

# 口腔健康从孩子抓起

安康市疾病预防控制中心 王朵

口腔健康是全身健康的重要组成部分,2007年世界卫生组织提出口腔疾病是一个严重的公共卫生问题,需要积极防治。我国口腔健康流行病学调查显示,龋齿和牙周疾病是危害我国居民口腔健康的两种最常见疾病,养成良好的自我口腔保健习惯可以有效保护口腔健康,而良好的口腔保健习惯要从孩子抓起。

婴儿出生之后,家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦洗口腔。牙齿萌出后,可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。当多颗牙齿萌出后,家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次,并确保清洁下颌所有的牙齿,特别是接近牙龈缘的部位。

0~3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成,每日至少2次。3~6岁开始,家

长和幼儿园老师可开始教儿童自己用最简单的“转圈法”刷牙,要领是将刷毛放置在牙面上,轻压使刷毛屈曲,在牙面上画圈,每部位反复画圈5次以上,前牙内侧需将牙刷竖放,牙齿的各个面均应刷到。此外,家长还应每日帮孩子刷牙1次。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施,三岁以上的儿童每次用量为黄豆粒大小的膏体即可。6岁以后,儿童基本掌握了刷牙方法,但家长还要监督孩子,以保证刷牙的效果。

在引导孩子养成良好的口腔保健习惯的同时还要帮助孩子尽早戒除口腔不良习惯,包括吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等,应尽早戒除,否则会造成上颌前突、牙列狭窄、牙列拥挤等颌面畸形。如果3岁以上的儿童仍存在上述不良习惯,且不能通过劝导而戒除,应及

时到医院诊治,通过适当的矫正方法,帮助其戒除不良习惯。尤其是对有口呼吸习惯的孩子,应检查其上下呼吸道是否通畅,治疗呼吸道疾病,及时纠正口呼吸。

牙齿在任何阶段都有可能出现问题,很多家长抱着“乳牙总是要换的,坏了不用治”的看法,当孩子乳牙出现问题而不去理会,龋病引起孩子牙痛,牙龈、面部肿胀,甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗可造成儿童偏侧咀嚼,双侧面部发育不对称;还可影响恒牙的正常发育和萌出。如果没有健康的牙齿,孩子就不愿吃含纤维多的蔬菜和肉食,造成偏食等不良饮食习惯,影响全身正常生长发育。所以乳牙龋齿要积极治疗。

窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。为适龄儿童进行窝沟封闭,使牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留,达到预防窝沟龋的作用。但并不是所有的孩子、所有的牙齿都需要做窝沟封闭,要由医生检查后,确认符合适应证的牙齿才需要做。同时,做完窝沟封闭的儿童仍然不能忽视每天认真刷牙。

儿童还应该养成良好的饮食习惯,如果经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料,会导致牙齿脱矿,引发龋病或产生牙齿敏感。因此,提倡科学吃糖非常重要。吃糖次数越多,牙齿受损机会越大,应尽量减少每天吃糖的次数,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙后不能再进食。



## 紫阳举办危重孕产妇和新生儿救治技能竞赛

本报讯(通讯员 唐波 黄娟)为保障母婴安全,进一步提高全县医疗急救机构孕产妇和新生儿危重救治救治能力建设,日前,紫阳县卫生健康局、县总工会联合开展危重孕产妇和新生儿救治技能竞赛活动。

此次竞赛设妇产科、新生儿(儿)科两个项目,采取理论测试和团队技能操作两部分进行,竞赛包括法律法规、专业知识和技术操作技能,来自全县相关

医疗机构30余名医务人员参加本次竞赛。

该县通过竞赛活动,以赛促学,以赛促练,切实提升产儿科综合救治能力,推进全县妇幼健康事业科学持续发展。将有力促进该县妇幼保健事业发展,促进危重孕产妇和新生儿救治人才队伍建设,促进医疗系统精神文明建设,使紫阳广大群众收获更多的安全感、认同感和幸福感。

## 市人民医院微创手术治疗脊柱骨折

本报讯(通讯员 张琳霖)近日,安康市人民医院脊柱外科完成了一例微创钉棒内固定手术。此手术是该院首例,标志着市人民医院脊柱外科已具备脊柱骨折微创治疗技术。

患者熊某,以坠伤致腰痛伴活动受限9小时入院。患者从约3米高处坠落,当时腰痛剧烈,自行来脊柱外科门诊就诊。入院后CT见腰3椎体骨折,累及前中柱,无椎管内占位,椎间盘组织水肿。患者属青壮年,腰椎骨折保守治疗需长期卧床,易出现褥疮、

下肢静脉血栓、坠积性肺炎、肌肉萎缩、关节僵硬等严重并发症,经科室主任带领全科医务人员进行讨论,考虑患者属单纯压缩性骨折,无椎管内占位,无需椎管减压,可给予骨折切开复位微创钉棒内固定手术治疗。历时一个半小时完成了手术。术后第四天,患者能下地活动,第五天患者出院。

微创手术治疗相较于传统开放手术,有创伤小、出血少、恢复快、下地早、住院时间短的优点,为骨折患者带来新的选择。

## 汉阴县人民医院推进“全国扫黑除恶专项斗争”创建工作

本报讯(通讯员 黎生鹏)为进一步推动扫黑除恶专项斗争深入开展,9月23日,汉阴县人民医院召开了扫黑除恶专项斗争推进会,号召全体职工积极参与“创建全国扫黑除恶专项斗争”工作。

会议组织学习了《汉阴县扫黑除恶专项斗争领导小组关于严格执行相关制度机制积极参与创建全国扫黑除恶专项斗争的通知》及《汉阴县卫生健康局全县卫生健康系统参与推进创建扫黑除恶专项斗争重点培育市实施方案》,并就扫黑除恶专项斗争应知应会内容进行了再培训再学习。

会议最后强调,扫黑除恶专项斗争是当前一项重要的政治任务,全院广大职工要切实认清当前形势,提高政治站位;要结合县卫健局下发的行业乱象整治行动方案 and 医院制定的任务清单加强内部排查;保卫科要根据“创建全国扫黑除恶专项斗争”的要求,制定切实可行的方案和建立长效机制,加强与舆论宣传,引导职工积极参与到“创建全国扫黑除恶专项斗争”的工作中来。

案),并就扫黑除恶专项斗争应知应会内容进行了再培训再学习。

会议最后强调,扫黑除恶专项斗争是当前一项重要的政治任务,全院广大职工要切实认清当前形势,提高政治站位;要结合县卫健局下发的行业乱象整治行动方案 and 医院制定的任务清单加强内部排查;保卫科要根据“创建全国扫黑除恶专项斗争”的要求,制定切实可行的方案和建立长效机制,加强与舆论宣传,引导职工积极参与到“创建全国扫黑除恶专项斗争”的工作中来。

案),并就扫黑除恶专项斗争应知应会内容进行了再培训再学习。

## 岚皋强化医疗废物废水管理助力生态环保

本报讯(通讯员 邓凯 陈钧伟)岚皋县于2018年11月启动实施医院污水处理站升级改造和乡镇卫生院污水处理站设备改造项目计划,经过一年多的改造建设,全县所有一级以上医疗卫生机构污水处理站升级改造项目均已建成达标。

截至目前,全县一级以上医疗卫生机构污水处理站升级改造项目已竣工,经第三方机构水质检测,符合《医疗机构水污染物排放标准》要求;对于新建或迁建医疗机构,严格按照环保

关于污水建设项目“三同时”制度执行;一级以下医疗机构均创造条件配置污水处理器,要求各乡镇卫生院加强指导村卫生室、诊所按规范运行污水处理设施流程,做好污水消毒记录工作,同时应按规定时限进行,如排放污水未达标,应积极采取应对措施;污水处理不能正常运行的医疗机构,将限期对污水处理设施维修,并制定过渡性处理方案,确保全县医疗污水消毒、排放达标。

## 镇坪县医院医护总值班新模式提升护理质量

本报讯(通讯员 潘益山 杜波儿)今年以来,镇坪县医院中级以上职称医护人员“医护总值班”新模式在全县开展。截至目前,执行良好,得到患者和社会各界的一致认可。

据了解,该院医护总值班制度设立专门值班室,建立工作微信群,采取24小时值班负责制,保持电话畅通,医务人员值班期间留宿值班室。值班期间特殊时段动态查房1-2次,并及时将值班发现的情况上报总值班领导

成员,将全院动态发至专用微信群。主要职责是负责值班期间全院各临床科室总体医疗质量与安全工作;协调值班期间出现危急重症患者抢救时需要的急救生命支持类设备的调配;参与及配合各临床科室危急重症患者的抢救及处置,并严格遵守值班纪律。

镇坪县医院通过开展医护总值班工作以来,各科室共同参与抢救病人10余例,解决疑难穿刺和突发状况20余次。

## 市中心血站召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员会

本报讯(通讯员 邓娟)9月23日,市中心血站召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员部署会,认真贯彻落实卫生健康系统会议精神,动员部署血站主题教育工作。

开展“不忘初心、牢记使命”主题教育不仅是血站抢抓机遇、加快发展,提质增效的一次抓党建促生产的政治任务,也是促进主题教育在血站落地生根的重要路径,更是巩固血站“五型机关党组织”创建成果,转变工作作风的重要引擎,是推进“五个一流”血站建设的重要引擎,是决胜脱贫攻坚的助推器。

会议要求,全站党员干部职工要充分认识开展主题教育的重大意义,深刻

把握主题教育的根本任务和目标要求,坚定理想信念守初心,奋勇争先担使命,对标检视找差距,担当作为抓落实,推动血站“不忘初心、牢记使命”主题教育扎实开展、取得实效,奋力谱写新时代血站人追赶超越新篇章,以优异成绩庆祝中华人民共和国成立70周年。下一步,血站将按照会议安排,进一步分解任务,细化方案,全面贯彻目标要求,认真完成主题教育各项工作,以主题教育实际成效推动无偿献血工作再上新台阶。



## 秋季看护好腹部

岚皋县中医医院 胡本先

秋天是养肺的季节,而肺与大肠相表里,所以秋季也是腹泻等肠胃疾病的高发季节。此外秋季瓜果丰收,难免贪嘴,老人和儿童肠胃弱,容易引起腹泻、拉肚子、大便稀烂的症状。因此,每年的9月份到次年的1月份,是秋季腹泻的流行季节,其中10~12月是流行的高峰期。

如果发生腹泻,应少量多餐。只有在一种情况下需要禁食,就是当频繁呕吐时要禁食,同时需要到医院吊针补液。应以流质和半流质为主,也就是米汤、粥为主,避免过敏性食物如海鲜、鸡蛋等;不吃生冷的、硬的、油炸和脂肪多的食物,特别是生冷的东西。

另外可以食用炒米汤。将普通大米洗净、晾干,用大锅炒至金黄色,加水煮粥,喝粥水。也有止泻作用。同时注意腹部保暖,秋季气候渐凉,腹泻肠蠕动已增快,如腹部再受凉则肠蠕动更快,将加重腹泻。可适当用热水袋对腹部进行热敷,也可揉肚子以缓

解其疼痛。除了少吃瓜果外,要特别注意饮食卫生,防止病从口入。介绍几个秋季腹泻食疗的方法:

- 1.蒸苹果:蒸苹果对缓解腹泻症状有不错疗效。苹果有健脾益胃,收敛止泻的功效。
- 2.丝瓜叶粥:取鲜丝瓜叶30克,粳米330克。先将丝瓜叶洗净放入锅中,加水适量煎煮15分钟,再滤取煎汁煮粳米为粥,加白糖适量调味,每天分2次食用。具有清热解暑、消暑利湿之功效,适用于患儿感受外邪、热重于湿型腹泻。
- 3.山药扁豆粥:取鲜山药(去皮,洗净)30克,白扁豆15克,粳米30克。先将粳米、扁豆放入锅中加水适量煮八成熟,再将山药捣成泥状加入一起煮成稀粥,加白糖适量调味,每天2次温食。具有消暑化湿、健脾止泻之功效,适用于湿热并重型腹泻。

## 中医里的育儿知识

安康市妇幼保健院 卢琪

“医生,宝宝经常感冒发烧怎么办”、“我家孩子脸上长了很多白斑”、“宝宝又拉肚子了……”医务工作者在工作中经常会遇到这样的问题。

传统中医认为,小儿“脏腑娇嫩,形气未充;发病容易,传变迅速”,而“脏腑娇嫩”又突出表现在肺与脾两脏,称为“肺常不足”与“脾常不足”,因而孩子容易感冒、咳嗽、拉肚子等。所以,任何时候养护孩子都应考虑到“肺”与“脾”。孩子的新陈代谢较成人旺盛,加之孩子生性爱动,穿的过暖就容易出汗而导致感冒。触摸孩子的手脚心是温暖的,且背部没有出汗,则说明穿着适宜。孩子不知饱足,家长若是喂养过多,孩子就容易出现食积、损伤脾胃,导致抵抗力下降,容易生病。特别是在孩子生病的时候,更要节制饮食,减轻胃肠的负担。临床常见一些家长,在孩子生病的时候不注意忌口,导致病情反复难愈,就是这个道理。所以,不要总担心孩子吃不饱、穿不暖,宝宝不想吃的时候别强迫喂养。同时需要注意的是,不能过度喂养,但应保证充足的营养,孩子的膳食结构应该荤素搭配,营养均衡。

最后,将一首中医儿歌分享给家长们:“若要小儿安,三分饥与寒。一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋一点肉。鱼生火,肉生痰,萝卜白菜保平安。少喝饮料多喝水,煎炸熏烤伤脾胃。缺锌缺铁儿常见,调理脾胃是优先。有病没病吃小药,正当病时失疗效。”

## 跑者的祝福

本报讯(记者 田丕 通讯员 邹遥)“用跑步的方式庆祝中华人民共和国成立70周年,特别有意义,既锻炼了身体,又表达了我们对我们祖国日益繁荣富强的祝愿。”9月22日清晨,汉江边聚集了一群身着统一团服的跑者,他们手举国旗排列成“70”字样,集体喊出“祖国您好”的口号。

根据组织者介绍,跑团的团友们一直想通过这种健康积极的方式表达对祖国的美好祝福,策

划了这场主题活动,得到了团友的积极参与,活动当天共有近60名团友参加。

安康土著跑团还相继组织过以保护环境为主题的“青山绿水”香溪洞四面坡步道沿途捡拾垃圾、以关注尘肺病人为主题的“大爱清尘-益呼百行”活动,以节能减排为主题的“地球一小时”活动和普及运动急救心肺复苏常识的“你了解急救吗”等主题活动。



## 请收好这份养护肠胃“秘籍”

安康市中医医院 曾霞

十个人当中有九个人肠胃不好,这就是“十人九胃”的来源,胃疼起来的时候,让人吃不下饭,睡不着觉,干不了事。肠胃不好的人如何调理呢?

1、饮食规律有利于胃肠内分泌和胃肠动力的维持,故按时饮食和吃饭,对胃肠功能的维护,起着最基础的作用。

2、饮食结构的合理对营养的维护具有重要的意义。蛋白质、糖类、脂肪等六大营养物质的均衡,不仅有利于代谢功能的维护,对胃肠道也是一种保护作用。

3、减少刺激性食物的摄取。日常饮食应少辛辣、少腌制品,少肥甘厚腻之物。胃肠道疾病尤其是长期嗝气、呃逆、腹胀、矢气多的人,应该不吃或者少吃豆类、杂粮、红枣、红薯等容易产生胀气

的食物,同时也减少容易生痰湿的食品如肥甘厚腻的饮食。

4、养护肠胃,不建议喝太热或太凉的水。过烫的液体进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生,诱发食道癌。而摄入冷饮会使胃黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可以引起胃脘不适或绞痛甚至是腹泻。

5、注重病后脾胃病的预防。一般来说,大病、手术、急性胃肠病、过度饥饿、产后虚弱等均容易使脾胃受损,若不及时调理,容易使这些疾病慢性化。很多人认为,这种状态需要大补,却不知大补之物性味浓厚,不利于养脾胃,反重伤脾胃,造成“食复”。

6、粗心坦率,开心快乐。不良的情绪会影响肝的调节功能,而“肝气犯

胃”、“肝气乘脾”说的就是肝气会影响到脾胃。当生气、焦虑时,胃会和脸一样由于充血而发红;当悲伤、沮丧时,胃会变得苍白,减少胃液的分泌。故乐观豁达、心情平静或开心等,均有助于脾胃功能的健康。

7、如果肠胃出现轻度不适,大家不妨按摩上脘、中脘、下脘三个穴位,有健脾和胃作用。上脘穴位于上腹部,前正中线、脐上5寸处。按摩此穴可改善胃痛、呕吐、反胃、腹胀、腹痛等症。

中脘穴位于上腹部,前正中线、脐上4寸处,按摩此穴主要用于缓解消化道疾病,尤其是胃、十二指肠疾病,可改善胃痛、胃酸多、恶心呕吐、消化不良、腹胀等症。下脘穴它距离脾胃很近,在前正中线、脐上2寸处。按摩下脘穴偏重于缓解小肠、脾不运化所导致的疾病,

如腹胀、腹痛、消化不良、肠鸣等。

按摩方法:用大拇指,以自己能接受的力度顺时针、逆时针交替按摩,每次5-10分钟。如果按摩“三脘”配合足三里穴(腿弯曲时可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从外膝眼直下四横指处),可事半功倍。用大拇指或中指按压,每次5分钟,感觉有酸胀、发热感即可。

8、有条件的人员还可进行艾灸神阙穴和足三里穴。

神阙穴是腹部的核心,对于发生在腹部的疾病,有很好的调理效果,如五更泻、慢性腹泻等。足三里是胃经上的大穴,每天灸上十分钟,能健脾胃、调中理气、导滞通络,适用于各种类型的脾胃病。