

科普生活
kepushenghuo

牙龈出血,牙齿松动?小心牙周炎

王慧

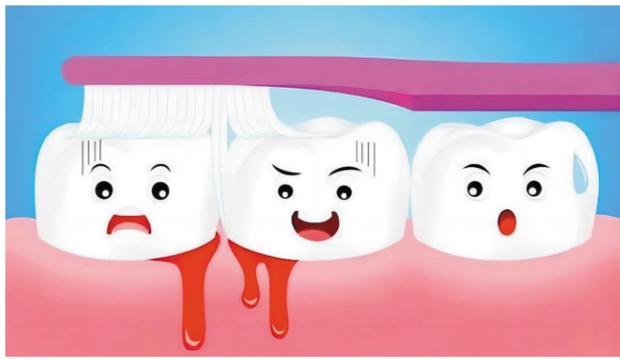
大家是否也遇到过牙龈总是反反复复出血的情况,牙齿松动,咬合酸软无力?牙缝越来越大,吃饭塞牙严重?根据第四次口腔健康普查数据显示,35~44岁居民中,口腔内牙石检出率为96.7%,牙龈出血检出率为87.4%,中年人牙周健康仍有待提升。当前,牙齿的健康受到很多人重视。因此,针对慢性牙周炎可能带来的一些症状表现,也应有一定了解,才可以将这一病症及时发现。

一、什么是慢性牙周炎?

慢性牙周炎是牙周组织炎症,是慢性感染炎症的一种。如果牙周组织反复发生慢性炎症,就会破坏包裹牙齿的能力,发生牙龈出血、牙齿松动的症状。这种慢性炎症发生和很多其他因素相关,包括菌斑微生物等。此外,还有一些刺激性的因素与个人习惯因素,比如抽烟、不良刷牙习惯等。

二、慢性牙周炎的症状表现

- 1. 牙龈出血。当人患上慢性牙周炎后,通常会有牙龈出血的情况,多发生于刷牙咬到硬物时。若症状仅是偶尔发生,则无需过于担心,但若是在短时间内,连续性地发生,则需要引起人们的重视。
2. 牙缝变大。这也是慢性牙周炎



的一种常见表现,是因为其发作会使人的牙龈及下方牙槽骨有退缩的情况发生。进而暴露了牙槽与牙槽骨所占有的空间。因此,患者会有牙缝在变大的感觉。

3. 牙齿松动。若个人身体的病症愈发严重,则会破坏牙周组织,继而导致牙齿缺少支持力。久而久之,牙齿便会开始松动,还会有位置改变的情况发生,严重者会有无力吃东西的情况,实际上,这些都是慢性牙周炎已经进入到中晚期的一种表现。

4. 持续性口臭。若个人在日常生

活中,突然有持续性的口臭症状表现,也应引起高度的重视,因为这也是该炎症最为常见的一种表现。这是因为慢性牙周炎的发作,会使人的牙龈部位产生炎症及致病细菌,进而形成有关的代谢物,并出现口臭的情况。

三、我们应该怎么预防呢?

- 1. 掌握正确的咀嚼方法。平时吃东西的时候一定要掌握正确的咀嚼方法,尽可能地交替使用牙齿的两侧,切忌总是使用其中的一边,防止出现慢性的萎缩,而引发的牙周炎。
2. 坚持刷牙。牙周炎的预防,还应

始终坚持刷牙的良好习惯,在每天清晨和睡前,都应该使用温水来刷牙,刷牙对于牙齿间残留的食物残渣清理有利,可以时时刻刻地确保口腔的清洁程度。在刷牙的时候,一定要正确掌握有效的刷牙方式,同时还应保证牙刷刷面与牙面呈45度角,刷牙的时间大于3分钟。

3. 餐后漱口。餐后漱口对牙周炎预防而言,有着极大的帮助。每次用餐之后,牙齿上都会残留一些食物,如果没有及时地漱口冲洗,便会在牙齿上残留,进而腐烂与发酵,形成牙菌斑。因此,个人一定要养成勤于餐后漱口的好习惯,以确保口腔的清洁状态。

4. 注意日常饮食。尽量少吃含糖食物,碳酸饮料少喝,因为碳酸饮料会损害到牙齿。如果是吃了酸性的食物,则不要立刻刷牙,因为酸性的食物,对于牙釉质具有软化的作用,立刻刷牙,便会破坏原有的牙釉质,加大患上牙周炎发病的概率。

5. 定期口腔检查。如果条件允许,儿童每半年进行1次检查,成人每年1次。在检查的时候,最好是选择口腔专科医院。此外,每半年或者是1年到院洗牙1次,以将牙结石清除。

(作者系山西齿科医院修复科副主任医师)

略知一二
luezhiyier

静脉曲张袜不能替代“光腿神器”

静脉曲张袜是医用弹力袜的一种,是医用治疗器械,目的是预防和缓解下肢静脉曲张、避免下肢深静脉血栓形成、促进下肢血液回心等问题。由于静脉曲张袜完全是一种治疗疾病的逻辑,所以具有严格的款式和型号要求,并不是普通服装挑选M或者L号,而是根据治疗目的选择过膝还是全腿、孕妇还是老年人、处理瘢痕还是预防深静脉血栓等,并且需要临床评估后由医生推荐,此外,还得严格按照说明书进行穿戴。所以,不建议大家盲目用静脉曲张袜来替代“光腿神器”(与肤色相近的连裤袜)。 杨一卓

长冻疮的部位不建议用热水浸泡

冻伤后温度突然上升会使冻疮恶化,冻疮部位受热会更加灼热、瘙痒,增加皮肤损伤与破损的风险。轻度、中度冻疮患者可在医生的指导下,使用一些外用药物如多磺酸粘多糖软膏、肝素钠软膏、维E乳、激素类软膏等,以改善血液循环和消除炎症。还可以采用一些物理治疗方法,如超声波、电刺激、红外线等,以促进组织修复和防止感染。对于重度冻疮或发生坏死性溃疡的患者,需要及时进行手术切除坏死组织或截肢,以防止败血症或其他并发症。冻疮患者若出现疼痛加剧、创面颜色加深或发黑、寒战、高热等症状,应立即就诊。 崔勇

家里双燃气灶的左边并非不能炒菜

传言称“家里双燃气灶的左边不能炒菜”的原因主要有三个:火力会被分散、容易烫伤伤人、油污会弄脏衣服。

但其实,有些双燃气灶的设计是两边火力一样大,所以并不会分散火力。当然也有些燃气灶两边火力不一样,所以主要还是看燃气灶上铭牌的标注。其次,关于容易烫伤人这一点,这主要是燃气灶的使用技巧和安全意识问题,大家操作过程中稍加注意也是可以避免的。最后,关于油污会弄脏衣服的说法,大家炒菜时通常会把抽油烟机打开,所以也没必要过于担心此问题。综上所述,大家没必要太纠结双燃气灶的左边能不能炒菜,根据个人习惯使用就行。 钟艳萍

水果不能代替蔬菜

水果和蔬菜营养成分不同,因此二者不能完全等同或替代。大多数蔬菜(尤其是深色蔬菜)的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物质的含量都要优于水果,而水果中的有机酸、芳香物质、香豆素等植物化学物质会比亚丰富。由此可见,水果和蔬菜可以互为补充,但不能互相代替。要实现健康饮食,应保证“每餐有蔬菜、天天有水果”。《中国居民膳食指南》指出,每天蔬菜建议摄入量300~500g,其中一半为深色蔬菜;水果每天建议吃200~350g,差不多一个大苹果或2~3个猕猴桃的量。 李纯

科普述评
kepushuping

别让二维码成为“拦路码”

在日常生活中,扫码点餐、购物、停车缴费等移动支付,既方便了消费者,也降低了经营者的人力成本。但随之而来的强制关注、广告推送、信息窃取等问题,也让消费者在“扫码”之后感到困扰。本该立足于“便捷快速”的二维码,却成了困扰消费者的“拦路码”,这种歪曲变味的现象需要及时关注。

应该明确的是,技术本身并没有对错,关键在于使用它的人。只要商家能恪守法律底线与职业道德,扫码支付自然是实现消费者与商家双赢的法宝。但在现实生活中,有的商家在扫码和服务之间增加

了一道程序,不关注微信公众号、不授权商家获取个人信息,就不能进行下一步操作,甚至有的商家在获取消费者的个人信息后,会用来进行后续的营销和推广活动。

这些小问题看似无关紧要,但在某些时刻也会造成大麻烦。且不说强制关注公众号等霸王条款,侵犯了消费者的自主选择权、公平交易权等合法权益,“强制扫码”也可能导致消费者信息被滥用或泄露。对于不会使用智能手机的群体而言,扫码支付更是成了最大的不方便。在日常生活中,像王女士这样被二维码所困扰的

人也不在少数。

针对这一系列扫码支付乱象,我国早已出台《互联网用户公众账号信息服务管理规定》,明文禁止强制扫码等行为。去年11月,北京三中院就通报了一起强制扫码典型案例,明确认定商家侵害消费者个人信息权益,并判商家赔偿消费者5000元。与此同时,社会监督力量也在不断行动,一些地方的消协组织抵制“强制扫码”,并通过发布倡议让更多人参与其中。

“扫码关注”不应成为消费场景中的“单选题”,消费者、商家与监管部门均需

有所作为。消费者应该增强信息安全意识,面对强制扫码和非法收集信息时积极维权。商家必须明确自身的规范和责任,把握好信息收集的度,并提供多种支付方式。监管部门应形成常态化监管机制,落实二维码的使用识别标准,严厉惩处滥用扫码支付的商家。

只有各方共同对“强制扫码”说不,才能倒逼商家停止这种侵权行为,有力保障消费者的合法权益。希望各方能够持续深化合作,从而带动社会各界携手共进,为消费者创造一个更加安全、便捷、完善的消费环境。 陈奇

2023年,在黎城县委、县政府及县卫健局的正确领导和精心指导下,黎城县人民医院认真贯彻学习党的二十大精神,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,更新思想观念、改进工作作风、强化内部管理,以深入推进实施“千县工程”服务能力提升为主线,加强党的建设、引进先进医学、强化高效管理,在人才引进培养、服务能力提升等方面均取得了一定成绩。

推进“千县工程”提质造福百姓

2023年4月,黎城县人民医院与河南林州市人民医院胸外科主任刘海峰、长治市和济医院妇产科主任李振华签订协议,每周在医院坐诊;眼科、耳鼻喉科已分别与长治市人民医院、长治医学院附属和济医院专家签订协议。截至2023年10月底,专家来院完成门诊163人次,调整治疗方案8人,手术25台;10月31日,医院与北京市石景山医院的医联体合作签约,并主动采取“走出去”的方式赴石景山医院开展学习实践。目前,先后已派出3批8人赴北京市石景山医院进修学习。

医院重症医学科硬件设备配备完成,并通过验收。胃镜室已与山西省肿瘤医院内镜中心腹腔镜常规室郭斌主任达成帮扶意向;心电图室依托“心电一张网”项目接入了远程心电监测;引进开展了膝关节单髁置换术、腹腔镜下甲状腺切除术、膀胱镜下软激光碎石治疗等13项新技术项目,填补了黎城县的技术空白。

“五大中心建设”基本完成。2023年10月17日,创伤中心通过省级创伤中心专家验收;10月18日,市级卒中中心专家组对医院卒中中心建设进行指导,针对提出的问题正在持续改进,2024年完成验收;10月20日,省级胸痛中心专家组对医院胸痛中心再认证进行指导,再认证材料已上传待国家审核;危重症孕产妇及新生儿救治中心建设已完成建设并进行了自评,正在等待专家指导验收。

强化党建引领 清廉厚植医德

黎城县人民医院加强政治理论知识学习,强化“四个意识”,增强“四个自信”,采取集中学习和个人自学相结合的方式,利用固定学习日集中学习24次;结合“学习强国”“三晋先锋”APP按轨学习,做到学习教育全覆盖;2023年发展预备党员1名,预备党员转正1名;按照党章要求,2023年1~10月共收取党费24989元,全部足额上交中共黎城县委组织部账户;配合完成十六届县委第五轮巡视巡察,对巡察发现的问题照单全收,并认真完成了整改。根据“清廉医院”建设工作相关文件精神和工作要求,医院以“党风清正、院风清明、作风清廉、医风清廉”为

黎城县人民医院: “千县工程”惠民生 杏林润泽书大爱

目标,制定了清廉医院警示教育专项行动实施方案,积极开展警示教育,以反面典型为警戒,使党员干部牢固树立思想防线,引以为戒、廉洁自律;抓好医药领域腐败问题集中整治。第一时间成立了领导小组,紧紧围绕六方面30类整治重点,开展了谈心谈话和个人对照全覆盖活动,并书写了自查报告。以后,医院将进一步加强警示教育,增强廉洁行医意识和“一切以病人为中心”的服务理念,自觉抵制收受“红包”“回扣”“开单提成”等违法违规行为,营造医德医风建设的良好氛围。

加强精细管理 优质高效护理

医院针对各科室实际情况修订了科室质量与安全指标、考核标准和考核方法,对18项核心制度落实纳入绩效考核中,每月定期反馈;加强对运行及终末病历的质量控制管理,进一步修订缺陷病历点评制度;规范临床用血管理,2023年1~10月全院成分输血总用量482单位;认真落实单病种质量控制和临床路径管理,1~10月全院规范开展临床路径病种103种,入径2727人,实际入径2061人,入径率75.58%;完成2038人,完成率98.89%;出径23人,出径率1.12%;医院加强院内宣传引导,多学科联动,积极执行和推动相关医用耗材带量采购,1~10月累计完成带量签约29批次,900余个品规,顺利完成医用耗材集采计划。

医院制定出台《护理人员分层管理办法》,加强护士的分级管理,完善人事和绩效管理制度。截至10月底,完成护理专项检查6次,季度全面检查3次,护士长夜查房261次;加强护理人员的专业技能训练和素质建设,1~10月组织开展护理业务知识培训9次,全院临床护理人员“三基”理论考核2次,完成了11名新入职护理人员理论及操作技能的培训,2023年度外护士李芬获得长治市“最美太行护士”称号,外科护理团队获得长治市

“优秀护理单元”荣誉称号。

2023年,医院组织完成了中、初级卫生资格考试报名、资料收集审核及缴费工作,全年共计41人;公开招聘11人,引进人才1人,校园招聘4名临床医学应届毕业生的入职、上编手续办理;目前有8名同志正在办理试用期满转正定级考核,完成岗前教育25人次;医院启动了电子编证管理工作,完成9人次新近进临时工的人事工作;完成2人次公益性岗位人员入职工作;完成99人次编外人员合同续签工作;完成2人次编外职工退休手续办理工作;完成9人次编外职工辞职手续办理工作;完成12名临聘人员转劳务派遣合同人事手续办理工作;完成2名公益性岗位人员入职工作;完成卫健局安排的就业困难人员筛查(在参加过医疗集团疫情服务的人员中筛选)统计上报工作,共上报9人。

疾病预防保健 规范药品采购

医院完成食源性病例信息报告88例,网络报告法定传染病291例;截至2023年11月6日,医院共出生新生儿500人;预防接种门诊严格按照《预防接种工作规范》进行接种工作,截至10月底累计接种10441剂次;各临床科室健康教育小组,每月进行一次健康知识讲座96次,每月更换一次宣传栏内容共更换10次;通过公众健康咨询、巡回医疗、义诊及电子屏、微信等形式开展了各种健康教育及健康促进等活动,有效提高了群众的健康素养知晓率。

药品集中带量采购和基本药物实施方面:圆满完成广东联盟45个品种、国家第三批(第二周期)和国家第六批胰岛素专项集中带量采购等三批次集采任务;完成国家第三批(第三周期)、国家第五批(第二轮)、八省二区(第二周期)及广东45个药品(第二周期)集中带量采购的续签任务;完成国家第五批、八省二区集中带量采购

结余留算工作。截至2023年10月底,采购的药品品规共计1743个,基本药物品规为849个,品规占比为48.71%,购进药品金额为1931.6万元,基本药物占14.84万元,基本药物金额占比为47.36%;药品销售金额为1878.62万元,其中,中草药销售38.46万元,基本药物销售875.34万元,基药占全院药品金额的47.57%,达到山西省卫健委基本药物考核要求二级以上公立医院基本药物采购品规和金额不低于45%的要求。

出色完成指标 推动长远发展

2023年1~10月,完成门诊125971人次,比去年同期(2022年1~10月)减少48667人次,减少27.87%;住院5558人次,比去年同期(2022年1~10月)增加136人次,增加2.51%;完成医疗收入4928.82万元,比去年同期(2022年1~10月)增加41.72万元,增加0.85%。

未来,医院继续落实好“千县工程”建设工作,完成年度工作目标;选派一批涵盖心内科、骨科医师赴石景山区人民医院进修学习,引进新技术、新项目;分期分批开展校园招聘工作,计划完成36个医师岗位和20个卫技岗位的人才招聘;落实好“国家级慢性病综合防控示范区”创建工作;深入开展优质护理服务,拓展护理服务领域,满足人民群众多样化、多层次健康需求;使全面预算管理绩效考核有机统一,继续改进预算编制的科学性、规范性、合理性;深入开展医药领域腐败问题集中整治。

杏林春暖沐朝霞,绿叶扶疏绽百花。未来,黎城县人民医院全体医护人员将不忘敬佑生命初心,牢记救死扶伤使命,常怀悬壶济世之心,彰显妙手回春仁术,坚持“人民至上、生命至上”服务理念,不断增强人民群众获得感、幸福感和安全感,当好健康“守门人”,为推动县域高质量发展作出卫生健康新贡献。 李贵