

医线聚焦

近年来,越来越多人来到博鳌乐城先行区就医消费。“先行先试”“优质服务”“高端舒适”已成为乐城标签。什么类型的消费者钟爱乐城?消费者又热衷于乐城什么项目?本期健康周刊带你“解码”乐城的热门产品。



患者在博鳌乐城接受优质服务。本报记者 袁琛 摄

一季度,博鳌乐城接待医疗旅游人数约4万人次,同比增长60% 乐城之约:你为何而来?

见习记者 陈子仪

为康养而来 做高品质生活的维护者

爱美之心人皆有之。越来越多的爱美人士在乐城收获了自信和美丽。

来自山西的唐女士和女儿到海南度假,在女儿的带领下,唐女士在乐城用上了奥赛拉(Ultherapy)微点聚焦超声治疗仪。

据了解,奥赛拉微点聚焦超声治疗仪又称“美版超声刀”,是一款非侵入式提拉适应症的微点聚焦超声治疗器械。相比于目前市面上常见的其他提拉项目,奥赛拉微点聚焦超声治疗仪的治疗深度更精准可控,效果更好。

目前,已有超过65个国家和地区批准奥赛拉微点聚焦超声治疗仪上市,治疗了超过150万患者。

使用后,唐女士觉得脸部变得紧致了,皱纹看上去也变少了。女儿说,乐城一行,不仅享受了和妈妈在一起的时光,还让妈妈恢复了年轻时的状态。

Gem Plus GOLD组织修复材料、Legend Pro+射频治疗仪、LILANSSI葡聚糖、意大利Plesr Plus除皱设备等医美产品相继落地乐城,越来越多的爱美人士在这里收获更好的自己。



患者在博鳌乐城做高端体检。本报记者 袁琛 摄

为美丽而来 让你遇到更好的自己

“泡泡宝贝”昭昭(化名)在乐城用上了救命药。

“泡泡宝贝”,这个看似“动听”的名字,其实是I型神经纤维瘤患者的代名词。昭昭皮肤上大小不一、零星散布的“泡泡状”瘤体,这是I型神经纤维瘤病的症状之一。脊柱扭曲和弯曲、高血压、癫痫等并发症也可能随时出现在“泡泡宝贝”身上。

昭昭母亲带着昭昭四处求医,却相继被大医院告知没有治疗方案。绝望中,昭昭母亲在乐城找到了希望。

2020年10月,乐城先行区引进了司美替尼——治疗I型神经纤维瘤病的国际创新药物。更幸运的是,在多方面的帮助下,昭昭顺利在乐城完成了司美替尼国内首例临床治疗。

“孩子经过一年治疗后,现在肿瘤明显缩小,病情逐渐好转。今年已经开始正常的校园生活,这是我之前不敢想象的。”看到昭昭吞咽困难的情况逐渐改善,走路也越来越有力气,一高兴甚至可以溜一小跑起来,昭昭母亲的喜悦之情难以言表。

除了昭昭,许多国人不远万里,来到乐城,找到了国内其他地方还未上市的特许药械。

治疗黑色素瘤的CTLA-4药物、治疗ALK阳性非小细胞肺癌的创新药物布格替尼片、治疗胆管癌的新药英非格拉替尼……借助双“国九条”优惠政策,越来越多国际创新药械加快落地乐城先行区,广大疑难重症患者在这里获得“重生”。

为治病而来 满足疑难杂症患者的治疗需求

数说

今年一季度,乐城接待医疗旅游人数约4万人次,同比增长**60%**;2021年,博鳌乐城国际医疗旅游先行区特许药械使用患者同比增长**431%**;接待医疗旅游人数**12.73**万人次,同比增长**90.57%**。



制图 许丽

牙齿矫正 让你更美更健康

很多人小时候不太注重自己的牙齿形象,直到20岁左右才注意到自己牙齿的排列与功能问题。但是,这个时候再进行矫正有必要吗?有必要,正畸不光为了使牙齿漂亮,还有很多好处。

1. 牙齿保洁、牙周健康。排列不规律的牙齿会给清洁牙齿带来一定的难度,易发牙石沉积,牙龈红肿增生,牙周病变。
 2. 清除咬合创伤。咬合力量不平衡会导致牙齿损坏,使得牙齿更容易过早松动、脱落,通过正畸可让牙齿排列关系、咬合关系达到正常。
 3. 解除咬合干扰。某些错乱的咬合关系会导致颞颌关节的损害,而通过正畸可以使咬合关系正常。
 4. 为修复牙齿做准备。正畸可以将缺失的牙缝隙关闭或将牙齿缝隙集中,在形成缝隙的部位镶牙。
 5. 改善颌面骨异常发育。通过各种矫正装置来改善。
 6. 有利于增强个人的自信心。面型美观,牙列美观,对自己产生信心。
 7. 增强咀嚼功能。帮助消化及营养吸收,成人或中老年人异常咬合会影响咀嚼。
 8. 改善其它口腔功能。如发音、嘴唇的闭合,避免口腔黏膜干燥及增进口腔对感染的抵抗力等。
 9. 预防龋齿的发生。牙齿的缝隙由于牙齿错位而难以彻底清除菌斑,长期则可导致龋齿的发生。
- 牙齿矫正要抓住最佳时间,一定要到正规的口腔医院,由专业的医生进行诊断治疗。

门诊连线

身体出现不适症状,做了大量检查却找不到病因 病由心生 坏情绪易致病

本报记者 李艳琼

临床上,医生们经常会遇到这样一类患者,他们频繁出现头疼、胃痛、腹痛、腹泻等症状,做了大量检查,却始终找不到病因,最终却发现是情绪引发了这些毛病,在心理科找到答案。人们常说“病由心生”,中医也讲“气乃百病之源”,一个人的情绪对身体健康具有一定的影响,如果长时间难过、忧郁、焦虑、愤怒等,身体会产生一系列不适。

显的不同,例如他们会上网收集各种信息、过度关注药物说明书,尽管频繁就医,却对正规医疗缺乏信任,经常因为担心药物副作用而不遵医嘱,刚刚用药几天有点起色就把药物停了,有些患者还有很强的自我暗示,经常一服药就出现某个副作用。

“对待这样的患者,亲友需要给予充分的理解,带患者到正规医疗机构找精神心理专科医生就医,及时进行综合系统治疗。”王配配说。

不良情绪诱发植物神经紊乱

“当患者出现心脏、肠胃等方面不适症状,并伴随焦虑、抑郁、恐惧等情绪变化,在进行全面体格检查排除其他器质性疾病时,也可能为植物神经紊乱导致。”三亚中心医院(海南省第三人民医院)神经内科主任王改青说。

这是一种功能性、神经系统类疾病,因长期精神紧张,心理压力过大,以及生气和精神受到刺激后所引起的一组症状群,是循环系统、消化系统、呼吸系统或者内分泌系统出现了失调,从而引起的内脏功能紊乱,没有发生任何的器质性问题,所以这是西医仪器检查不出来的原因所在。

王改青介绍,当自主神经功能紊乱时,身体就会出现各种各样的功能障碍,其临床表现可涉及全身

多个系统,如出现胸闷、憋气、心慌、濒死感等心脏神经症;胃痛、胃胀、呕吐、腹泻等胃肠神经症;有的患者表现为头痛头晕、视物模糊、失眠、健忘、四肢麻木、手脚心发热、潮热出汗或全身游走性疼痛等;常伴随焦虑、紧张、抑郁等情绪变化。

植物神经紊乱、躯体化障碍、抑郁症在用药和症状方面有诸多相似之处。这几种疾病都会严重损害身体、心理健康,医生需要提高对该类疾病的认识,患者需要进行规范的治疗。

合理用药与心理治疗同样重要

“植物神经紊乱进行系统治

疗,一般可以治愈。”王改青说,对于植物神经功能障碍的防治,应以预防为主,防治结合。在用药对症治疗的同时,还应该进行心理治疗。

“患者不要抗拒药物,就像情绪的小感冒,适当应用有助于快速摆脱不良情绪,一般来说,经过生理和心理调整、合理用药和综合治疗,植物神经功能障碍是可以治愈的。”王改青说。

王改青建议,患者要学会梳理好自己的情绪,可以进行一些户外活动,放松自己。日常生活中还要养成一个良好的生活习惯,不要暴饮暴食,能做到早睡早起对于植物神经恢复是有一定帮助的。



健康海南行动

各年龄段适合的运动

本报记者 侯赛

研究发现,14天不运动,人体心血管功能会下降1.8%。10天不运动,大脑中负责机体思考、学习、记忆的重要区域的血流量便会明显下降。2周完全不动,肌肉力量会衰老40年。所以,去运动吧,哪怕是每天5分钟、10分钟。

本期健康周刊特邀海南省人民医院运动医学科主任王广积为大家制订不同年龄段的最佳运动方案:

3~7岁:骑平衡车、游泳

3~5岁学龄前儿童大肌肉发展较快,更适合户外运动,比如骑平衡车,可有效锻炼孩子手、眼、脚的协调性,提升平衡力。5~7岁儿童属于缓慢发育阶段,尤其是心血管发育比运动系统的发育还迟缓,尽量选择体力消耗不剧烈的运动,比如游泳,可调节心肺功能。

8~12岁:小球类、跳舞

此阶段的孩子力量、速度、耐力以及灵敏性都有一定基础,可参加以下活动:乒乓球、羽毛球、网球、跳舞等。这些项目可锻炼身体灵敏性,减轻眼部疲劳,增强身体协调性和柔韧度。

12~18岁:各种球类

此阶段是生长发育阶段,要注重骨骼生长及骨密度形成。乒乓球和羽毛球运动可以继续,篮球、足球等球类运动也可列入日程。

18~25岁:健美操、瑜伽

此阶段,身体功能处于鼎盛时期,心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳点。建议每周进行3次训练,最好有氧和力量训练结合,如健美操、瑜伽结合推举等。

26~45岁:肌肉力量训练、瑜伽、游泳

这一阶段是生活和事业发展的关键期,压力较大。这一时间段要防止脂肪的堆积,减缓压力。男性依旧要注重肌肉力量的训练。女性也要适当进行中低强度的有氧训练加力量性锻炼,如瑜伽、快跑、游泳等。

46~65岁:健步走

这个阶段人的体力和肌肉量开始下降,运动主要以对抗骨质疏松、肌肉松弛为主,要以安全、简便为原则。推荐健步走,以改善血液循环、降低体脂率。

65岁以后:太极、八段锦

65岁以后身体机能都处于低水平,可尝试太极、八段锦等,并注意饮食,适当多补充优质蛋白质、钙质等营养素。

海南中医药·传承与创新

苏东坡养生“四味药”

蒙乐生

苏东坡是百科全书式的人物,诗文书画俱成大家,儒释道全都精通,是“中国文化第一人”。其实,苏东坡还是医家,他著有《养生说》《问养生》《续养生论》《养生诀》和《苏沈内翰良方》等著作。苏东坡的养生言论虽然只是片言只语,但行之有效,有独到之处。

苏东坡虽然一生坎坷,但仍然注重养生。他曾经自谦地说:“近颇知养生,亦自觉薄有所得。”他始终相信,养生必先养心,陶冶情操,追求美好,是养生长寿的最高层次。苏东坡在《灵璧张氏园亭记》中阐述了这个道理,他用了8个字:“养生治性,行义求志。”

苏东坡曾向黎道士学习气功。天亮起床,面向东南,披衣盘坐。先叩齿36次,随后呼吸吐纳,待满腹气极,然后徐徐呼出。用手摩脚心和脐下腰脊,抚摩眼面耳颈,摩至发热为止。最后,按捏迎香穴六七次,梳发百余次。他在《上张安道养生诀》中道:“此法甚效,初不甚觉,但积累百余日,功用不可量,比之服药,其效百倍。”他弟弟苏辙患肺病,苏东坡告诉他:“寸田可治生,谁劝耕黄橘。探怀得真药,不得君臣佐。”苏辙遵嘱颇有裨益。

《东坡志林》这样说:“饥方食,未饱先止,散步逍遥,务令腹空。”道理浅显,贴近生活。苏东坡的朋友张翥向他索取养生“四味药”,他慷慨相赠。张翥拿到手一看,只是一个条幅,上写“四味药”:“无事以当贵,早寝以当富,安步以当车,晚食以当肉。”

简简单单“四味药”,那是苏东坡的养生心得,他专门将之总结成《自戒》诗:

出與人羣,羸瘦之肌;洞房清宵,寒热之媒。皓齿蛾眉,伐性之斧;甘脆肥浓,腐肠之药。所谓“自戒”,即戒酒,戒色,戒居家安逸,戒营养过剩。他的《摄生四要》总结“四少”,即:“少思以养神,少欲以养精,少劳以养力,少言以养气。”

这简简单单的“四少”,的确是养生大家的经验之谈,此法对摄生和老年保健有利,也是从积极养生的方面,对精、气、神进行自我保养的一种好方法。

海南泰康拜博口腔医院

泰康

拜博口腔

诊疗科目:

口腔种植 口腔全科 预防口腔专业

口腔颌面外科专业 医学影像科

口腔科 口腔修复专业

口腔正畸专业 医学检验科

咨询预约热线

0898-36351111

地址:海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)