

秋季是种牙的黄金期

牙周保健有讲究 天高气爽利恢复

秋天这个季节天气凉爽,患者身体情况比较稳定,是做种植牙手术的黄金时期之一。有多年临床经验的牙科医生都建议患者在秋天做种植牙。为什么秋季是种植牙的好时机?康美诺口腔医院医生介绍,从临床角度来说,秋季的气温和湿度都适宜机体受损器官的修复。在秋天种牙不仅可以加快种植体与牙槽骨的愈合速度,还能减少过冷或过热刺激引起

的炎症和并发症,让患者恢复得更好。没有了夏季的炎热,人们在秋季时的心态更平和,能在很大程度上消除对手术的紧张和恐惧感,更能配合医生的操作,提高种植牙的成功率。每年的9月20日是全国爱牙日。很多口腔医院都会推出优惠活动。对于种植牙顾客来讲,这时候种牙经济实惠。对于很多上班族来讲,多休息也利于种植后的愈合恢复。

种植牙对医生的技术水平要求很高,并不是随随便便就能种牙成功的。因此,种植牙要到正规有资质的口腔医疗单位,选择有种植技术的口腔医生进行种植。



预制菜做得快 吃起来香?

对于平时很少做饭的厨房小白来说,预制菜确实能帮上不少忙。人们将其买回家后,只需简单加工,就可以享用一顿大餐。预制菜方便的同时,也让不少人担心预制菜会加入过多的防腐剂影响身体健康。针对上述问题,记者采访了有关专家,为您解答疑惑。

制作过程 无需额外添加防腐剂

预制菜,是指以农、畜、禽、水产品为原料,配以各种辅料,经预加工(如分切、搅拌、腌制、滚揉、成型、调味)而成的成品或半成品。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋介绍。

一般来说,正规预制菜生产企业在制作预制菜时,会运用现代标准化流水线作业,对菜品原料完成前期准备和加工制作,然后将其进行密封包装、投入市场。消费者把预制菜买回家后,仅需经过简单加热或蒸炒,就能直接享用。平时人们吃的罐头等食物,都属于预制菜的范畴。

本质上,预制菜是商家提前把食物煮熟,再使用液氮等速冻技术将其冷冻保存。因此,整个过程中无需额外添加防腐剂。阮光锋还说,只要符合国家标准,合理使用添加剂也不会对人体造成危害。

存在一定程度的营养流失

先高温烹饪、后低温速冻,经过冰火两重天的考验后,预制菜的营养还能剩下多少呢?

客观说,相比于自制的菜品,预制菜肯定存在一定程度的营养流失。阮光锋表示,预制菜的营养流失主要源于生产加工过程中的正常损耗和二次烹饪时的损耗。

为了减少营养流失,预制菜生产企业往往对预制菜采取低温保存的方法。这样的保存方法不仅安全、卫生,还能更好地保留菜品的营养。

二次加热对菜品营养的影响,其实并没有人们想象的那么大。二次加热后,主要是一些像维生素C之类的热敏性营养物质会部分流失。

营养流失是比较有限的,从范围上看,一些非热敏性营养物质不会流失;从程度上看,热敏性营养物质,也只会流失一部分,而不会全部流失殆尽。阮光锋补充说。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,预制菜最大的短板是缺蔬菜。相比处理后的肉类食物,普通蔬菜无法做到长期保存保鲜,也经不住工业化制造中多道工序的洗礼。因此,目前的预制菜,多肉少菜。

预制菜的出现,虽然节省了我们在做饭上的时间与精力,提高了就餐效率,但也不能过分依赖它。

如果消费者一味简单求快,以只需简单烹制的预制菜作为一餐的全部,长此以往对个人健康肯定是不利的。阮光锋说。

(市科协供稿)



永康医院 70岁了

近日,永康医院举行建院70周年庆典(如图)。据了解,永康医院始建于1952年。70年来,该院通过实施学科、人才、品牌、文化等战略,逐步实现学科内涵化、管理科学化、医院品牌化、服务优质化的目标。

活动现场,永康医院的医生还免费为市民进行健康检查。

融媒记者 陈彦佐 摄

眼睛 返老还童 需警惕白内障

市民陈阿姨被老花眼困扰多年,平时看报、剪指甲都要戴上老花镜。近日,她发现看近处事物比以前更清楚,以为眼睛返老还童了。可没过多久,陈阿姨就发现看远处时,事物越来越模糊,到瑞贞医院检查后才知道自己患上了白内障。

患白内障为何会出现老花眼症状减轻现象呢?

瑞贞医院医生介绍,在白内障早期,病眼晶状体纤维变性,吸水膨胀,形成类似假性近视的屈光状态,简单说就是起到老花镜(凸透镜)的作用,从而使老花眼症状减轻。

除了老花眼症状减轻现象外,白内障还伴有以下征兆:

单眼多视。就是我们常说的重

影。在白内障初期晶状体部分混浊、部分透明,光线通过它投射到视网膜上的物像会产生双影或多影。

色觉异常。白内障发展过程中,会让晶状体颜色改变。

眼前暗影。白内障初期,晶状体的部分混浊位于瞳孔区,在眼前可以出现位置固定、形状不变的点状或片状阴影。它与玻璃体混浊引起的飞蚊症有区别。

昼盲或夜盲。若晶状体混浊先从中央开始,白天光强、瞳孔缩小时,光线进入眼内受阻,因而出现昼盲;如晶状体混浊位于周边,晚上暗光进入赤道部视网膜受阻,出现夜盲现象。

目前,白内障没有特效治疗药物,只能通过手术治疗。术后视力多数人

能恢复到0.6-1.0,风险较低。而在手术之后数月或数年,可能会出现后发性白内障,可通过激光治疗。

值得注意的是,部分白内障患者同时患有老年性黄斑变性等眼底疾病。因此,术前要先对眼部进行全面检查,排查眼底疾病。如眼底视神经及黄斑类疾病不同于白内障,虽然也会引起视物模糊,但不能通过单纯的白内障手术治疗得到好转,需进一步进行检查治疗。

(瑞贞医院供稿)



激光祛斑存在四大误区

目前,激光是祛斑的有效方式之一。但很多人对激光祛斑存在误解。我们就来聊聊激光祛斑的理解误区。

误区一 护肤品也能祛斑

很多求美者在面部刚出现色斑时,并不在意,没有去看医生,只是用了别人推荐的祛斑护肤品。这样不仅解决不了问题,反而会加重色斑,增加治疗的时间和经济成本。

误区二 激光祛斑只需一次

激光祛斑并非1次治疗就能搞定。临床上,激光祛斑是一个循序渐进的过程,一般需要3~4次,每次治疗间隔1~3个月。

激光祛斑的次数主要与两个因素有关:一是求美者的自身情况,如肤质

不同、色斑类型不同,激光的治疗次数不同;色斑面积大、颜色深者,治疗次数也不同。二是激光仪器的选择。目前用于祛斑的激光设备有很多,不同的激光设备治疗次数也会不同。

误区三 激光祛斑会留疤

由于特定波长的激光能通过表皮及真皮层到达病变的色素组织,只对色素颗粒发挥作用,皮肤的表皮基本没有损伤,不会在皮肤上留下疤痕。

不同的颜色会吸收不同的光。激光只针对黑色素,对表皮的正常肌肤是没有损伤的。

误区四 激光祛斑损伤皮肤

激光祛斑是用特定光波产生的能量选择性地祛除色斑,并不会损伤角

质层导致变薄。

激光设备对操作人员有特别高的要求,如果手法不对,会损伤皮肤。

永康光大医疗美容医院作为一家5A级的医疗美容医院,汇聚了齐全的仪器。其次,光大医疗美容医院拥有数项专利技术,该项专利是光大专家团队潜心研究近十年的结晶,在原有的祛斑技术上,增强了肌肤屏障的修复能力,还能抑制和抵抗黑色素入侵,大大降低了祛斑后反弹概率。

(永康光大美容医院供稿)

