

均衡饮食限糖减酸 维护口腔健康

安康市疾病预防控制中心 王朵



第三次口腔健康流行病学调查显示，每一百个5岁儿童中就有超过66人嘴里有龋齿，35—44岁中年人群中，患龋齿比例为88.1%，而65—74岁老年人患龋齿率则高达98.4%。世界卫生组织已将龋齿与肿瘤、心血管疾病并列于人类三大重点防治疾病。龋齿可引起牙髓炎、菌血症、败血症、心内膜炎等并发症，毫无疑问，糖的摄入量会影响我们的口腔健康，建议大家：均衡饮食，限糖减酸。

口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。例如，过量摄入高糖、高脂肪、高盐、低纤维的食物。建立健康的膳食模式，可以同时预防全身疾病和口腔疾病。我国居民大多以米面等碳水化合物为主食，那么膳食就要多样化。建议平均每天

至少摄入12种、每周25种以上食物，多吃五谷杂粮蔬菜水果。这些富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病和口腔癌等口腔常见病。

众所周知，糖是造成龋齿的主要原因。糖分为非游离糖和游离糖。非游离糖对身体危害较小，是指天然存在于新鲜水果中的果糖、蔬菜中的糖和奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉。游离糖对身体危害较大，常分为两种，一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖，尽管其常给人以“天然”和“健康”的印象，但也是游离糖。由于水果中的糖由一层植物细胞壁包裹，消化过程更缓慢，所以新鲜完整的水果不易致龋，但水果制成果汁后，水果中的糖就成为游离糖，致龋性就会增加。另一种游离糖是指在食品生产、制作、加工中，添加到食品中的蔗糖、葡萄糖和果糖及糖浆，也称添加糖。添加糖不

仅存在于饮料、糖果、蛋糕、饼干、甜点、蜂蜜、糖浆、蜜饯等甜味零食，还可能隐藏在“不甜”的加工食品中，如番茄酱、酸奶、咖啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等。值得注意的是，很多市售婴儿食品是高度加工的产品，添加糖含量高，因此要警惕。

通常pH值是反映酸碱度的直接指标，牙釉质脱矿的临界pH为5.5，碳酸饮料、柑橘类酸性食物pH值低，含糖量较高，可将口腔pH值降低至釉质脱矿的临界pH值以下，对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏，从而引发酸蚀症。另外，这些食物还可以通过微生物发酵糖产生酸性物质，导致牙釉质中的矿物质溶解，引发龋病。含糖饮料及碳酸饮料摄入过多或睡前喝饮料等习惯，可以大大提高儿童青少年患有酸蚀症的危险。建议减少碳酸饮料的摄入，以避免对牙齿的危害，日常生活中选择用水代替饮料。

瓜果蔬菜含有很多膳食纤维，而膳食纤维是人体很重要的纤维素，经常进食富含钙、维生素C、纤维素的新鲜蔬菜水果、奶制品及全谷物，可增加咀嚼活动，减少菌斑滞留，促进牙周健康，预防牙周病，同时可以预防龋病、粘膜病及口腔癌。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期，目前很多市售的做工精细食品，入口即化且甜粘，无需用力咀嚼即可下咽。一方面容易造成食物残渣在牙齿表面的堆积，牙菌斑容易聚集繁殖，诱发龋病，另一方面也不利于口腔发育和咀嚼功能的训练。建议家长给孩子制作无添加糖或者低添加糖饮食，让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物，养成健康饮食习惯将受益终身。

合理膳食、限糖降酸、清洁口腔，愿大家可以拥有一口洁白牙齿，天天灿烂微笑。

一袋大米、一桶菜油、一箱牛奶、一箱八宝粥、一份慰问金，还有一份来自江苏省常州市天宁区支医团队送来的关爱，让旬阳县城关镇4名因病因学特困家庭的孩子和部分因病致贫困难家庭感受到了浓浓的关怀和爱。

为更好地落实农村“两不愁、三保障”惠民政策，江苏省常州市天宁区支医团队携手旬阳县城关中心卫生院深入到庙岭河、龚家庄、李家坪等村“送爱心、送健康”，为困难群众送去健康，送去爱心，寄托希望。

“刘医生，你们来了！路这么远，来看我和孩子就够辛苦了，还带这么多东西来，真不知道咋感谢你们，快到屋坐，我去倒水。”家住城关镇庙岭河村4组的失独老人李万琴和孙女向梦娣相依为命，一直为孩子上学的事头痛，现在支医团队送来了慰问品和慰问金，健康扶贫天使小分队刘医生还给梦娣带来了口罩、秋天衣服和鞋，解了燃眉之急，老人感动不已。

城关中心卫生院魏云龙院长向天宁支医团队介绍了老人的家庭状况，支医队长李成摸着梦娣的头鼓励她好好学习，孩子乖巧地说道：“谢谢这么多叔叔阿姨对我的关爱，我一定会好好学习，将来也要像你们一样去帮助更多人。”

龚家庄村1组贫困户包永成患有高血压，家中有三口人，妻子和女儿都患有严重精神障碍，支医团队的医生上门为他们做健康体检和用药指导，送去爱心捐赠，这让一直饱受病痛折磨的包永成热泪盈眶。在李家坪村李长有和张殿玲家，支医团队将慰问品和大学生救助金亲自交到贫困户手中，他们握着队员的手不肯松开，用农民特有的淳朴表达了内心满满的感激。

“我们这次关爱旬阳贫困户健康行动，不仅送上生活必需品和资金，更重要的是希望通过和贫困群众零距离接触，帮助他们提高对生活的积极性，早日实现脱贫致富奔小康。”队长李成说。

早产儿视网膜病变早知道

安康市妇幼保健院 白莎莎

很多家长都知道要做早产儿视网膜病筛查，却很少有家长知道什么是早产儿视网膜病变，是不是所有早产儿都必须要筛查。

早产儿视网膜病变(ROP)是一种发生在早产儿和低出生体重儿的视网膜血管增生导致的疾病。在多种因素的影响下，视网膜出现缺血缺氧，形成新生血管，产生增殖性视网膜病变，最终导致牵引性视网膜脱离，是世界范围内儿童致盲的主要原因之一，也是影响早产儿生活质量的常见疾病。目前ROP的发病率为6%—34.3%。随着新生儿医学的发展和新生儿救治水平的提高，早产儿存活率逐年上升，ROP发生率也相应增高。因此，加强对ROP的管理非常重要。

这个疾病有什么危害？是不是所有早产儿都会有个病？这个病怎么检查出来？检查出来有问题怎么治？这是目前所有早产爸妈最担心的问题。

早产儿视网膜病变危害程度取决于三个方面。病变的分区：视网膜分为I、II、III区，I区病变最重，预后最差，III区病变最轻，预后最好；病变的分期：按严重程度分为5期，5期影响视力最明显；有无Plus病

变的存在，如有则预示着病变活动性强，恶化迅速。

大部分早产儿出生后可能会有视网膜的不成熟改变，随着时间的推移，逐渐自行发育成熟。但是有少数患儿出生时体重较低，或胎龄较小，加之吸氧时间较长、有呼吸系统疾病或合并有其他高危因素等则可能患上早产儿视网膜病变。尤其对出生体重低于1.5千克，妊娠小于32周的婴儿危险性更大，这些早产儿也是重点筛查的对象。

安康市妇幼保健院新生儿科于2018年5月中旬正式启用了小儿广域眼底成像系统，在全市率先开展新生儿、早产儿眼底疾病筛查。这项技术也填补了我市早产儿眼底筛查的空白。早产儿视网膜病变1—2期时只需定期随访，3期是最佳治疗时期，可以通过药物或激光治疗治愈；如果错过3期病变可在1—2周内发展到晚期，因此治疗的窗口期通常只有短短两周，而早产儿视网膜病变1—3期外观没有任何异常，家长发现患儿眼睛外观异常时多数已经是晚期，往往发展到失明的地步了。为了宝宝的身体健康，妈妈们应及早带宝宝去医院进行早产儿视网膜病筛查。

中医药学是中华民族的伟大创造，是中国古代科学的瑰宝。十八大以来，党和国家高度重视中医药发展，把中医药事业发展放在全面深化改革、进一步扩大对外开放的战略高度。在《健康中国行动（2019—2030年）》中提倡应用适宜的中医养生保健技术方法，开展自助式中医健康干预。在社会和政府层面深入实施中医治未病健康工程，推广普及中医养生保健知识和易于掌握的中医养生保健技术和方法，推动中医药健康文化普及，传播中医养生保健知识。

中医内病外治就是用中医药进行体外治疗、不口服、不打针等外治方法为患者提供中医外治技术服务。常见的中医外治技术有针灸、艾灸、熨烫、浸渍、熏洗、穴位敷贴、按摩、刮痧、火罐等内容。

中医内病外治研究具有悠久的历史和丰富的文献资料。追溯中医外治的发展，可以概括地说，中医外治萌芽于原始社会，奠基于先秦，发展于汉唐，丰富于宋金元，成熟于明清，提高于现代。《黄帝内经》《五十二病方》《金匱要略》《千金要方》，特别是清代外治之宗吴机师所著《理论骈文》对外治方药进行了系统的整理和理论探讨，完善了外治理论。提出“外治之理，亦即内治之理；内治之药既是外治之药，故凡异尔，凡汤剂丸散能治愈的疾病无一不可外用也，内病外取，需分三焦论治。”提出了三部应三法的外治体系，即“上用嚏，中用填，下用坐。”申明了内治外治之义，为外治理论的系统化和完善作出了贡献。

中医内病外治通过经络传导、皮肤透入、粘膜吸收等方式对人体发生作用，达到一定的治疗目的。外治法早已由局部体表病变向全身性疾病治疗发展。通过外治法发挥作用，相对于内治法而言，有直接、快速、用药少、疗效大、痛苦小、治疗费用较低、使用方便等独特的优点。特别适用于小孩子，因为小孩子打针痛，吃药苦，中医外治技术优点是，不打针，少吃药能治病等特色特点优势。

我们经常见到的内病外治技术就是针灸、三伏贴及各种敷贴、火罐、刮痧、推拿按摩、艾灸及物理疗法等，特别是艾灸深受老百姓喜爱，如艾灸中的突出特色技术督脉灸等。督脉灸就是用生姜打成姜泥根据不同的中药粉和姜泥搅拌均匀备用，然后用布块覆盖在患者背部督脉上，搅拌均匀的药粉姜泥放在布块上督脉处，姜泥上面放入优质艾绒，用火点燃艾绒燃烧，在中间加入艾绒3—5次即可。督脉灸深受老百姓喜爱及赞同，对慢性病、女性痛经、寒性体质及肢寒怕冷等疾病有很好的治疗及保健作用。

此外，穴位敷贴技术也较受欢迎。穴位敷贴是用常用的经典方剂处方药打成极细粉末用透皮液或者黄酒、陈醋、姜汁等作为辅料搅拌均匀调和成糊状，干湿度适宜用膏药布或者贴敷胶布固定贴敷在穴位上，不同的疾病用不同的中药方剂贴敷在治疗选定的穴位上，即可进行常见病多发病的治疗与保健养生。

第六届心血管汉江论坛暨首届安康市胸痛中心质控大会在汉阴召开

本报讯（通讯员 沈怡岑）近日，由中国心血管健康联盟、陕西省胸痛中心联盟、安康市卫生健康委员会、安康市胸痛中心、汉阴县人民医院、安康市中心医院联合举办的第六届心血管汉江论坛暨首届安康市胸痛中心质控大会在汉阴县召开，省内外专家及来自全市各县区医院的400余名代表参加会议。

会上启动了安康市胸痛中心全市救治单元仪式，为安康市胸痛中心救治单元的20家乡镇卫生院代表颁发了牌匾，并为安康市中心医院胸痛中心颁发2019年度质控奖，为汉阴县人民医院和白河县人民医院授予基层版胸痛中心牌匾。启动大会后，省内外专家分别通过胸痛中心、冠心病抗栓、高血压、心律失常、心衰三个质控论坛进行了学术讲座和病例讨论，讲解了心血管领域的最新诊疗技术与研究成果。在胸痛中心质控论坛里，各县区医院的胸痛中心代表汇报了各院胸痛中心运行情况，并分享了本院胸痛中心建设的先进经验成果。汉阴县人民医院表示，将以启动基层卫生院胸痛救治单元的建设工作为新的契机，全面加强胸痛中心质量内涵建设，为胸痛中心更好、更快地发展奠定坚实基础，保障广大人民群众的身体健康。

岚皋县市场监管局启动中药饮片专项整治

本报讯（通讯员 廖霖 姚瑶）为净化岚皋县中药饮片市场，保障公众用药安全有效，日前，岚皋县市场监管局在全县范围内开展为期一年的中药材、中药饮片专项检查整治行动，严厉打击中药材、中药饮片流通环节中的违法违規行为，从源头上织密筑牢药品安全“防护网”。

据了解，自7月初专项整治行动以来，执法人员重点检查了中药材、中药饮片流通领域中挂靠经营、违规分包装等行为，严厉查处药品批发企业未经备案配送中药配方颗粒、药品零售企业经营中药配方颗粒等违法违规行为，并对抽检过程中的不合格中药饮片进行依法处理。至目前，该局共出动执法人员129人次，检查中药饮片经营使用单位共43家，下达责令整改通知书15份，抽检中药饮片9个批次，其中，已检验的6批次检验结果均符合标准规定。下一步，岚皋县市场监管局将进一步强化中药饮片质量监管，净化中药饮片流通市场，不断提高中药饮片质量，严厉打击违法违规行为，形成高压监管态势，保障人民群众用药安全有效。

省名中医李毅忠工作室落户汉阴县中医院



本报讯（通讯员 宋晓乐）为促进基层中医药事业发展，落实医联体帮扶工作，近日，陕西省名中医李毅忠工作室揭牌仪式在汉阴县中医院肛肠科举行。

李毅忠是市中医医院肛肠病院院长，主任医师，全国肛肠协会理事，陕西省中医药科技开发研究会肛肠病研究分会副主任委员，陕西省优秀肛肠医师，入编《中国陕西医学专家库》。擅长治疗各种肛肠疾病，特别是肛肠疑难杂症，开展了吻合器痔切除闭合手术、探针小弯刀治疗复杂性肛瘘、直肠前突消痔、痔疮注射术、PPH等手术。陕西省名中医李毅忠工作室在汉阴县中医院建立后，为该院肛肠科的发展打造了一个良好的平台。李毅忠表示，将为该院肛肠科制定详细的专科发展规划，通过专科人才培养，定期派出专家亲临指导、坐诊、带教，协助医院运用中西医结合理论并结合中医药的特色疗法治疗直肠肛门各种疾病，共同打造汉阴县中医医院肛肠专科品牌，为汉阴县广大肛肠病患者解除病痛。

一场生命的接力

通讯员 余太春 王均

收缩，立即行床旁超声又发现心包积液，提示有心脏破裂可能。患者病情如此危重，心脏破裂几无生机，面临死神的威胁，继续救治还是放弃？

面对满面泪水请求医生想方设法尽力抢救的家属，科室主任任晖和他的团队想到了目前代表医院危重症抢救水平的救命神器ECMO技术。

ECMO指体外膜肺氧合，主要用于对重症心肺功能衰竭患者提供持续的体外呼吸与循环，为危重症的抢救赢得宝贵的时间。今年新冠肺炎疫情爆发以来，许多危重患者利用ECMO技术获得了成功救治，被医疗界称为“魔肺”，是抢救危重生命的新技术。

任晖主任一面向该院许真、江自成副院长汇报情况，一面在医务科、ICU、

介入中心、麻醉科等兄弟科室倾力协作下做好紧张细致的准备工作，同时取得了西安交大一附院心外科闫炀主任的支持，闫主任立即派出了刘锋、郭峰伟教授赶往该院进行技术指导。

内科一病区全科医护人员都在紧锣密鼓地为ECMO治疗做充分的准备，包括人员的调配、物资的准备、ECMO仪器的调试。ICU李江主任亲自参与了整个救治过程，介入中心、麻醉科、呼吸科都派出精兵强将协助手术开展。晚上11点，在所有人员、物资到位后，马上开始了ECMO的管路预冲、股动脉、静脉鞘管的置入。当ECMO仪器启动，离心泵运转，暗红色的血液从股静脉引出，然后经过膜肺氧合，转变为鲜红色的血液再从股动脉回到患者的体内，很快患者心

率血压得到稳定、血氧饱和度显著改善，患者症状也得到缓解。

9月11日晚在医务人员精心护送下，患者被转往西安上级医院进一步治疗。

ECMO是目前针对严重心肺功能衰竭最核心的支持手段，也被称为重症患者的“最后救命稻草”。为了提高急救水平，心内科一病区未雨绸缪，分批派出王蕊等医护骨干至北京阜外医院等机构学习ECMO的理论及临床应用，同时在科内进行ECMO相关知识培训，为开展ECMO做准备。首例ECMO技术的成功开展，是该院多学科通力合作、共同努力的结果，标志该院心血管内科急危重症患者救治水平的重要提升，也为该院危重症医学救治水平飞跃打开了一个崭新的局面。

9月10日，安康市中心医院心血管内科一病区努力进取，克服重重困难完成了安康市首例利用ECMO技术抢救急性心肌梗死合并心源性休克、急性心衰、心脏破裂患者，这也是陕南地区第一例联合应用ECMO及IABP技术救治心脏病危重患者。

9月9日，该院心内科一病区接到旬阳县医院紧急求助电话，一位52岁急性心梗患者急诊PCI术后合并急性心衰、心源性休克需要转院抢救治疗。科室迅速开展绿色通道，患者转至科室时即处于端坐呼吸、神志淡漠状态，病情极其危重。

科室立即组织团队紧急抢救，呼吸机辅助呼吸，联系导管室紧急置入IABP，复查造影时发现患者心脏几乎不

守正创新，发挥中医内病外治独特优势

□左都稳