



195名白衣天使 积极献血缓解用血紧张

本报9月20日讯(记者 吕增霞 通讯员 张森) 为展示我市卫生人员无私奉献精神,强化节约、科学、合理用血意识,缓解临床用血紧张局面,在全社会进一步建立“献血无损健康”理念。近日,东营市全市医疗机构开展了一次“白衣天使在行动”团体献血活动。截止9月17日,已有195人参加无偿献血,共采集血液47700ml

近年来,随着医疗卫生条件的不断完善和新型农村合作医疗政策的深入实施,东营市临床用血每年以10%的速度递增,预计2015年用量将近8吨。近期,受临床手术量激增和天气等多方面因素影响,我市“A”、“AB”型血临床用血面临供不应求局面。为此,我市决定在全市医疗机构组织此次团体献血活动。

各单位在接到通知后,全力做好前期发动工作,向卫生医务工作者发放献血倡议书,精心组织安排,广大干部职工踊跃响应,累计报名人数268人。到9月17日,已有195人参加无偿献血。广大医务工作者带头践行团结互助、人道友爱的无私奉献精神,有效缓解了血液紧张状况,保证了临床用血的安全及时,展现了广大卫生工作者无私的情怀,用自己的实际行动证明了献血有益健康的科学道理。

你的牙好吗? 中国牙齿健康达标人口不足1%!

本报记者 吕增霞 通讯员 王永刚

口腔疾病与全身健康密切相关

9月20号是全国爱牙日,有一些医学常识的人都知道,牙齿是“健康第一关”,一口健全的牙齿对人们的身心健康具有重要的作用。

口腔疾病与全身健康密切相关,我国与欧美日等发达地区在齿科的普及程度上存在巨大差距,很重要的一个原因,是因为中国人普遍对牙齿疾病与全身健康的关系,没有科学系统的认识,相当多的人根本不知道治好牙齿的疾病,对其他很多疾病的康复有着非常积极的影响,所以没有迫切的求治欲望,从而造成我国牙齿疾病高发。

大部分市民都不知道,口腔疾病和全身健康密切相关,特别是牙周炎,它是造成牙齿丧失的主要原因之一,所引起的菌血症,可产生相关抗体、凝集素等,促使血栓形成而诱发心肌梗塞。而牙周炎的菌血症产生多种炎症介质损伤血管内皮,促使胆固醇在血管壁沉积而诱发冠心病。近年来的研究表明,牙周炎也可诱发缺血性脑中风,随着研究的深入,牙周炎被明确地列为脑中风、冠心病和心肌梗塞的危险因素,这在医学界已经形成共识。

每半年或一年进行口腔体检

医学界和国家有关部门一直倡导有牙病应及时检查和治疗,口腔专家建议中国人应该每半年或一年,到正规医院的口腔专业科室去进行“口腔体检”,这一点在发达国家早已成为人们的健康常识,而我国,人们的观念也还需要进一步更新。

健全的牙齿能让人们更加长寿。究竟什么样的牙齿才算是健康的牙齿呢,首先不能有龋齿,如果有就应该补好。第二不能有出血,比如一刷牙就出血就是牙周病的表现了。第三不能有疼痛,老百姓说的“牙疼不是病”这句话是错误的,牙疼了就是牙髓炎的表现,一定要去看病。第四点牙齿一定要清洁整齐。据卫生部门的统计,我国达到牙齿健康标准的人口不足1%。

一般来讲,我国龋病的发病率中年人占88.1%,老年人则是98.4%;牙周健康率中年人仅14.5%,老年人则为14.1%。通常情况下,很多牙病都是因为龋病长期得不到积极治疗而发展而来的。等到人们因为疼痛而就医时,都已经发展成牙髓炎了。

世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准是:8020,即80岁的老人至少有20颗功能牙(即能够正常咀嚼食物,不松动的牙),而WHO建立这一标准的目的,是通过延长牙齿的寿命来保证人的长寿和提高生命质量,可见牙齿健康的重要性。

有些情况下 智齿尽早拔

9月20日是全国爱牙日。有市民咨询:她最近在长“尽头牙”,时不时就会感觉到疼,有人说需要尽早拔掉,有人说长一长就好了,到底该不该拔?拔了会影响智力吗?东营市人民医院口腔科医生介绍,“尽头牙”就是人们常说的智齿。并不是所有智齿都需要拔除,但在长智齿的过程中出现一些问题时,还是尽早拔除为宜。

智齿是口腔内牙槽骨上最里面的第三磨牙,也是最晚萌出的磨牙,通常情况下共有4颗,上下左右对称。但是在人群中也有较大差异,有的人智齿少于4颗甚至没有,极少数人会多于4颗。由于它萌出时间很晚,一般在16至25岁时萌出,这个时候人的生理、心理发育已经接近成熟,被看做是“智慧到来”的象征,因此被称为“智齿”。

如果智齿能够正常萌出,并且建立咬合关系,或者不会带来疼痛和感染的风险,不会影响其他牙齿的话,是可以不用拔除的。不过,在以下这些情况出现时,智齿还是要尽早拔除:智齿出现蛀牙;造成临牙病变;生长空间不足引起冠周炎症;过度萌发伸长,进而影响咬合;埋在齿槽骨里,经常引发炎症;引发牙源性囊肿。

有的人担心拔除智齿会影响到智力,这是没有科学依据的。有的人感觉拔了智齿后短期内记忆力变差,其实大多是被“智齿”的名称误导所带来的心理暗示,也可能是因为拔牙时使用的麻醉剂,以及比较强烈的疼痛和噪音刺激造成的暂时不适,因此无需有这方面的顾虑。

全省饮用水安全放心行动 在我市采样

本报9月20日讯(通讯员 张秀英) 8月份,全省“饮用水安全放心行动”采样检测工作在我市进行。省活动小组组长、省卫生监督所宋晓阳主任一行5人对我市四个县区5个水厂进行了监督采样工作。

本次采样布点广泛、分散,代表性强,基本覆盖我市地表水、地下水,包括了市政供水和自建设施式供水。宋晓阳对5个水厂的制水工艺、消毒方法、消毒剂投加方式、水处理剂名称、卫生许可批件、应急预案等方面的工作进行了监督指导,并对我市生活饮用水卫生监管工作的规范性给予了高度评价。

中秋时节“话”月饼

本报记者 吕增霞 通讯员 姜淑敏

中秋佳节就要到了,中秋一定要做的就是大家围在一起吃月饼,享受团圆的喜悦,大家是否知道吃月饼还要注意许多问题,如何健康吃月饼,以下是的几点建议。

什么时间吃月饼:现在的大部分月饼都油多、糖多、热量高。吃月饼后,一天的饮食应以清淡为主,不要太油腻。在一日三餐中,如果早餐吃了月饼,在午餐和晚餐时,就要做到“少油、少糖”。由于月饼油多、糖多,在早上吃月饼可以补充上午所需的能量,也不易发胖,同时还可搭配一些富含蛋白质、维生素的食物,比如:牛奶、豆浆、水果等。此外,提醒大家不宜将月饼当作夜宵食用,夜晚食用时间应与睡眠时间拉开距离。

月饼如何吃:由于月饼热量很大,如果当零食吃,则要控制量,一次以吃四分之一块为宜。在搭配饮料时,尽量不要搭配甜饮料,因为月饼已经很甜,而且还可能增加糖摄入量过量的问题,所以在吃月饼时,宜搭配无味的饮料,比如:新鲜茶水、淡豆浆和脱脂奶等。尤其是在吃月饼时要饮茶,既有助于消化、解油腻,还能增添品尝月饼时的乐趣和气氛。一般在吃甜月饼时,以配花茶为好,有香甜兼收之妙;在吃咸月饼时,以配绿茶为佳,有清香爽口之感。

那些人不宜吃月饼:对于糖尿病、高血脂、高血压的民众要慎食。糖尿病患者最忌甜食,不能将月饼当成正餐吃,避免血糖升高。另外,一些特殊人群食用月饼时须相当谨慎,如十二指肠炎或者胃炎患者,胆囊炎、胆石症患者,冠心病患者,婴幼儿、老年人等。对于糖尿病患者,也要慎食无糖月饼。虽然无糖月饼使用的是甜味剂,但食用过多,月饼中的淀粉也会增加一定的糖量和热量。此外,高血脂、高胆固醇的人群不宜选择肉馅、蛋黄馅月饼,因为这类月饼脂肪含量过高,相反可以选择五仁月饼,但要控制食用量。控制体重的人更应少吃月饼,以免摄入过多热量。特别提醒老人、儿童和肠胃功能较弱者,吃多了可能引起肠胃不适,尤要注意适量。

总的来说,月饼是高糖、高脂肪、高热量的食品,对于特殊人群是可以吃的,关键是要控制好量,既不会影响到健康又能满足我们的心理需求。