

# 口腔医生建议：不要让你的牙齿早早“退休”

记者 滕静

“没有牙齿是非常痛苦的，看着自己喜欢吃的食物而不能尽情享受。即便凑合着吃进去，食物也很难消化。”

据了解，我国60%以上老人不同程度缺失牙齿，甚至有的老人长期处于全口无牙状态。安康市同仁口腔医院口腔医生张瑞云说：“因为吃的越来越少，营养逐渐缺乏，体质随之下降，生活质量和身体健康接受着严重的考验。”身为一名口腔医生，张瑞云呼吁大家一定要重视牙齿健康。

很多牙齿因为治疗不及时，从而早早“退休”。从医数十年，张瑞云说，多数病人因不重视牙齿，等到牙龈肿胀疼痛难忍时，牙齿根部已经坏死，牙齿到了非拔不可的地步。对于保留不住的牙齿张瑞云表示很惋惜。“虽然可以做假牙齿，但毕竟假的牙不如自己的好。”

全民口腔健康流行病学近年一次调

查数据显示，我国80%至90%的人有不同程度的牙周疾病。尽管如此，大多数人还是不愿意去医院看牙。“大家似乎有一个根深蒂固的观念存在脑海里，年轻时只要牙齿能用就行。”张瑞云说，我国有接近60%的人从未看过牙医，去口腔医院检查清理口腔的人不到2%，还有一些人因为小时候看牙，被当时不太先进的牙科治疗器械发出的吱吱声产生恐惧心理，从而抗拒看牙。

由于得不到及时治疗，残留物腐蚀牙齿，牙周长期发炎牙齿慢慢松动脱落，“这是导致成年人牙齿丧失的主要原因。”张瑞云说。

一次，一位七八岁的小男孩儿被妈妈带到张瑞云面前，因为没有保护牙齿的常识，他有四颗牙齿不同程度出现龋齿。张瑞云拿着牙齿X光片指着几处坏牙给男

孩子的妈妈看。男孩子坏掉的四颗牙中有两颗切牙是已经更换的恒牙，“小孩子爱吃甜食，又正处在换牙期，一定要保护好牙齿。”经过张瑞云仔细打磨黑色龋齿部分，然后做填充材料，男孩子的牙齿得到及时治疗，又成为一颗健康的牙齿。“好了，现在你的牙齿又能吃东西了，但是一定要注意口腔清洁，因为恒牙是要陪伴你一辈子的，一定要好好保护它。”整个修补过程，因为设备先进手法轻柔，男孩子都非常配合。

“现在医学水平很发达，看牙环境也非常舒适，病人在心情愉悦的情况下就可以把牙病治愈。”张瑞云说。

因为牙齿疾病，一些人群的幸福指数因此降低。一位65岁的老太太在2015年找到张瑞云，因为牙齿缝隙过大，牙缝长期积累食物没有及时清理，牙缝慢慢萎

缩，引发口腔疾病。张瑞云考虑到患者是一位爱美的老太太，治疗牙齿疾病的同时还要照顾到面部的美观，为她制定了牙周治疗、矫正、修复治疗方案。2017年，经过精心治疗后，老太太除了能大方吃东西，还能在微笑时露出漂亮的几颗门牙。

虽然是病人保住牙齿，是张瑞云的职责，但是有的时候病人牙齿情况太差，张瑞云也无能为力，只能望牙兴叹。在每年的牙周疾病培训会上，张瑞云了解到近些年牙周疾病患者较多，因为大众缺乏对牙齿结构的了解，认为露在外面的牙齿没问题就行。

但是牙齿和牙龈就像树和土壤的关系，土壤出现问题树木就没有保障。“所以保持口腔卫生很重要”，这些年，张瑞云时刻为大家普及口腔知识，希望能帮助大家杜绝牙齿疾病。

# 青少年，你要拒绝电子烟

安康市疾控中心 赵迁

吸烟有害健康。但最近几年电子烟逐渐进入大众视线，同时商家大肆宣传其可以帮助吸烟者戒烟，成分单一，不含焦油等有害物质。真相却是：电子烟跟传统烟草制品一样危害健康。

烟草中含有700多种化学成分，其中有250余种有害物质，69种致癌物，危害人体健康。吸烟对青少年身体的危害非常严重。吸烟会损害大脑，影响青少年的智力。烟草中含有很强的成瘾性物质尼古丁，尼古丁对神经系统毒害非常大，它会使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降。吸烟会影响青少年的正常发育，特别是性激素水平，吸烟使睾酮分泌下降20%到30%，使精子减少、发生畸形，使少女月经初潮期推迟，经期发生紊乱。吸烟会导致相关疾病发病提前，青少年吸烟会使以后冠心病、高血压病和肿瘤的发病年龄提前。

什么是电子烟？电子烟是一种以电池为电源，通过雾化手段，将尼古丁等变成蒸汽后，让用户吸食的一种产品。电子烟中的主要成分为尼古丁，并且含量并不比香烟少。而尼古丁就是香烟成瘾的罪魁祸首，过量摄入尼古丁会危害健康，儿童和青少年对尼古丁敏感，容易增加成瘾风险，影响大脑的发育和功能。

除了尼古丁，电子烟往往带有各种香味，里面添加了多种化学添加剂和香料。这些添加剂和香料经过热雾化产生多种有害物质，同样存在健康隐患。电子烟和传统烟草制品一样，在室内也会引起二手烟的健康危害。电子烟释放物中含有甲醛、烟草特有亚硝胺、多环芳烃等致癌物质，青少年长期吸食会出现记忆力衰退、行为异常，对肺、心脑血管都会产生危害，并导致多种疾病的发生。研究显示，电子烟的危害相当于香烟的7倍。

电子烟的本质和卷烟一样，都会让人产生成瘾性行为，虽然其有害成分和卷烟不完全相同，但是危害并不比卷烟小。为了健康，请在远离卷烟的同时，也要远离电子烟！

# 结肠常见疾病科普

安康市中心医院 高原

肠道是人体重要的消化器官，包括小肠、大肠和直肠3大段。它是从胃幽门至肛门的消化管，是消化管中最长的一段，也是功能最重要的一段。大量的消化作用和几乎全部消化产物的吸收都是在小肠内进行的，大肠主要浓缩食物残渣，形成粪便，再通过直肠经肛门排出体外。

通常说的肠道疾病主要集中在结肠。不同的结肠疾病病因也不同。如外力引起的腹部损伤，会阴部损伤、骨盆骨折等都有可能引起结肠的损伤；细菌、病毒、寄生虫、损伤后感染等有可能引起炎症；息肉可能与早期胚胎发育、黏液滞留、基因与遗传有关；恶性肿瘤与饮食、慢性炎症、遗传、环境等有关。这其中尤以结肠癌发病率最高，数据显示，在过去10年间，我国结肠癌的新发病例数和死亡率均翻了一番，且以年均4%到5%的速度递增。另外，临床上30岁以下的青年白领患大肠癌的比例逐渐升高，约占总患病率的10%。

研究证明，约95%的结肠癌，是由腺瘤性息肉演变而来的，这个过程很漫长，大约需要5到15年的时间。人到中年，大约10%到30%的人会长息肉，它是结肠癌的源头，阻止息肉生长就能阻止绝大多数结肠癌的发生。而阻止它癌变，只有通过肠镜检查，发现并切除它。

肠癌也会引起便血。所以，一旦出现便血，尤其是中老年人，首先要去正规医院，做直肠指诊和结肠镜。肠癌大多因息肉演变而来，在40岁以前，

大多是良性的息肉，这时候无症状做一次肠镜，发现问题，及时切除，就能避免肠癌形成。

肠易激综合征，也是一种很常见的功能性疾病，以腹痛伴大便习惯改变、性状改变等为主要临床表现。

当患者反复出现以下症状，应及时前往医院检查：排便频率异常（每天排便大于3次或每周少于3次）；粪便形状异常（硬块或稀水样）；排便排除过程异常（费力、紧迫感、排便不尽感）；排便带有粘液；腹胀或腹部膨隆感。

肠易激综合征可发病在任何年龄段。学生考学压力过大，中青年生活工作压力过大，都可由焦虑、抑郁状态导致肠道敏感性增加而罹患此病，大多数人会以结肠炎为诊断自行服药，缓解症状。但没有进行良好的心理疏导，会导致该病反复发作。所以建议有以上症状的患者及时就医，从根源上解决问题，改善肠道微环境，保持身心健康。

因此，保持肠道健康非常重要。本期，让我们一起学习有关肠道的知识，守护肠道健康。

人体最脆弱敏感的器官之一，出了问题不仅会给自己带来不便，还会严重影响生活质量。肠道是人体最大的消化器官和排毒器官，也是

# 市中医医院积极开展新冠科研攻关

本报讯（通讯员 鄯薇）近日，从陕西省科学技术协会《关于公布陕西省提升公众科学素质计划（新型冠状病毒肺炎应急科普）项目名单的通知》获悉，市中医医院骨一科护理单元吴章友申报的《新型冠状病毒肺炎疫情期间医护人员防护及评估研究》获批立项，获得资助经费5千元。

该项目以国家卫健委发布的《新型冠状病毒肺炎疫情防控期间紧急心理危机干预指导原则》为基础，使用症状自评量表（SCL-90）问卷测评摸底，针对医护人员及家属进行线上心理防控培训，录制播放线上放松解压技术视频，对测评后

的重点目标科室进行培训，重点目标人员进行一对一心理重点干预，再使用SCL-90症状自评量表进行测评验证效果。

此项目的立项，标志着该院针对新冠肺炎疫情开展的科研攻关再上台阶。目前，该院已就新型冠状病毒肺炎疫情影响的科研攻关，成功立项5项课题，其中，主持省部级课题1项，参与省部级课题1项，厅局级课题1项，主持厅局级课题2项，从临床诊疗、中药制剂以及心理防护三个不同领域进行科研攻关，为做好临床治疗提供有效支撑。

# 养成良好的生活习惯 预防肠道疾病

安康市人民医院 杨莉萍

肠道疾病是比较常见的多发疾病，在居民恶性肿瘤死亡率排名中，胃肠器官癌症也长期处于前五位。

以下不良生活方式和饮食习惯，可能会导致肠道疾病发生：进食速度过快，这样没有经过充分消化的食物进入肠道会增加小肠负担，影响小肠消化和吸收；进食过多、过饱，如暴饮暴食或吃了比较多油腻难以消化的食物，会导致消化不良；吃冷食如冷饮较多，进食刺激性食物或油腻食物过多，喝生水或不洁饮食导致急性肠炎发生；饮食不规律，睡前进食会引起胃肠道功能紊乱；一些不健康的生活方式如熬夜、起居不规律等可导致肠道菌群失调；长期便秘也是肠道健康的杀手，粪便如果在肠道停留时间过久，就会发酵，产生毒素、有害气体和加速致病菌

繁殖，造成对肠道黏膜的损伤；一些慢性疾病控制不当也会造成对肠道的损伤，如糖尿病、高血压等。

因此，应养成良好的生活习惯，提前预防肠道疾病。首先，要注意饮食卫生，尤其是目前正值夏季，做到饭前洗手，不喝生水，少食冷饮，选择新鲜食品，不食用腐败变质的食品，加工时要生熟分开。其次，吃剩的食物即使放在冰箱内，时间也不应过长，再次食用前一定要充分加热，如果外出就餐尽

量到卫生条件好、具备卫生许可证的正规餐饮点。再次，改变不良的生活习惯和方式。适当运动，保持心情开朗，多吃辛辣、低盐、低糖食物，忌烫、冷食物，戒烟酒浓茶，少吃油炸、方便食品；最后，如有症状及时就医，避免各种并发症导致的肠道疾病。

各种肠道疾病早起症状均不明显，尤其是肠道的癌症，要改变观念定期体检，做结肠镜检查，及时发现肠道的各种息肉病，并及时切除，以免发展成肠癌。

# 镇坪县医院坚持为民办实事

本报讯（通讯员 杜波儿）近年来，镇坪县医院不断健全细化群众健康体检工作，突显医务人员“担使命、履职责、矢志为民服务”的精神，坚持为群众办实事。

该院把为群众办实事放在首位，定制各种体检套餐，根据各自需要选择必要的体检项目，科学减少不必要的项目，达到省时省钱的目的。根据不同人群专业指导推荐相关项目，适时予以健康指导调整改善。拓展后续服务，成立保健办，

补充加强体检科的工作。体检结束后，医院及时组织人员进行体检结果梳理，录入居民健康档案建立个性化健康档案体系，并通过手机APP将结果反馈给每一位体检者本人。根据需要上门为大家提供体检套餐、体检相关知识宣讲、健康操（八段锦）教学指导等健康教育服务。开设“健康体检绿色通道”，同时提供专家诊疗、慢病管理、女性健康、家庭医生护士等全方位增值服务。

# 平利县健康教育大讲堂开讲

本报讯（通讯员 余德水 李宗彬）为进一步提高慢性患者的健康意识，提升慢性病控制率。近日，平利县结合世界家庭医生日、健康扶贫免费体检等契机，组织县医院、中医院医务人员开展健康教育大宣讲活动。

首场活动在广佛镇中心卫生院拉开帷幕，以“糖尿病的治疗和饮食控制”为主题，镇卫生院健康教育大讲堂内座无虚席。开讲前，县镇医护人员首先对前来听讲的糖尿病患者免费检查了血糖、血压、体重指数等健康指标，详细询问了平时用药情况，并免费提供了低糖早餐。活动中，专家们用通俗易懂的语言、简明生动的图片，深入浅出地从糖尿病的危险因素、并发症和规范治疗等



## 汉阴县人民医院携手 对口支援专家开展义诊活动

本报讯（通讯员 谢益侠）最近，在汉阴县汉阳镇中心卫生院，乡亲们一大早就排好了长队，等待江苏医疗队和县人民医院医疗专家们进行诊疗。

一到中心卫生院，医务人员们便立即投入工作，从接受咨询、进行检查，到开具处方、免费发放药物并详细讲解用法，耐心细致、热情周到地为乡亲们诊疗，还为当地孕产妇免费产检，同时宣讲优生优育知识。县人民医院还抽调两位人员开展慢性病筛查工作，解决贫困户慢性病患者因年迈体弱、行动不便无法来医院检查的难题。据了解，本次医共体巡回义诊活动，共接待群众200余人次，免费发放价值1000余元的药品，发放健康资料200余份。

# 平衡膳食 科学运动 远离肥胖

安康市妇幼保健院 李侠

肥胖被WHO定义为慢性营养性疾病，儿童肥胖率的迅速上升已成为全球紧迫的公共健康问题，中国儿童肥胖人数目前位列全球第二。

肥胖会导致一系列代谢异常，严重损害儿童青少年身心健康，增加成年期代谢综合征的发生机率。因此，预防儿童肥胖至关重要。

长期摄入高能量食物，活动量过少，遗传因素，其他因素如进食过快或中枢调节失衡以至多食等，会超过人体的能量消耗，使体内脂肪过度集聚。肥胖可造成全身各个系统的损害：儿童肥胖常有疲劳感，用力时气短、腿疼，严重者肺通气量不足、呼吸浅快，造成低氧血症、气急、发绀、红细胞增多、心脏扩大或出现充血性心力衰竭甚至死亡；肥胖小儿内分泌异常，性发育较早，故最终身高高于正常小儿，还易产生心理上的障碍，如自卑、胆怯、孤独等；成年后的高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝、心脏病、胆结石、骨关节炎、痛风、不孕不育等疾病都与儿童肥胖密切相关。

如何预防肥胖？胎儿期、生后第一年以及5岁是脂肪积聚、肥胖发生的易感年

龄，在这段时间应多加注意。

孕妇在孕后期要加强饮食和体重管理，做到平衡膳食，保持可耐受的适度运动，防止体重过快增长。

在孩子婴儿期，鼓励母乳喂养，不要过度喂养，不过早、过量添加淀粉类辅食；在孩子儿童期，平衡膳食，科学运动。推荐低脂肪、低糖类和高蛋白、高微量元素、适量膳食纤维食谱，选择体积大、热量低的食物等。每餐以谷类为主，适量肉蛋，多吃蔬菜，不要过饱；不吃甜点、肥肉、油煎和油炸食物、饮料、冰淇淋等高热量食品；进

速度不要太快；少吃零食，两餐间的零食可以用水果来代替糖果点心。

培养孩子形成良好的饮食习惯，避免不吃早餐或晚餐过饱，不吃夜宵、零食；不要经常用食物对孩子进行奖励。增强运动锻炼，如跑步、做操、游泳、打球、跳绳等，每天坚持至少运动30分钟。防止盲目节食和降低能量摄入，避免饥饿疗法和使用药物减重；保证充足睡眠。定期体检，监测身高、体重等生长发育指标及相关的实验室检查，及早发现、科学判断是否超重或肥胖，及早干预，让儿童远离肥胖。



近年来，汉阴县中医医院通过组建太极拳队，举办中医药文化节、中医药青年节、中医药膳食文化节等形式新颖的中医文化活动，开展中医进社区、进校园、进乡村等中医养生行动，传播中医文化，让中医养生理念深入人心，倡导健康生活。图为该院组织的太极拳队正在进行日常操练。陈娟 摄