

# 即刻種好牙 新年享口福

## 泰康拜博口腔推出年終答謝活動

### 全國200余家機構聯動，2000多元種進口牙

年底到泰康拜博口腔種牙的市民都驚呼：“現在進口種牙2000多元就能種，真的很實惠，再不然恐怕就沒機會了！”

據了解，為讓義烏更多缺牙市民有一口好牙過新年，泰康拜博口腔（原拜博口腔）12月推出年終感恩答謝活動，面向全市缺牙市民發放種牙補貼金。市民僅花2000多元即可種進口種牙，並享受省內知名種植專家、院長吳學銘親種。12月12日本周日到院預約種牙的市民，還可參加砸金蛋贏家電等活動。

**一部電影沒看完，半口牙種好了**  
**上午種下午戴，一天“長”出口新牙**

蘇溪的陳阿姨是本月享受到年終優惠福利的市民，缺牙8年讓陳阿姨苦不堪言：“我是下半口牙齒都不好，活動假牙戴着不舒服，稍硬点的肉就吃不了，一點滋味都沒有。聽很多人說吳學銘院長是省內知名的專家，趁著年底優惠力度大，一定要把牙齒問題解決好！”

陳阿姨佩戴活動假牙5年，可最近假牙老是戴不穩，即使換了新的也不行，在與老伴王叔叔商量後，她來到泰康拜博口腔找吳學銘院長種牙。王叔叔在院內邊看電影邊等老伴種牙，結果電影還沒看完，陳阿姨就在醫護人員的陪同下走出了手術室。

王叔叔說：“我一部電影都沒看完，老伴就種好半口牙齒出來了，看一下手表，才一個多小時。”陳阿姨趕忙糾正道：“實際上我真正種牙不到40分鐘，其他都是手術準備時

間，不是親身經歷，我都不敢相信這麼快。”

當天，陳阿姨上午種完牙後，下午就戴上了牙冠，看著鏡子中滿口好牙的自己，她興奮不已：“這麼快就種好下半口牙齒，心裡很开心，今年可以過個好年了！”

**高效種植源於技術硬實力**  
**數字化導板為安全種植保驾护航**

是什麼種植技術能讓陳阿姨實現一天恢復半口牙齒功能？據義烏泰康拜博口腔院長、原深圳第一人民醫院口腔科帶頭人吳學銘介紹：“陳阿姨雖然缺牙多，但牙槽骨良好，採用拜博非常成熟的即刻復種種植技術，通過4顆植體就可以幫助她重建下半口牙齒的咀嚼功能。這種技術種完植體後幾小時就能戴牙冠，大大提升了種植效率。”陳阿姨剛出手術室時也表示：“除了有點脹脹的，沒有想像那麼疼痛，吳院長技術很好，也可能與我的體質有關。”

吳院長介紹：“現在我們醫院利用數字化導板，在種植時可為植體植入的深度、角度提供數據支持，就像開車有了‘導航’，能避開重要神經和血管，更限度保障複雜手術的成功率，速度更快、出血更少、創口小，恢復也會更快。”

**種牙不看門面，必須看醫生、看技術**  
**北上廣種植專家在拜博輕鬆預約**

除了先進數字化技術的保障，種植專家的經驗技術也是確保種牙穩固長久使用的重要因素。

據了解，吳學銘院長是國內較早一批從事種植牙臨床的醫生，曾遊學德國、日本等多國與世界知名種植專家學習交流，在微創種植、數字化種植、即刻種植等技術上有很深的造詣。

從事口腔醫療20多年，吳學銘院長接診過太多被診斷為“種不了牙”的患者，並在上海、江蘇、廣州、浙江等省市積累了頗高的人氣和口碑，很多人驅車千里慕名找他種牙。作為原深圳第一人民醫院口腔科的帶頭人，吳學銘院長的專家號常常半天時間就被搶空。而針對像陳阿姨這樣的半口缺牙患者，借助數字化種植技術，吳學銘院長可在無需植骨或少植骨的情況下實現當天種牙當天用，為不少半口/全口牙缺失患者帶來福音。

如今吳學銘作為義烏泰康拜博口腔院長常駐義烏坐診，義烏人可以不出家門就能輕鬆預約種植專家親臨親種，實在便利！此外，泰康拜博口腔還定期邀請北京、上海等一线城市知名種植專家到院內聯合坐診，為義烏半口/全口缺牙多年以及疑難種植牙案例，提供更高水準、更專業的解決方案。

**12月12日吳學銘院長免費親診日**  
**現場視頻直播，親眼見證種牙全過程**

好技術眼見為實。12月12日上午9點，在拜博口腔院內舉辦“即刻種植牙直銷暨種牙直播”，現場將通過視頻直播的形式，為大家全透明地展示即刻種植手術的每個步驟和細節。

屆時，市民將有機會目睹吳學銘院長的精湛種牙技術，領略種牙專家“快、穩、准、輕”的種牙風采。此外，參與活動的缺牙市民可免費獲得院長一對一親診及以下福利：

“四項全免”：免費掛號、免費CT拍片、免費口腔檢查、免費獲得方案設計；約專家種牙；與種植專家面對面，零等待預約原三甲醫院帶頭人種牙，並免除專家種牙手術費；全線種牙特惠：進口種牙2000多元，歐洲品牌當天還可在補貼基礎上再享滿減，並享終身质保、終身維護。

全媒體記者 王莉莉

泰康拜博口腔種植團隊領銜專家



吳學銘

原深圳第一醫院口腔科帶頭人  
同濟大學碩士學位  
中華口腔醫學會會員  
上海IDDC疑難種植病例設計診斷中心  
講師

## 冬季寶吃啥好——

### 注意補充膳食纖維

### 不要忽視菌藻類食物

冬季家長應注意均衡飲食，多讓孩子吃一些滋潤補腎、填精補髓的食物，如牛肉、羊肉、蓮子、紅小豆等。在食補中應注意以下幾點：

**飲食有規律。**兒童脾胃稚嫩，冬季應該做到飲食有節，保證一日三餐正常進食，少吃油膩、不好消化的煎炸食品，而要以糧食、蔬菜為主，適量添加肉食。

**多吃富含維生素的食物。**冬季，兒童容易患呼吸感染等疾病，建議多吃新鮮蔬菜和水果，在攝入足夠維生素的同時，也能有效增強身體免疫力。家長可以合理搭配，經常變換蔬菜水果的花色和品種，在為孩子補充充足營養的同時，也能增加孩子對食用蔬菜水果的興趣。

**注意補充膳食纖維。**膳食纖維能調節食物的吸收和排泄，保持大便通暢。冬季，兒童應多吃含有較多膳食纖維的食物，比如玉米、紅薯、高粱等粗糧，黃豆、紅小豆等豆類食品以及菠菜、芹菜等蔬菜。

**不要忽視菌藻類食物。**香菇、猴頭菇、銀耳等菌類食物及海帶、紫菜等水產品中含有人體必需的微量元素如磷、碘等，多攝入這些食物，有助於增強兒童的抵抗力，提高身體素質。

**補充潤燥食品。**冬季氣候乾燥，可以讓兒童多吃些潤燥食品。萝卜能潤喉清燥、降氣開胃、除燥生津；冬瓜味甘性涼，有清熱止渴、利尿消腫等功效。另外，蘑菇、苦瓜、白木耳等，也有潤燥的作用。

**及時補水。**冬季雖然排汗減少，但氣候乾燥，加上室內暖氣，兒童更容易發生口乾、鼻乾和咽干等缺水症狀。家長要教孩子主動喝水，不要等到口渴了再喝，給兒童補充充足的水分以保證身體的需要。

除了食補，入冬後，兒童最應該注意的是保證裝以預防感冒，同時家長還應該避免帶小朋友到人多的地方去。據大河網

## 警惕這個“燙嘴”的癌



**您的這些癖好 助長癌的氣焰**

生活中，我們的不良飲食習慣會給食道癌可乘之機。看看以下五大危險因素，您中招沒？

**喜食燙食，進食過快** 食物超過65℃，就會燙傷食管黏膜，長期反復的刺激，會導致慢性炎症，種下癌症的“惡果”。同樣，狼吞虎咽的結果是食物沒有完全咀嚼消化，就被吞入食管，顆粒粗糙的飯菜容易損傷食管黏膜上皮。此外，飲用“燙茶”也是食道癌獨立危險因素！長期的損傷—炎症—修復一再損傷，久而久之，增加食道癌風險。試想，博主們一段段“美食之旅”或“大胃王挑戰”，付出了怎樣心痛的健康代價，又帶偏了多少年輕的“美食追隨者”。

**喜食腌制及進食變質食物** 酸菜、泡菜等腌制食品中含有大量亞硝酸鹽，與人的胃部結合，產生亞硝胺，是我國食道癌高發地區的主要致癌高危險因素。此外，進食變質的食物或剩飯，如發霉的水果、麵包等，含有大量霉菌，也有直接的致癌作用。對於鍾愛泡菜、酸菜的青年朋友們和不舍得隔夜菜飯的老年朋友們，奉勸大家健康為先哦。

**吸煙成癮、嗜酒如命** 吸煙和重度飲酒是引起食道癌的重要因素。有研究顯示：對於食道癌，吸煙者發生率增加3至8倍，而飲酒者增加7至50倍。無論是“豪飲標配”的小酒加燒烤，還是生意場上的煙酒應酬，切記，任何以犧牲健康為代價的友誼和合作，都是不值得的！這在醫生的工作中，看到太多悔不當初的患者朋友。

**有食道癌家族史** 我國食道癌高發地區存在明顯的家族聚集現象，可能與患者具有共同的遺傳背景有關，也可能因共同暴露的環境因素所致。家系影響不可怕，積極面對是關鍵。

**其他** 攝入水果蔬菜過少、牙齒缺失、室內空氣污染等也是食道癌的高危險因素。

**這些目標人群 最好做食道癌篩查**  
我們推薦40歲為食道癌篩查起始年齡，合併下列任一危險因素者為篩查目標人群：

1. 出生或長期居住於食道癌高發地區，高發區主要集中在太行山附近。
2. 一級親屬有食道癌病史。
3. 既往患有食道癌前疾病或癌前病變。
4. 既往患有頭頸部腫瘤（口腔癌、鼻咽癌和下咽癌）等病史。
5. 合併其他食道癌高危險因素，包括熱燙飲食、飲酒（≥15g/d）、吸煙、進食過快、室內空氣污染、牙齒缺失等。

**防大於治 把好人入口這道關**

食道癌要如何預防呢？其實也不難，先把好“入口”這道關。  
進食溫度適宜，不要進食過快。  
不要吃發霉變質食物，少吃腌制食物。多吃水果、蔬菜，少吃辛辣、刺激的食物。  
戒煙、戒酒。

處於食道癌高發區和有食道癌家族史的人群更應該重視，避免接觸誘發因素，且應定期體檢。 據北京青年報（圖片來自網絡）

## 感染幽螺 要補四種營養

數據顯示，我國幽門螺桿菌感染率高达50%~60%。除了遵醫囑、配合治療外，建議感染者重點補充以下幾種營養。

**維生素B12。**治療幽門螺桿菌引發的胃病經常會用到抑制胃酸藥物，容易引起胃酸不足，導致身體對維生素B12的吸收能力下降。這種營養素的食物來源有奶類、蛋類以及豆腐乳、豆醬等發酵食品。

**歐米加3脂肪酸。**這種脂肪酸是增加免疫力、對抗炎症的好幫手，有助緩解胃部不適。三文魚等深海魚以及亞麻籽、核桃、海藻、紫菜等食物有助補充歐米加3脂肪酸。

**抗氧化物。**花青素、胡蘿蔔素等具有抗氧化作用，有助身體對抗炎症細胞，提高消滅幽門螺桿菌的機率。一般來說，顏色越鮮豔的果蔬，抗氧化物含量越高，比如紫甘藍、胡蘿蔔等。

**益生菌。**有研究指出，益生菌可以阻礙幽門螺桿菌黏著細胞的能力，從而減少幽門螺桿菌的數量。富含益生菌的食物有酸奶、泡菜等。

## 及早預防 動脈粥樣硬化

臨床上有各種各樣的疾病，聽起來很相像，其含義卻不同。比如，內科經常提及的“動脈硬化”和“動脈粥樣硬化”。很多人容易混淆二者的概念，不理解“粥樣”的切實含義。

廣義的動脈硬化是“硬化”的統稱，包括一般的硬化和粥樣硬化。研究顯示，父母患有動脈硬化，孩子出現動脈硬化的可能性也會增加，表現出一定的遺傳特點。動脈硬化可以通俗地理解為動脈老化，就像皮膚隨著年齡的增長會慢慢從細嫩變粗糙一樣。動脈變“老”的表現形式是血管壁增厚硬化，彈性降低，血管腔狹窄倒不是很明顯，這一過程是“非炎症性”的。

人的年齡越大，動脈硬化的風險就越高，硬化程度越嚴重。動脈硬化是一種自然的生理過程，是早晚都會發生且不可逆的，因此不用過於擔心。動脈硬化大都不會出現不舒服的症狀，但是隨著硬化程度的加重，容易引發高血壓，而高血壓又會促進血管的硬化。另外，吸煙、酗酒、肥胖、睡眠質量差等，也會加劇硬化的程度。

動脈粥樣硬化與動脈硬化最大的區別在於“粥樣”。如果把血管比喻成一根管道，“粥樣”物質（如脂質物質和炎性物質）不斷積累並激活體內纖維組織增生，最終形成了斑塊，導致血管腔狹窄。斑塊破裂後可導致嚴重的堵塞，堵塞發生在大腦則引起“中風”，堵塞發生在心臟則引起“心梗”，堵塞發生在四肢則引起“腦梗”，危害極大。動脈粥樣硬化比較常見，如果已經出現了明顯的四肢發麻發涼、行動不靈便、胸悶氣短、頭暈乏力等症狀，說明病情較為嚴重，需要抓緊時間治療。

無論哪一種硬化，在早期都沒有明顯的症狀或不適，甚至一些動脈粥樣硬化比較嚴重的患者也感覺不到任何異常。但是，沒有症狀不代表沒有危險，比如無症狀的頸動脈狹窄，患者雖無不適，卻可能誘發腦缺血，嚴重者可發展為腦卒中。因此，一定要留意排查，消滅可能存在的隱患。判斷動脈是否發生了硬化或粥樣硬化並不難，血管超聲、CT、造影等檢查都能確診並顯示硬化的程度。

一般的動脈硬化屬於正常的生理現象，沒有特效藥，好比人的衰老一樣不可逆。動脈粥樣硬化則是可防可治的，建議合理搭配飲食結構，少吃肥肉和動物內臟，多吃粗糧和新鲜果蔬，戒煙限酒，保證睡眠，適當鍛煉身體增強體質，將血壓、血脂和血糖控制在合理範圍之內。需要治療的患者則要遵醫囑選擇降脂、抗血小板等藥物，按時按量服藥。若積極改善生活習慣並服藥治療後仍不能緩解症狀，則可以考慮做介入或外科手術。

均據人民網



# 珍愛生命·拒絕煙草

燃燒的是香煙  
消耗的是生命



關愛自己 關心他人 請拒絕吸煙