

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

# 义诊进社区 居民有“口福”

## “健康教育进社区”口腔医院专家带来健康口腔服务

随着生活水平的提高,居民对口腔健康的关注度也不断提升。近日,由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”走进辽宁路街道贮水山社区。本次活动中,青岛市口腔医院专家为社区居民进行免费检查,对部分居民的口腔问题提供了个性化诊疗意见,让居民在家门口就享受到了健康口腔服务。

### 社区义诊 “零”距离关爱牙齿

社区居民刘玲听说当天有义诊活动,早早等候在社区服务中心。口腔医院口腔正畸科李雷用口腔镜挨个仔细地查看她的牙齿:“您的牙齿状态还不错,蛀牙已全部补过了,左边这颗牙也已种植。建议您右边缺的这颗牙也要尽快补起来,因为长时间牙齿的缺失,上面的这颗牙已经长长了不少,以后说话吃饭时会磨损到口腔侧壁。”

听了医生的详细讲解,刘玲特别感慨:“以前我对口腔健康不太重视,来这里以后医生给出了建议,等下周有时间我要去医院继续咨询我的口腔问题。”

本次义诊活动中,许多中老年居民前来咨询。义诊医师对社区居民进行免费项目测量及检查,并根据检查的具体情况,耐心地答疑解惑,给予专业的建议以及治疗方案。同时,专家还针对居民日常生活中错误的刷牙方式以及不良护牙习惯给予正确的引导与纠正,耐心地普及牙齿日常保健、口腔疾病预防等知识。

“我牙疼了很久都没时间去医院,没想到在社区也能看口腔门诊。”许女士几年前戴了义齿,最近又出现了牙

疼等症状,向医生咨询过后她对自己的口腔问题有了更清晰的认识。

### 健康指导 义齿使用和清洁有讲究

活动中,发现不少老年人都戴着义齿,口腔正畸科陆晨萌也提醒使用义齿的老年人,要让义齿合理地承担咀嚼功能,避免咀嚼过硬的食物。有可摘活动义齿的老年人需要在餐后漱口,并摘下进行清洁;睡前将义齿清洗干净后置于清水中,也可使用义齿清洁剂清除义齿上附着的细菌。此外,还要定期复查义齿情况,及时更换不良义齿。

陆晨萌建议,在专业口腔保健方面,老年人每年至少做一次口腔健康检查并洁牙,以便及早发现口腔疾病,及时治疗。根据医生的建议每半年进行一次根管涂氟保护漆,从而预防根管龋的发生。

“口腔常见病多是慢性、渐进性疾病,如果能早期发现病变,及时采取预防和治疗措施,就可以阻断疾病的进一步发展,一旦发现口腔异常情况应尽早去专业正规的口腔医疗机构诊治。有牙齿缺失者应该及时修复,修复缺失牙一般在拔牙后2—3个月进行,视个人全身健康状况而定。”陆晨萌说。

### 专家提醒 缺牙可能影响全身健康

生活中,很多老人都有牙齿松动和脱落的经历。很多人以为“老掉牙”是正常现象,缺一颗两颗牙不会带来什么影响。

“如果不把缺牙当回事,不仅会影响其他牙齿的健康,还会影响人的健康。”李雷介绍,一旦出现牙齿缺失,在之后的2—3个月内修复最好。李雷提醒,如果你少了一颗牙,可能造成牙周病,进而影响其他牙齿;还会降低咀嚼效率,影响消化和营养吸收。牙齿长期将就使用,会导致颞颌关节紊乱、关节弹响、张口受限等一系列问题。所以,牙齿健康不仅关系到消化系统,还会对老年人的心血管系统产生影响。产生牙周炎症的细菌会在口腔产生很强的毒性,并不断进入血液循环系统,时间长了容易引起心血管疾病。

李雷表示,维护良好的口腔健康对于老年人摄入足量、均衡的营养,从而促进全身健康至关重要。因此,老年人更应该注重口腔保健,缺牙老人还要注意饮食营养。

活动结束后,大家纷纷表示这样的健康义诊很实用,增强了居民自我防病的意识和能力。青岛市卫生健康委员会和青岛早报将持续开展“健康教育进社区”公益活动,积极引导广大居民关注健康,增强健康理念,养成良好的生活方式,从而提升全民健康素养和健康水平。

观海新闻/青岛  
早报记者 徐小钦



热线:82888000

### 用药合理科学 保护小心“肝”

问:俗话说“是药三分毒”,吃药真的会损伤肝吗?

陈立震(青岛市市立医院本部感染性疾病科博士):药物性肝损伤是指由各类处方或非处方的化学药物、生物制剂、传统中药、天然药、保健品、膳食补充剂及其代谢产物乃至辅料等所诱发的肝损伤。该病是最常见和最严重的药物不良反应之一,重者可导致急性肝衰竭甚至死亡。目前已知全球有上千种上市药物具有潜在肝毒性,具有潜在肝毒性的药物常见的包括非甾体类抗炎药(如扑热息痛等)、抗感染药物(如抗结核药物利福平等)、抗肿瘤药物、中枢神经系统用药、心血管系统用药、代谢性疾病用药、激素类药物、某些生物制剂等。老年人、孕妇、有基础肝病的患者、有糖尿病、肿瘤或者心脏病的患者、长期饮酒的人以及经常熬夜导致免疫力低下的人群,发生药物性肝损伤的风险更高。

在生活中科学保护小心“肝”,应该做到首先避免随便吃药,非治疗需要,尽量避免服用来源不清、成分不明或疗效不确切的保健品、中成药等。如确有治疗需要,要听从医生的建议,遵循临床指南合理用药。其次,要提高用药的科学认识。消除传统中药、天然药、保健品、膳食补充剂完全无肝毒性的错误认识,警惕民间偏方、验方及有毒植物等的肝毒性,安全用药。最后,用药期间要定期进行肝脏生化学检测。如有肝脏生化学异常及乏力、纳差、肝区不适、小便发黄、皮肤发黄等,及时到医院就诊。

### 发现颈动脉斑块 三种人群要当心

问:颈动脉斑块危险吗?要治疗吗?

荣媛媛(青岛市市立医院东院保健四科副主任):调查显示,我国40岁以上的人群动脉斑块检出率是40%,60岁以上的人群动脉斑块检出率是90%。经常有患者体检查出颈动脉斑块,为此焦心不已,其实,“血管斑块”每个人都会长,血液长年在血管里不停流动,那么血液里的一些脂质成分,就会缓慢沉积在血管壁上。

大部分颈动脉斑块患者没有任何症状,只要采取充分的防治措施,可以延缓斑块的继续增多增大。但是,有少数人颈动脉斑块造成血管严重狭窄的情况下可能出现头晕、言语不利等症状。此外,颈部动脉是全身动脉的一部分,如果颈动脉已经形成斑块,往往提示全身其他部位动脉(如冠状动脉、颅内动脉等)也已经发生了相似的病变。因此,对于动脉粥样硬化及斑块的治疗,一是去除诱因、二是降低血脂、三是稳定斑块、防止血栓形成。

尤其是以下三种人群需要用药物治疗:所有患有冠心病和脑梗死,颈动脉或下肢动脉狭窄超过50%的患者都应当长期服用他汀和阿司匹林;年龄大于40岁的糖尿病患者,高血压患者,低密度脂蛋白胆固醇 $>1.8\text{mmol/L}$ 或总胆固醇大于 $3.1\text{mmol/L}$ ,应当长期服用;若患者存在一处或多处颈动脉斑块,狭窄程度 $<50\%$ 。具有3种及以上危险因素的患者,建议服药。 观海新闻/青岛早报记者 杨健

## 院士团队来青 脊柱侧弯患者可免费手术

### 特色科室

不少家长发现,孩子成长中体态问题,如含胸驼背,肩膀一高一低,走路内八字、外八字等。仅仅是因为孩子调皮“站没站样、坐没坐样”吗?请不要忽略了一种可能——孩子患了“脊柱侧弯”。还有的老人,随着年龄增大,出现脊柱退行性病变,严重影响生活。脊柱侧弯该如何规范化、及早化、高效治疗?海慈医疗集团骨伤诊疗中心将联合南京鼓楼医院脊柱外科、世界著名脊柱畸形专家邱勇团队在青坐诊,成立院士专家工作站,为广大患者提供最精准和前沿的诊疗技术。

### 青少年脊柱侧弯要早干预

“仔细回想起来,彤彤的确是跟我抱怨身体不舒服”,家长张女士在门诊上着急地说道,“孩子老是说她时不时手指发麻、脖子痛、头晕,我也没当回事,幸亏来医院做了专业检查,才知道是脊柱出现了大问题。”

“目前我国脊柱侧弯患者超300

万,并以每年30万的速度递增,脊柱侧弯也成为继肥胖症、近视之后,我国少年儿童健康的第三大“杀手”。”海慈医疗集团骨伤诊疗中心主任、脊柱外科主任杨希重介绍,很多孩子喜欢单肩背书包,长此以往,就很容易发生脊柱侧弯,造成肩膀高低不同,影响了脊椎发育。先天性脊柱侧弯、青少年特发性脊柱侧弯、肿瘤、神经肌肉的一些病变、神经纤维瘤都会导致脊柱侧弯的发生,当然还有老年人退变的脊柱侧弯等。

但杨希重主任在门诊上发现,仍有很多人对于脊柱侧弯缺乏基本的认知,缺乏防治措施,进而错过了最佳的治疗时期。青少年特发性脊柱侧弯,在早期大部分可以通过矫正手术矫正,针对脊柱侧弯严重时,则需要通过手术治疗。

### 院士团队合作带来先进技术

作为骨科手术中难度最大、技术含金量最高的手术,脊柱畸形矫正手术一直被誉行业中“皇冠上的钻石”。为了更好地服务岛城和省内外广大患者,海慈医疗集团骨伤诊疗中心将联合南京鼓楼医院脊柱外科、世界著名脊柱畸形专家

邱勇团队长期合作,其团队在复杂脊柱畸形的诊治技术水平在全球脊柱矫形学界处于领先水平。接下来团队将在海慈医疗集团成立邱勇院士专家团队工作站,院士和团队专家都会每月定期来青坐诊、手术。

杨希重主任介绍,邱勇教授自1997年底由法国回国从事脊柱畸形的研究和治疗以来,带领团队已做了上万例脊柱畸形的矫形手术,其中个人完成3000多例,创下全球脊柱外科医生完成此类手术量之最。4月1日,邱勇教授将带领团队亲自来青海慈医疗集团坐诊,将目前国际上最先进的诊疗技术和手术方法带到岛城,以更好地引导国内脊柱畸形的治疗。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

### 特别提醒

### 免费征集10名 脊柱侧弯和脊柱畸形患者

即日起,海慈医疗集团启动脊柱侧弯和脊柱畸形公益诊治项目,为脊柱侧弯和脊柱畸形患者提供10名免费就诊和手术名额,现面向广大市民公开征集,有需求的患者可到海慈医疗集团脊柱外科门诊详细咨询。