

可能是空调地暖“惹的祸”

牙齿长“黑斑”就是蛀牙？也可能是外源性色素沉着

当天上午，烟台市口腔医院的周含之医生为前来咨询口腔问题的牟先生做了全面的口腔检查。牟先生在几个月前发现自己牙齿表面有多处深色斑块，认为是龋齿，经医生细致检查后发现是外源性色素沉着，无牙体硬组织缺损。得知牟先生平时喜欢喝浓茶，且日常清洁仅用牙刷刷牙后，周医生重点讲解了色素沉着的成因与正确应对方式。

“色素沉着看似和龋齿‘长得像’，但危害和处理方式完全不同。”周医生结合检查结果向牟先生及周围居民科普，“长期饮用浓茶、咖啡、可乐等深色饮品，或吸烟、嚼槟榔等，色素会逐渐附着在牙齿表

面，形成深色斑块；若日常清洁不到位，牙菌斑堆积也会加重色素附着，虽不会像龋齿那样破坏牙体，但会影响牙齿外观，还可能掩盖早期龋齿信号。”

针对牟先生的情况，周医生给出了护理方案：每天早晚用巴氏刷牙法刷牙，每次不少于3分钟，每周1-2次使用牙缝刷清理牙缝，减少色素在牙缝间的堆积；饮用深色饮品后及时用清水漱口，避免色素长时间附着；每半年到医院做一次口腔检查，若色素沉着明显，可通过超声波洁治或喷砂处理去除；同时建议减少浓茶的饮用频率，避免色素持续沉积。“看到牙齿上有黑斑，还以为是蛀牙，害得我一直担心，今天听医

生一说，才知道是色素沉着！”牟先生拿着医生递来的口腔健康手册说道。

周医生提醒广大市民，口腔健康是全身健康的“晴雨表”，色素沉着的防治虽不像龋齿那样紧急，但也绝非“小事”。无论是爱喝深色饮品的人群、吸烟者，还是口腔清洁习惯不佳的人，都应重视色素沉着问题——日常做好口腔清洁（如巴氏刷牙、使用牙线），定期进行口腔检查，发现牙齿颜色异常须及时就医确认，避免将色素沉着误认为龋齿过度焦虑，或因忽视而错过真正的口腔问题。维护好牙齿外观与清洁，不仅能提升个人形象，更能及时排查口腔隐患，为整体健康筑起一道重要的“防护墙”。



天冷频开空调和电暖气，谨防干眼症找上门

前段时间的一场冷空气，让烟台的气温下降不少，不少市民已提前开启空调、电暖器等设备御寒。烟台爱尔眼科医院角膜及眼表科孙慧琳医生提醒市民，室内长期使用空调、地暖，易引发或加重干眼症，市民需做好眼部防护，守护眼健康。

最近，李女士经常感觉眼睛干涩，似乎有异物在“刺攘”着眼球。活动当日，李女士经烟台爱尔眼科医院的工作人员检查后发现是干眼症。医生介绍，干眼症的诱因是泪液的质、量出现异常，或泪液流体动力学发生障碍，无法正常润滑和保护眼球表面。其常见症状表现为眼部干涩、

异物感、烧灼感等，部分患者会出现眼睛发红；若病情加重，还可能伴随视疲劳、视物模糊，影响日常生活与工作。孙慧琳医生表示，李女士的干眼症和家中的空调脱不了干系。

为啥空调、地暖会诱发干眼症？孙医生解释，空调运行时，既会升高室内温度，又会增强空气对流，双重作用下减少泪液分泌，诱发眼干；而长期开地暖会使室内升温，干燥的空气会加速泪液蒸发，致使眼球表面“保湿层”受损，导致眼干。“很多市民出现眼干就以为是干眼症，自行购买眼药水缓解，反而易延误病情。”孙医生强

调，眼干只是一种症状，并非所有眼干都是干眼症，需重点排除因服用特定药物、接受激光手术治疗，或是长期戴隐形眼镜等外部因素导致的眼干情况。针对不同情况，缓解方式也有所区别：对于本身没有干眼症的人群，通过补充人工泪液、适当调低室内温度与空调风速、使用加湿器增加空气湿度等方式，可有效缓解眼干；但干眼症患者长期处于空调房中，症状可能会明显加重，出现强烈的眼部烧灼感，甚至严重到无法睁眼，应及时到正规医疗机构进行专业眼部检查，医生会通过专业检查，判断是否患有干眼症，避免误诊或漏诊。“治疗

的同时，日常防护更是‘关键防线’，尤其是冬季使用取暖设备时。”孙医生表示，冬季室温建议维持在20-22℃，湿度保持在40%-50%，每天定期通风，避免室内空气过于干燥；使用电子设备时，每看20分钟就远眺20秒，有意识地多眨眼；减少隐形眼镜佩戴时间，尤其是在空调房内，建议每天佩戴不超过6小时。

“冬季干眼症高发，要做好科学防护和及时干预，降低发病风险。”孙医生提醒市民，若出现眼干、眼涩等不适症状，可到专业眼科医疗机构就诊，早发现、早干预，守护冬季眼部健康。

工作人员志愿者各尽所能

本周活动受到各方普遍关注，共有12家单位派出工作人员和志愿者为市民提供各类贴心细致的服务。

“老子帮办”栏目帮办员孙德荣、李肇平、唐廷乐和丁树建累计为市民修好了12件“老物件”，其中小电器7件、电动玩具2件、缝纫机3台。大家对几位维修师傅的手艺和服务赞不绝口。环球美发学校派出刘志勇、盖兴义两位美发师。他们从上午9点，一直忙到11点，累计帮17位市民免费理发。

爱民中医医院的专家和工作人员为市民免费查体，并针对检查结果提出合理化建议。医护人员为市民量血压、测血糖，宣传秋冬季防病知识。文登整骨烟台医院为多位市民免费检查骨密度，部分有腰腿疼痛、颈椎和腰椎不适者及患有类风湿关节炎的中老年人纷纷找专家诊断治疗。正大光明眼科医院、康爱眼科医院的专家为市民检查眼部疾患，对检查出的问题，专家给出合理化建议。山东健康集团新曙光康复医院派出中医科、内科、外科专家，为市民诊断治疗。峰力助听器的听力专家为大家检测听力。

69岁的张先生最近一年来总感到听

声音不如以前，家人跟他讲话，他经常“打岔”，听力专家李春遐经过测试，发现他两只耳朵听力都有明显损失，当即建议张先生找专业机构进一步检查，并根据两耳听力损失情况尽早验配助听器。

77岁的孙女士和82岁的老伴顾先生一起来现场求助。老两口儿女都在国外，这几年随着年龄的增长，很多家务事让他们越来越力不从心。“我俩就连上市场买菜，回家上个楼梯都气喘吁吁，真希望身边有个帮手。”孙女士说，她希望通过“老子帮办”找个靠谱的保姆，平时帮老两口做饭饭，洗衣服，收拾一下卫生。恒誉家政的姜总得知情况后，现场电话办公，很快为孙女士物色到了合适的保姆。孙女士开心不已：“我为了找保姆四处打听，一个多月了也没找到合适的，没想到今天上午这么快就解决了，你们可帮了我大忙了！”

峰山怡景小区居民杨女士家的洗衣机已经用了7年，从来没有清洗过，她想找专业人员清洗一下。栏目记者帮杨女士联系了莱山天猫优品电器生活馆的技术人员。当天下午，技术人员帮杨女士清洗了洗衣机。另外，峰山怡景小区居民刘先生家的电冰箱、秦女士家的空调也需要清洗，

工作人员现场帮他们联系好技术人员，并约定时间上门服务。

中国人寿派出客服人员现场向市民赠送意外保险，并提供保险理赔、分红领取、家庭财产险及车险办理等咨询服务。林女士从家里拿来一份保单找到工作人员，她说很多内容看不懂，让工作人员给自己解析。中国人寿的工作人员姜晓文拿过保单，耐心地为林女士逐条讲解。当天上午，现场参加活动的中国人寿老客户全部获得了一份厨房清洁用品。

烟台市融媒体中心小报童发行公司的工作人员现场为市民订报。烟台市融媒体中心工作人员向市民宣传推介烟台e家客户端，还现场赠送了精美小礼品。烟台晚报“老子帮办”栏目记者现场接受市民投诉和求助，一上午先后有5位读者带着提前写好的材料求助。还有十几位市民向记者反映自己遇到的烦心事，市民反映的问题涉及城市环境、物业管理、消费维权和邻里纠纷等，栏目记者一一做了详细记录，并抓紧联系相关部门，争取早日解决。此外，怡和社区工作人员、三元牛奶、春暖花开蜂蜜店等单位的工作人员和志愿者各自为辖区百姓提供了贴心细致的服务。



由黄务街道怡和社区组织的社区幸福大集也在同一场地举办，活动吸引了周边7家商户参与，展出的商品有水果、蔬菜、米面、肉食品、蜂蜜、糕点、酒类、饮料等，价廉物美的商品送到家门口，辖区居民纷纷前来选购。

“今天上午收获太多了！我和老伴来到现场，不仅把电热壶和缝纫机修好了，还让美发师给理了头发，医生给我们全面检查了身体，最后还采购了物美价廉的水果、蜂蜜和米面，‘老子帮办’是我们市民都信得过的栏目，给居民生活带来了很多便利。”山水龙城小区居民林女士在活动结束时笑着对记者说。

第399站，相约福地隆城社区

当天上午从9点到11点，“老子”团队累计接待市民159人次。市民提出的各类问题中，法律方面14件、健康方面105件、生活咨询和家政方面27件、其他问题13件。这些问题绝大多数当场得

到了解决，还有小部分暂未解决的难题，栏目记者和各单位工作人员正在抓紧联系相关部门，争取早日给市民一个合理答复。

11月8日，活动第399站将移师莱

山区滨海路街道福地隆城社区举行，活动地址在学院路与华庭路交汇处的万科翡翠大道商业街（烟台山医院东院对面）。今后，晚报“老子帮办”进社区活动，还将在市区各街道、各社区陆续开

展，如果您希望“老子”来到您所在的社区，您对“老子帮办”栏目有什么意见和建议，您希望得到哪些帮助，可以拨打6601234或栏目记者电话18663826865联系我们。