

口福行动民意高涨,热心市民报名社会监督员,首期40名市民成功报名 活动仅剩4天,公益种牙最高享70%补贴

口福行动是一帮致力于提升老年人口腔健康的种植牙医生倡议发起的,以响应世界卫生组织(WHO)提出的“8020”号召,在广州、北京、上海、长沙等地开展公益免费种牙手术,目前已成功发展成为知名的老年人口腔健康公益事业。口福行动已累计为56000多名缺牙老人公益免费种牙,其中有四名百岁老人及近千名八九十岁高龄患者、“三高”患者、复杂型缺牙患者。

即日起至11月10日,口福行动启动征集200名社会监督员,通过审核的“社会监督员”将获得公益种牙名额,并将公布他们种牙手术的历程,成功入选社会监督员可享不同金额的公益补贴(最高可享70%补贴),还能获得口福行动现金补贴及专车交通报销,报名热线:0731-85573666。

邀您共同见证“阳光下的公益”

口福行动是致力于提升老年人晚年生活质量的成长型公益活动。开展4年多以来,口福行动组委会从不回避在发展过程中面临的质疑和争议。

2019年10月26日,湖南



口福行动往期社会监督员报名现场

省保健协会开展聘请长沙口福行动“社会监督员”活动,让长沙市民参与到口福行动免费种牙的审核以及种植牙手术全过程中,力求做到公开、公平、公正,真正实现“阳光下的公益”。在口福行动首期社会监督员的征集现场,有40名热心的缺牙市民成功当选,他们将为口福行动行使监督权力,为缺牙市民的牙齿健康保驾护航。

口福行动还需要继续征集“社会监督员”参与监督公益免费种牙活动,只要是缺牙市民、活动假牙配戴者,都可以成为口福行动的社会监督员,让我们共同见证口福行动践行“阳光下的公益”,真正造福广大星城老人。

口福行动恪守医疗本质

在长沙,口福行动开展2年多,吸引源源不断的中老年

牙缺失患者涌入,其中,绝大多数老年人选择在这里做智能即刻种植。魅力何在?

一般来说,70岁以上的高龄老人掉牙时间长,牙槽骨已严重萎缩,加之身体机能下降,部分还存在心脏病、“三高”等慢性病,可以说,这几乎是种植牙中难度系数最大的。这也是为什么专业的种植医生一再强调牙齿脱落后尽早种植的原因。口福行动是全国针对高龄种牙的公益品牌,他们是如何做到给高龄老人、百岁老人种牙的呢?口福行动首席种植牙专家谭建武院长介绍,给高龄、复杂老人做种植牙,适合采用最新的数字化智能即刻种植技术,做到“即拔、即种、即用”。即刻种牙无需传统种牙的3-6个月等待期,可实现来院当天种牙、当天制作牙冠、当天戴牙,所有修复步骤当天全部搞

定,给不少迫切需要用牙的中老年人带来喜讯。

谭建武院长拥有10余年种植牙临床经验,因种植牙手术量大,练就了做种植牙的精湛技术,实现微创种植出血少、精准、快速,经验极为丰富,所以患者总是选择他来主刀。他提醒:即刻种牙对医生的技术要求很高,选择正规的医院和有资质的医生尤为重要。“我们坚持以医疗为本,在种植牙业内以规范、信得过著称。”他说。

即刻种牙四大优势适合老人

谭建武院长说,即刻种植技术有四大优势,能轻松应对牙齿缺失疑难问题,一小时重生半口牙。

当天使用:通过导板种植精准定位,创口极其微小,实现即拔即种,术后即刻恢复咀嚼。

无需植骨:即使在骨量不足的情况下,也可利用斜行植体等技术,避免植骨手术。

适用范围广:专注解决所有全口、半口无牙颌、牙槽骨萎缩/高度不足等牙齿缺失问题。

精准快速:仅需要植入传统种植牙一半的植体,利用4D导板精准种植,种植4颗即可恢复半口牙齿,正常咀嚼,精准快速,十分带劲。

据了解,即刻种牙并非一定要缺几颗就种几颗,目前在世界范围内,“少种多修复”已成为种植牙领域的重要发展趋势。针对多颗缺牙,尤其是半口/全口牙齿缺失,口福行动开展全口/半口微创即刻种植牙,通过手术前精密的检查、科学的评估、严谨的方案设计,只需种植4-8颗就能恢复半口/全口牙,突破了传统种植牙的时间瓶颈、种牙成本。

征集

当社会监督员,种牙享专项补贴,活动仅限4天

口福行动还需要继续征集“社会监督员”参与监督公益免费种牙活动,只要是缺牙市民、活动假牙配戴者,都可以成为口福行动的社会监督员。即日起至11月10日,报名入选社会监督员可享不同金额的公益补贴(最高可享70%补贴),还能获得口福行动现金补贴以及专车交通报销,报名热线:0731-85573666。



湖南养老
精神慰藉

本报与湖南省民政厅合办《湖南养老·精神慰藉》专栏以来,收到了多位读者的来电来信。其中,武冈88岁的丧偶独居老人蒋斌打来电话,特别分享了自己调适心情的做法。

“我一个人住,没有交流的对象,十天半月不觉得有什么,但长期如此,难免感觉孤独、寂寞。多年来,我每晚准时看湖南台了解本土生活新闻,看中央台了解国际国内事件,之后再中央电视台音乐频道,看演员们唱歌跳舞,我也跟着唱、跳,这样能令心情愉快。另外,我对毛主席很敬仰,我家里挂着4个毛主席

丧偶独居者:唱唱跳跳心情好

像,我每天不定时地唱那些歌颂毛主席的歌曲,并用双手做动作,唱完后心情特别愉快!”蒋斌现在生活能自理,除了夜间因尿频需频繁起夜外,身体没有其他不适。

“蒋斌先生88岁还能自理,即使独居,生活质量也还不错,很简单。他的做法非常好,值得推荐!”中南大学湘雅医院心理卫生中心副主任杨放如说。她认为蒋斌先生有3点值得说道。

1.收看新闻,跟上形势。爱看新闻的老人,往往思维敏捷、条理清晰。养成看新闻的习惯,学习新的内容,可以预防大脑衰老。

2.拥有爱好,心理不老。人生不管是什么阶段都不要忘了培养几个爱好,特别是人

到老年,有爱好傍身更显重要。有一定爱好就证明自身还有一定的追求,有了追求的心态,才能人老心不老。此外,蒋斌先生敬仰毛主席,这一点也很可取,这能让他拥有积极向上的心理。

3.边唱边跳,健身健脑。看电视是大部分老年人的娱乐方式,但很多人看电视都是坐着,一看就是半天甚至一天,这种被动的娱乐其实不利于身心健康。建议向蒋斌先生学习,边看电视边做点小运动。

不过,杨放如教授说,尽管蒋斌先生现在能自理,但毕竟年岁已高,还是独居,建议他的儿女也要多关心他,每天至少打一个电话,每周至少探望一次。(记者刘惠)

相关链接

湖南启动实施 老年人心理关爱项目

本报讯 10月29日,由湖南省卫健委举办、湖南省疾病预防控制中心协办的2019年湖南省老年人心理关爱项目培训班在长沙举办。至此,湖南省老年人心理关爱项目正式实施。据国家部署,2019年湖南在全省14个市州、42个县市区选取了15个城市社区和37个农村行政村作为项目点。项目实施将对项目点65岁及以上老年人开展心理健康宣教和心理健康评估、干预管理,促进老年人心理健康意识提升和心理健康状况改善。(记者鲍杰)

癫痫患者 需终身服药吗

一般来说,只要癫痫患者一年内出现2次或者2次以上的癫痫发作,医生就会推荐患者服用抗癫痫药物。抗癫痫药物种类繁多,医生会根据患者的具体情况选一种最适合的。大部分患者服用一种药物能有效控制,但有的患者服用一种药物还不能控制,这时首先是根据患者发作类型更换药物,如果换药也不能起效,就需要2种或多种药物联用了。

有的患者一年才发作一次,医生需根据患者的情况和患者及家属进行沟通,综合病情、患者体质、服药获益及风险等因素考虑,最终由家属在充分理解的情况下选择是否用药。

一般来说,如果服药一年半或2年以上没再出现癫痫发作,可在医生指导下进行药物减量,减量要缓慢逐步递减,不可以突然停药,减量不成功者需终身服药。逐步减量至停药后没再发的患者,可以考虑不再用药。有些患者本身癫痫具有明显的诱因,如情绪激动才会发作,或过度劳累才会发作,这样的患者如能很好地避免已知的诱因,且较长时间不再发病,也可以考虑不用抗癫痫药。(长沙市中心医院神经内科主任 王振)

做完手术这么吃,康复特别快

无论手术大小,都会对机体造成创伤,导致体内营养物质消耗增加。术后合理补充营养,可促进机体恢复。

小手术 小手术后通常能马上正常进食。小手术消耗量小,如大补滋补汤类,反而易造成营养过剩,导致血糖、血脂升高,不利于健康与伤口的恢复。如果患者术前就存在尿酸高、血脂高,喝汤更是不可取。此外,蛋白质才能促进组织与伤口愈合,喝汤别忘吃肉才是补营养。至于发

物,其概念因人而异,补充营养才是关键,不要因噎废食。

口腔、咽喉部的手术 这类手术在麻醉恢复后能饮水的情况下,就可供给食物了。但若患者不能经口吃或吃不够,就要进行肠内营养,即通过鼻胃管、鼻肠管,将食物做成匀浆打进管内,或直接将肠内营养制剂打进管内。吃“流食”是指肉汤、牛奶、米汤、蔬果汁等。为补充蛋白质,可将水换成牛奶。等到伤口及消化功能进一

步恢复,可过渡到半流质、软食,如软米饭、烂面条、肉泥等,直到最终的普食。

胃肠手术 需循序渐进地刺激胃肠道的蠕动及消化吸收功能,慢慢恢复正常饮食。刚恢复正常饮食时,避免吃较老的、含纤维多的蔬菜瓜果及粗粮(如剩饭、冷红薯、芹菜、韭菜等),避免吃油腻菜、烟熏腊肉,食物要清淡(少放油、盐,不放辣椒),少吃过烫的食物。

肿瘤手术 为能耐受化

疗,提高生存率,肿瘤术后患者吃够非常重要,吃够蛋白质更重要。吃不够就要补充肠内营养制剂及乳清蛋白粉。可以少食多餐,避免因空腹加剧恶心反应,时刻准备高蛋白、高能量的小零食(如坚果),即便不饿也随时吃。多吃新鲜蔬果,少吃深加工食物,补充维B1和鱼油改善食欲,吃常温的干的食物,如面包、苏打饼干等。(中南大学湘雅医院营养科临床营养师王曦、主管营养师戴氏慧)