格从事该项技术，其中市人民医院口腔颌面外科被认定为我市唯一一家有资格从事该项技术的医疗机构。

优选种植系统

所谓种植牙，就是在缺牙区放入人工牙根，代替失去的天然牙根，来固定上部的人工牙冠，既能恢复原有自然牙的功能和美观，又能克服传统修复方式的缺点。这其中，种植牙的材料十分关键。

为了选择质量好、价位适中的种植材料，市人民医院口腔颌面外科经过反复比较、多方考察，最终选择了韩国的DIO种植牙系统。据介绍，DIO种植牙系统采用纯钛材料人工制作而成，经牙槽外科手术植入牙槽骨后，

因其牙根采用的是生理相容性极强的钛金属，经过3~6个月，种植体便与周围骨组织发生骨结合，因此具有很强的固位和稳定性，可以像真牙一样“长”在口腔内，咀嚼可以与真牙相媲美。

今年年初，一位患者在一家私人医疗机构做了种植牙手术后，没过多久就出现了松动现象。无奈之下，他只好到市人民医院口腔颌面外科重新进行了种植。常立军说，现在市面上的种植牙产品品牌众多，质量良莠不齐，患者很难分辨清楚。所以，正规的医疗机构才是患者做种植牙手术的首选。

打造专业高度

在我国，口腔种植技术属于口腔医疗领域的领先技术，不等于普通的镶牙、补牙，而是需要专业的医师和健全的医疗设施、规范的手术操作。所以，并非所有的种植牙机构和人员都能够达到专业水平。去年，我省对口腔种植技术实行准入制度，就



过量补镁易腹泻

镁可调节体内的不同生化反应，包括蛋白质的合成、肌肉和神经功能、控制血糖和调节血压，它还能帮助骨骼发育，是DNA、RNA、半胱氨酸合成所必需的物质。此外，体内的能量产生，氧化磷酸化和糖代谢都需要镁，但是不是每个人都需要大量补镁。

绿叶蔬菜（如菠菜）、豆类、坚果、种子、谷物中都含有丰富的镁。多数人日常摄入的食物基本可以满足镁的需要，肾脏对排泄的调节也有助于人体中的镁保持在合适的范围。

以下人群对镁吸收不良或排泄增多，可能缺镁，可适当补充：胃肠道疾病患者，如克罗恩病、乳糜泻、区域性肠炎、小肠切除术和小肠旁路疾病的患者；Ⅱ型糖尿病患者；酒精依赖者。老人对镁摄入的量较年轻人少，肠道吸收能力下降，肾脏清除增多，还常患有慢性病或服用药物，这都可能造成缺镁。

我国推荐成人（包括老人）镁的每日摄入量为350毫克，老人每天食物和补充剂摄取镁的总量如果控制在这个量是安全的，可长期服用，但不要过量补镁。高剂量的镁可导致腹泻，伴有恶心和腹痛，如果出现这些症状应及时就医。

为避免服用补充剂导致镁过量，建议定期监测血清镁离子浓度。肾功能受损或肾衰竭时发生镁中毒的风险增加，更应注意。

此外，双膦酸盐、利尿剂、抗菌药、质子泵抑制剂（拉唑类胃药）等会影响镁的吸收或排泄，补镁期间服药最好先咨询药师。

小欣

屈膝盘坐清心火

夏天是心脏最累的季节，加之出汗多，需用心火不断耗耗乾的津液，所以常会感到心口揣闷而又乏力不安。所以，夏天养心重在清心火、安心神。

清心火的养生方法莫过于屈膝盘坐。清代养生家李渔在《闲情偶寄》中记载：益寿之方，全凭导引；安生之计，惟赖坐功。人体坐姿有几十种，其中以盘坐最为安稳，摄持手足，心亦不散，因此多为儒、释、道各家修行时采用的坐姿。

盘坐时，采用散盘即可：两小腿交叉，双脚放在大腿下，脚心斜向后。头的位置很重要，头顶处如悬丝线，下颌微微内收，悬顶竖颈，人的精神状态就会提起来。两肩放松，松肩时感觉两腋下虚空，能放个鸡蛋。如果肩部紧张，则整个胸背都是紧的，时间长了会头晕恶心。眼皮像门帘一样垂下，但又应隐约看到一丝亮光。眼为脏腑精气所汇，神气所聚，两眼垂垂，可养五脏之气。

每天盘坐5分钟，逐渐延长时间，直到半个小时。盘坐结束后一定要舒展筋骨：两腿伸直，两手尽力够脚，如果够不到，可放在膝盖处，反复伸拉两分钟，最后将两腿支起，揉按膝盖两分钟。

盘坐时不要刻意追求两脚是否能够双盘到腿上，重要的是练心。因此要放松心情，从头到脚意想慢慢放松，最后落到小腹处，轻轻意守小腹，感觉温暖舒适。当心思散乱时，也不必强求，可起身走动走动，然后再做。

丽玲

走在全市放射影像学的前列

——记焦作同仁医院放射科

本报记者 朱传胜

工欲善其事，必先利其器。先进的医疗设备是医生的“眼睛”和“耳朵”，是医生诊治疾病的左膀右臂。在焦作同仁医院，放射科是一个“高大上”的地方，其检查设备均为“高精尖”，个别设备甚至处于全市领先地位。该科医生凭借丰富的经验、先进的设备，为患者的健康护航。

全省首台国产高场磁共振投入使用

就在一个多月前，国内首个具有完全自主知识产权的国产医用超导磁共振成像系统——朗润SuperVan 1.5T磁共振在该科投入使用。据介绍，这也是全省第一台国产高场磁共振。它的投入使用，将为焦作同仁医院提高医疗诊断水平，更好地服务广大群众奠定坚实的基础。

磁共振成像，为当今世界上先进的诊疗技术，自上世纪80年代用于临床以来，获得了医学界的高度评价。不过，这一高端医疗产品长期被国际医疗巨头所垄断。5年前，苏州朗润医疗系统有限公司采用北京大学60余年的磁共振理论与技术，并把这一技术成果转为工程应用，最终成功研制出朗润SuperVan 1.5T磁共振成像产品，由此填补了国内超导磁共振领域的空白。

“这台国产的磁共振成像清晰，不次于任何进口品牌同级别的磁共振，能够满足临床诊断及鉴别诊断需要，使用安全可靠。”该科副主任王建军介绍，“目前，1.5T磁共振在我市还是最先进的，这也说明，我们医院的磁共振设备与市内一些大医院相比，是在同一档次上的。”

前不久，我市一名太极拳大师到该院进行体检时，在放射科接受了磁共振检查。体检结束后，这位经常在国外教拳的太极拳大师对这台国产磁共振赞不绝口。一个多月来，已有200多位患者到该院接受了磁共振检查，检查结果均受到了患者的认可与好评。

不仅如此，朗润SuperVan 1.5T磁共振还受到了全省医疗机构的青睐。如今，全省已有10多家医院前来考察，对这台国产高场磁共振给予了高度评价。

“磁共振检查是功能最强大的影像检查手段，在对疾病的早期发现上有着明显的成效。比如，早期脑梗塞患者。一个多月来，我们通过这台磁共振设备已经诊断出8名早期脑梗塞患者，使他们得到了及时治疗，避免了疾病给他们带来更大的危害。另外，对于股骨头坏死等疾病，通过磁共振检查，也都能做到早期发现。”王建军说。

据介绍，磁共振对一些外伤患者，也有着“有症状就能查到原因”的强大功能，尤其是对隐匿性骨折，优势更为明显。

“在我们科所引进的仪器中，大多数都是进口的。尽管个别设备是国产的，但是其性能也都能与国外设备一较高下。”王建军说，“需要指出的是，苏州朗润医疗系统有限公司将进一步利用自身研发和创新方面的优势，对磁共振设备的软件和系统进行了不断升级，并且利用覆盖全国的服务网络，为设备运行提供强有力的技术保障。如此一来，国产设备甚至还优于同类进口设备。”

实现医疗设备数字化

走进该院放射科，一大批数字化医疗设备呈现在记者眼前：进口美国GE64排128层螺旋CT、进口德国西门子公司造



该科医生在为患者作磁共振检查。

本报记者 朱传胜 摄

影X射线系统、数字化全景X光机、口内数字化成像系统、医学诊断X射线机、医用X射线摄影系统……

何谓数字化医疗设备？王建军说，人们常常把那些采用电子信息技术、被赋予数字化理念的医疗设备称为数字化医疗设备。数字化医疗设备可自行对所采集信息进行存储、处理及传送。当前，在计算机软件下工作的医疗设备，已逐渐取代常规设备成为临床主流设备。借助数字化医疗设备，医生可随时随地在任何一个工作站调看患者资料，动态掌握患者病情。

“在高科技辅助诊断和治疗设备及技术日新月异的今天，技术再高明的临床医生，也离不开这些高科技手段的支持。随着数字医疗设备的配备，许多在过去看来只能依靠经验判断的疾病，如今借助这些高科技手段便能一目了然。”王建军说，“其实，我们科所配备的数字化医疗设备不次于一些三级医院，而且个别设备还处于全市领先地位。比如美国GE64排螺旋CT，我们这里的设备比其他医院还多了一项滤线栅技术，做到探测器上的更新，使图像更为清晰、分辨率更高。”

采访中记者了解到，数字化医疗设备与该院开展的数字化建设相结合，从而给患者带来诸多便利。如今，住院患者在该科检查后，不用等候，临床医生从电脑中就能直接调出患者的影像检查结果。

诊断技术全市一流

如果想拍摄一张好的照片，除了相机高端外，使用相机的人也要具备一流的摄影技术。同样，在放射科，除了要拥有一批先进的影像设备外，医生也必须拥有一流的诊断技术。

据了解，该科拥有一支医术一流、医德高尚的专业队伍，有医护人员11人，其中高级职称5人。他们从一张张影像上寻觅着疾病的蛛丝马迹，让许多患者得到了及时诊断和治疗。

去年9月份，一个8岁女孩在父母的带领下到该科就诊。原来，这个女孩的左

上腹部一会儿变大、一会儿变小，她的父母曾带着她去过多家医院就诊，但一直查不到病因，无法进行对症治疗。该科医生接诊后经过仔细研究，决定扩大检查范围。经过全消化道造影24小时观察，医生终于找到了女孩的病因——先天性巨结肠。

“检查结果出来后，孩子的父母不是很相信，又到省级医院进行了检查，最终的检查结果与我们的诊断结果是一致的。经过手术治疗，这个女孩终于恢复了健康。”王建军说。

一流的诊断技术，还在急救中得到充分体现。去年冬季，市民王女士吃过晚饭后在河南理工大学附近散步时，遭遇了一场突如其来的车祸。当该院急救人员赶到事故现场时，王女士的血压时有时无，随时有生命危险。很快，王女士被送到该院急诊科进行抢救。在抢救过程中，王女士一直感到腹部疼痛难忍，但医生在其腹部没有发现明显的皮外伤。为了及时找出病因，医生把王女士送到放射科进行检查。10分钟后，CT检查结果显示，王女士腹内的胃大弯侧有巨大血肿，最终确诊为胃网膜静脉血管破裂。由于诊断及时、准确，医生立即为王女士实施了手术，使其脱离了生命危险。在该科，像这样在急救中得到及时、准确诊断的例子数不胜数。

现如今，随着磁共振设备的投入使用，该科通过不断学习国内外先进的理论知识，使诊断技术得到不断提升，给临床医生提供了一份又一份精确的诊断结果，让临床治疗有的放矢。

前不久，武陟县一名中年男性因患乙肝、胆结石前往该院就诊。在作磁共振检查中，该科医生经过仔细检查，发现这名患者静脉下腔有瘤栓，经体呈现多发骨转移，肺部也出现了多发性肺转移。根据检查结果，这位患者被确诊为弥漫性肝癌。随后，该院临床科室及时对这位患者进行了对症治疗。

高端的设备、一流的技术，让该科走在全市放射影像学的前列，成为焦作同仁医院又一张闪亮的名片。

放射科简介

焦作同仁医院放射科拥有朗润SuperVan 1.5T磁共振、64排128层螺旋CT、多功能数字化X线机、美国柯达数字口腔全景机、美国柯达口内X光机、激光冲片机等先进的影像设备，并实现了全放射科PACS系统的应用。同时，该科还拥有一批优秀的放射影像学人才，其中主任医师1人、副主任医师2人、医师2人、主管技师1人、技师2人。科室电话：8821103



抗过敏药要换着吃

过敏会引起多种不适症状，但抗过敏药可能带来的嗜睡等副作用也困扰了很多。而正确的选择和使用，能减少这类药的副作用。

抗过敏药可分为抗组胺药、过敏反应介质阻滞剂、钙剂、免疫抑制剂等。其中，抗组胺药最常用，目前已发展到第三代。了解各类药物的特点，有利于安全用药。

扑尔敏，服后别开车，老人慎用。一代抗组胺药有扑尔敏、赛庚啉、苯海拉明、异丙嗪等，镇静与中枢神经不良反应较为明显，服用后会出现嗜睡、乏力、反应迟钝等症状，用药后应避免驾车、精密仪器操作、高空作业等。此类药物还有抗胆碱作用，前列腺肥大、青光眼、肾功能低下者及老年患者应慎用。

二代抗组胺药，注意心脏毒性。二代抗组胺药有氯雷他定、西替利嗪、阿司咪唑、特非那定等，此类药物对中枢神经系统的不良反应大为降低，但值得注意的是阿司咪唑、特非那定有少见的严重心脏毒性，可引起心律失常，特别是与酮康唑及红霉素等合用时，上述不良反应会加重，应当重视。

三代抗组胺药物有地氯雷

他定、左旋西替利嗪等，副作用更轻，抗过敏作用更强，但服用时也应注意观察症状，发现异常应及时就医。

过敏反应介质阻滞剂，不可随便间断。这类药又称肥大细胞稳定剂，主要有酮替芬、色甘酸钠、色羟丙钠等，常用于过敏性鼻炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎等疾病的治疗。此类药物毒性小但起效慢，一般在连续服药1~2周后起效，故需耐心、规律服药，不可随意间断。

选择抗过敏药时还应注意，白天宜选用无镇静作用的，晚上睡前可用有镇静作用的。因为病情需要联合用药时，在症状控制后，不宜立即停用所有药物，应遵医嘱逐渐停药。

此外，连续服用同一种抗过敏药不宜超过一个月，否则可能导致药效下降，产生耐药性，同时，药物的毒副作用也会不断累积。需要长期服用抗过敏药者不能太专一，建议每个月咨询医生后换一种药。

需要提醒的是，服用抗过敏药后，症状未改善或加重时，不要轻易加大用量。这类药本身有一定的致敏性，应咨询医生后调整用药方案。

石浩强



夏季多喝四种汤

夏季来临，出汗增加，汗液在赶走炎热的时候，也带走了大量水分，一定量的钠、钾、钙等矿物质以及极少量的维生素、脂肪酸和氮元素。这些物质对人体极为有益，因此，夏季不仅要多喝水，还应适当补充营养。下面，为大家推荐4种适合夏天喝的汤。

米汤滋补增食欲

受天气影响，人的食欲在夏季会相对降低。米汤可以促进消化液分泌，增加食欲。夏天炎热容易耗伤肺脏，此时喝一些谷物类为原料的米汤，能够达到滋补润肺的效果。肠胃不好的人喝些粗粮米汤也非常有益。小米、燕麦、糙米等粗粮中富含B族维生素以及钙、铁、磷等微量元素，能弥补流汗带来的损失。

推荐：红枣薏米汤。红枣能调养脏器、滋补气血；薏米的营养价值很高，能健脾益胃、补肺清热。两者一起熬汤，非常适合夏天饮用。此外，红枣和薏米都有一定的美颜功效，非常适合女性。

菜汤补充矿物质

绿叶菜中含有丰富的膳食纤维，能够补充人体所需的各种维生素及钠、钾、钙等矿物质。因此，夏季饮食中，可以多喝一些蔬菜汤。如果出汗较多，可以在菜汤中加入海带、紫菜等含碘较多的食物。烹饪时，只需加一点点香油或橄榄油，即可做成清淡的咸味汤。

推荐：菠菜鸡蛋汤。菠菜中富含维生素、胡萝卜素以

及铁、钙、磷等微量元素，其中的维生素K能够促进钙吸收。其烹饪后软滑易消化，适合人群广泛。需要提醒的是，菠菜中含有大量草酸，烹调前先将其用沸水焯一下，避免涩口。

豆腐消暑助排毒

多数豆类都有健脾利湿的作用，且富含B族维生素和矿物质，能有效补充从汗液里流失的营养物质。

推荐：绿豆汤。绿豆汤是传统的夏季饮品，从中医角度说，绿豆性凉味甘，有润喉止渴、清热解毒的功效，而豆皮中所含的多酚类抗氧化物质具有消暑功效。不妨将煮沸10分钟之内的汤倒出单独饮用，此时绿豆汤呈碧绿色，溶出物质主要是豆粕中的活性成分，且氧化程度最低，清热能力最强。倒出这些汤后，加沸水继续煮制，直到把豆粒煮烂食用即可。

茶汤清热又止渴

在炎热的夏季，喝杯热茶是清热止渴的法宝。因为饮用热茶能促使毛孔张开，促进汗腺分泌，还可以利尿。英国科学家的研究证明：热茶的降温能力大大超过冷饮，是消暑饮品中的佼佼者。

推荐：绿茶。绿茶性寒，“寒可清热”，能够生津止渴、消食化痰。冲泡绿茶一般选用80℃~85℃的水，现泡现饮。冲泡温度过高或过久，多酚类物质就会被破坏，茶汤不但会变黄，芳香物质也会挥发掉。

时报



六大人群须进行肺癌筛查

民政部民政青年同心社与中国人民解放军第二炮兵总医院弘宣防癌防治宣讲团
5月24日在北京联合举办了首场“胸肺健康与应急自救公益讲座”

每天吸烟20支
烟龄超过20年

有家族病史

高危职业

有既往肺部
疾病史

长期生活在
空气污染的环境中

什么样的
人需要
筛查
肺癌?

都属于肺癌
高危人群，
需要定期进行
胸部CT检查

早期出现咳嗽、咯血、反复肺炎、吞咽困难、胸疼等就要警惕

新华社发（大巢制图）