

# 高品质养老是啥样？

## 跟着快报健康养老行一起去看看

来回均有大巴免费接送,欢迎拨打96060报名参与

跑了大半个南京城,还是没有找到合适的养老机构?现代快报健康养老行又要出发啦!本次活动,我们将去南京市江宁区瑞芝康健老年公寓。如果您仍在寻找合适的养老机构来安度晚年,或是想提前了解下高品质老年生活,12月24日,跟着现代快报健康养老行,一起去看看吧。感兴趣的读者,可拨打读者热线96060预约报名。

### 酒店式房间、园林式环境 全景展现

作为一家中高端老年公寓,瑞芝康健在环境、饮食等细节方面下了一番苦功夫。公寓环境与设施皆向星级酒店看齐,房间装修精致,配有先进的独立卫浴系统、中央空调和暖气,并24小时供应热水。闲来无事时,老人可打开液晶电视收看有线电视节目。若想与子女发发微信、来个在线视频,免费的无线上网可让这一切随心所欲。一旦老人突发疾病或是出现任何意外情况,都可通过24小时紧急呼叫系统求助。

走出公寓,绿色随处可见,院内的一角,更是别出心裁地预留了一

块菜地,闲来无事的老人可以在这块土地上播种希望,畅享田园之乐。

### 看先进助浴方法如何让老人躺着洗澡

瑞芝康健借鉴国内外的先进理念,并根据南京地区的具体气候及习俗特点,引进了一套专业的助浴设备,并建设了一所多功能浴室。浴室内扶手齐全,随时辅助老人行走,地砖上也做了精心的防滑处理。不同的洗浴设备服务于不同人群,能够自理的老人,可以选择淋浴或是泡浴,而不能自理的老年人,则可以享受专业人员提供的助浴服务。

中风、截瘫等长期卧床的老人,很少有机会进行全身洗浴,时间一

长,会有异味产生。这时,公寓引进的洗浴床可供老人躺入其中,享受一次全身清洁。并且,每一位准备洗浴的老人,均会有专人陪同,进入浴室之前先测量血压,确保安全之后才开始洗浴。若今后条件允许,这种服务还将对外开放,为部分住家老人提供助浴。

### 感受人本关怀,参加精彩活动

如何给予老人一定的自由空间又能确保他们不走失?如何为老人解开无情的捆绑、维护他们的尊严?这是很多养老院头疼的问题。据了解,瑞芝康健老年公寓主要由两栋楼组成,主楼由自理、半自理老人居住,而副楼则接纳失能失智老人。据悉,副楼一层专设封闭式阳光房,老人们可在这里尽情享受阳光、自由走动,却完全不会有走失的风险。

为了帮助老人排遣孤寂,每天上下午,公寓都会组织开展趣味猜谜、朗诵沙龙、健康讲座等丰富多彩的活动,做到“不孤单、有温度”。与此同

时,相关工作人员还会定期联系老人子女,加强双方的亲情联系,更有老年心理学毕业的社工随时提供心理咨询及疏导服务,社会开放日也会不定期举办,让入住老年人及时与外部接轨。本次活动,大伙将有机会参与瑞芝康健组织的精彩活动,欢迎拨打96060读者热线报名参与。

### 现代快报健康养老行

活动时间:12月24日9:00

活动地点:南京市江宁区瑞芝康健老年公寓

交通方式:全程大巴免费接送

集合地点:洪武北路55号置地广场一楼大厅

报名方式:拨打96060读者热线预约报名,报名时请留下您的联系方式,以便工作人员及时进行回复。

特别提醒:大巴准点出发,请提前到场。

# 小眼镜们注意啦

## 角膜塑形镜,摘掉小眼镜!

年底最后一期体验活动,名额有限,家长快拨打96060申请报名

只需在夜间睡眠中戴8小时,白天便可在不戴眼镜的情况下维持一天较好的裸眼视力。这就是近些年颇受关注的角膜塑形镜。因为是新兴的矫治方式,很多家长并不了解,所以在选择时比较茫然,为此,自2013年起现代快报已先后组织了多场角膜塑形镜的现场试戴活动。“我的孩子适合吗?”“戴上真的能治近视吗?”家长关心的这些问题,现场试戴都能为你给出答案。为保证活动质量,之前每批试戴的读者不会太多,所以还有很多家庭没报上名。为满足这些家庭的需求,年底我们将启动最后一期试戴活动,家有小眼镜的,赶快拨打96060报名。报名后请保持电话通畅,之后会有工作人员与您联系,通知具体的试戴时间。

### 家长

没赶上暑期的试戴,年底还有机会吗?

从陌生到质疑再到追捧,角膜塑形镜在国内经历了一个曲线式的发展,而这也反应了家长们对于这种新型矫治的态度变化。市民朱先生对于角膜塑形镜的认识,也正是这样:“我看了很多关于角膜塑形镜的文章,基本都是说睡觉也能治近视。之前对这不了解,所以看到这样的介绍第一感觉是炒作,而不是科学。”但身边越来越多的小眼镜戴起了角膜塑形镜,反馈也普遍不错,朱先生慢慢动摇了之前的看法。虽然没赶上暑期的试戴活动,但朱先生还是去现场活动进行了考察,“既有试戴,又有专业人员答疑解惑,家长的疑虑基本都能在现场被打消。”

### 专家

控制度数不增加就是最好的治疗

“在孩子成长发育期内,度数会随着学习用眼状态不断增加,如果能够及时治疗及时控制孩子近视度数的增长,就是最好的治疗了!”麦迪格视光中心的李主任介绍,目前在控制青少年近视发展方面尚无有效方法的情况下,角膜塑形术是一种可行的、能获得清晰裸眼视力的非手术矫正方法。而且这种治疗是可逆的,你觉得不适,停戴一段时间,角膜就会恢复原状。不过,角膜塑形镜都是为个人量身定做的,每个人的眼睛都不相同,所戴的角膜塑形镜也不相同。

### 角膜塑形镜安全性怎么保障

角膜塑形镜的佩戴跟隐形眼镜

一样,但它却要戴着睡觉,不少人开始忧虑它的安全问题。“其实,只要佩戴前做足全面的眼部检查,这种矫治方式是很安全的。”在试戴现场,前期关于孩子视力的调查报告就让家长们填了整整四页纸,精细程度可以说是很到位。李主任解释,角膜塑形术虽然效果明显,但不是人人都适合,如果孩子有家族遗传的糖尿病,青光眼、圆锥角膜之类的,就不适合佩戴。另外,根据国家药监局对于植入类医疗器械监管要求,角膜塑形镜为三类医疗器械,所以必须到有资质的医疗机构验配。同时,使用时应注意选择与该产品配套使用的清洗、消毒护理液。在戴角膜塑形镜期间,还要定期到有资质的医疗机构进行复诊,产生不适反应要及时摘下镜片,向眼科医生咨询,出现炎症、红肿等现象应及时就医。

### 试戴报名看这里

孩子适不适合戴角膜塑形镜?戴上之后真能治近视吗?家长如果有关于角膜塑形镜的任何疑问,都可以报名参与我们的试戴活动。

试戴时间:2015年12月19日—12月27日(为保证活动质量,每批试戴的读者不会太多,所以报名后,会有工作人员与您联系,通知具体的试戴时间)

试戴地址:中山东路300号,大行宫长发中心A座309(大行宫地铁站3号出口向东100米)

针对人群:8-18岁青少年  
报名方式:拨打快报热线96060(请留下孩子的年纪及度数)

# 烟瘾太大当心早掉牙

“只知道抽烟对肺不好,没想到也会影响牙。”市民陈先生虽然只有三十出头,但烟龄已经有十余年。因为烟瘾太大,每天要抽两包烟,年纪轻轻的他已经开始掉牙了。到医院检查,医生说他有严重的牙周炎。因为牙周的状况很糟,陈先生必须先进行系统治疗,等牙周情况稳定才能考虑装假牙。

### 长期抽烟小心牙齿提前“下岗”

抽烟对口腔的影响,多数人的认识还停留在牙齿发黄、口腔有异味

上。其实,长期抽烟的危害可不止这些,它还能让你的牙齿提前“下岗”。南京市口腔医院牙周病科副主任医师李厚轩提醒,吸烟不仅会提高牙周病的发病几率,还会加重其病变的严重程度,长期抽烟,烟草中含有的焦油会不断沉积于牙齿表面形成烟斑。而烟斑形成后不仅仅是影响牙齿美观那么简单,时间一长,它还会促进牙石的形成,进而损害牙周健康。另外,烟草中的有害物质会附着在口腔内壁和牙齿上,加快牙周致病菌的生长,从而刺激牙龈,同时吸烟还会降

低局部免疫,影响牙周组织的修复。所以,如果“老烟枪”不戒烟,时间一长,牙齿就很容易提前“下岗”。

### 牙周病成30岁以后牙齿脱落的主要病因

牙周病变进展缓慢,在早期除了牙龈出血,没有其他明显症状,所以容易被人忽视。李主任表示,牙周炎持续数年甚至十几年后病情才逐渐加重,等出现比较明显的牙齿松动、流脓或急性牙周脓肿再就诊时,治疗就非常困难了,结果经常是

不得不做拔牙处理。据介绍,牙周病是30岁以后牙齿脱落的主要病因。

### 定期洁牙,可预防牙周疾病

如果患了牙周炎,应该及时去就医。对于没有保留价值的牙,应该听取医生的建议拔除。做完牙周治疗,一定还要调整生活习惯,比如戒烟,之后每6个月至1年复查一次。牙周炎很难痊愈且容易复发,所以不仅平时要注意口腔的清洁,还应该定期复查,并养成每年洁牙1-2次的习惯。周炳荣 史张丹

### 南京瑞鑫医院温馨提醒 天寒物燥 谨防小儿烧烫伤

天气日渐寒冷,取暖器、热水袋等成为不少家庭的冬季标配。然而,每年此时,小儿烧烫伤几率都会大大增加。特别是1至6岁的儿童,活泼好动又缺乏生活常识,家长稍有疏忽,就可能发生意外,不仅造成肉体极大痛苦、影响美观,还可能影响机体功能,造成终身遗憾。为此,南京瑞鑫医院陈曦院长就预防冬季小儿烧烫伤做出温馨提醒。

1.用澡盆洗澡时,应先放冷水再加热水,以免孩子误踏或坐入热水盆中造成烫伤。

2.家中一切温度较高的液体及容器,如热汤、热稀饭和开水瓶等,应放在孩子不能攀及撞翻的安全位置。如放于桌上,应放置在高桌或者距桌边40cm以上;不要将孩子单独留在厨房或火炉旁,以防不慎。

3.教育孩子不要随意摆弄家用电器,不玩也不要接近电源开关、插头、电线,以免造成电烧伤。电烧伤若抢救不及时,可能危及生命;家里不要存放化学物品,如硫酸、烧碱等,以免引起化学烧伤。

4.教育孩子不要玩火,不让孩子单独燃放烟花爆竹,逢年过节燃放时,一定要有大人看护。

5.一旦意外发生,立即用冷水冲洗、浸泡或冷敷30分钟以上。另外,一定要给孩子做全身全面的检查,切忌因为孩子年龄小无法充分表达,没能及时发现而造成遗憾。

### 即刻种植、即刻修复、全口种植——

### 如今只要一项手术 就能全实现

种植牙是目前牙齿缺失的首选修复方式,但它最大的问题是治疗周期太长,而且如果牙槽骨条件不好,还没办法种植。这些弊端曾让人望而却步,而如今又被一一打破。新技术下,种植牙可以实现当天拔当天种,患者不必多次复诊、来回奔波,而且即便是大面积的牙缺失,医生也能有办法轻松修复。

南京金铂利齿科相国院长介绍,传统种植牙的周期是4-6个月——拔完牙,要等3个月左右再复诊,医生要视恢复情况再决定是否可以种牙。但如今种植牙可以在1小时左右完成,口腔条件好的甚至能当天种牙当天戴冠。过去,要修复大面积的牙缺失,至少得种十来颗才能满足基本需求。但是现在,利用特殊的种植方式和位置,只需要几颗种植体就能修复大面积的牙缺失——如果是全口缺失,如今只需要种8颗牙,而如果是半口缺失,种4颗就够了。种的牙虽然少,但吃饭咀嚼等功能不会受影响。相反,费用还大大降低了。

### ■贴士

本报与金铂利口腔医院联合开展公益惠民活动,电话预约成功都可免费得到价值398元的口腔检查套餐,享受韩国进口种植体4000元的特价。如果你有多颗牙需要修复,需要免费设计治疗方案,或想预约相国院长的专家号,都可拨打快报读者热线025-84783561留下信息,之后会有专业人员回访答疑。