

烟台援藏医生王栋开展免费窝沟封闭

聂拉木千名儿童露出健康笑容

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道)为进一步提升聂拉木县儿童口腔健康水平,有效预防儿童龋齿,聂拉木县卫生服务中心联合烟台市口腔医院正式启动全县两镇五乡8-11岁适龄儿童免费牙齿窝沟封闭公益服务。

此次公益活动承载着深厚的情谊,是对藏区儿童健康关怀的生动实践。来自烟台市口腔医院的烟台第九批组团式援藏医疗队医生王栋,与当地口腔科主任白玛次仁紧密协作,深入全县两镇五乡,为一千多名适龄儿童开展口腔检查与免费窝沟封闭服务,用专业与责任为孩子们筑起牙齿健康“防护墙”。

作为驻扎聂拉木县的援藏医生,王栋始终关注当地儿童龋齿率高、口腔医疗资源薄弱的问题。此前他便通过协



调资源、带教本地医生等方式推动口腔医疗发展,在一对一教学指导下,白玛次仁已能独立开展多项口腔诊疗。

此次服务中,两人组成



核心诊疗小组,带领团队分赴各学校开展口腔检查及窝沟封闭。在口腔检查环节,他们耐心细致地查看每一位儿童的牙齿状况,用通俗易懂的语言向孩子和老师讲解牙齿健康的重要性,对存在龋齿风险的儿童逐一登记,精准筛选出符合窝沟封闭适应症的对象。在窝沟封闭过程中,王栋实时指导优化操作细节,白玛仁次也主动分享当地儿童的生活习惯与沟通技巧,两人配合默契,既保证了诊疗质量,也让孩子们在轻松的氛围中完成服务。

针对部分乡镇路途遥远、儿童往返不便的情况,王栋与白玛仁次主动将诊疗点设在乡镇中心小学,减少家长与孩子的奔波。同时,他们为完成窝沟封闭的儿童发

放复查提醒卡,3个月后可享受免费复查,若封闭剂脱落可及时补做,确保服务闭环。

为了保证本次窝沟封闭服务及日后的口腔宣教、诊疗工作能够顺利进行,烟台市口腔医院联合中国牙病防治基金会,结合聂拉木县口腔医疗实际需求,捐赠了包括牙科治疗椅、窝沟封闭剂、口腔检查器械、儿童护牙手册等在内的一批医疗物资,进一步夯实聂拉木县口腔医疗基础。

“看到孩子们露出健康的笑容,所有的辛苦都值得。”王栋表示,未来将继续与聂拉木县卫生服务中心携手,持续推进儿童口腔健康服务,助力云上边城口腔医疗事业长远发展,让这份跨越千里的健康守护一直延续。

冷风一吹,为啥膝盖就先“罢工”?

膝骨关节炎是中老年人群常见的关节疾病,每到低温季节,更是让人苦不堪言,给生活带来很多不便。膝盖疼,真是“冻”出来的吗?

海南医科大学第一附属医院关节外科主任贾丙申认为,膝骨关节炎发作是多重因素共同作用的结果,其中主要有三个“幕后推手”:

血管收缩,关节“营养通道”被堵。当气温降低时,膝关节周围的小血管会自动收缩,让关节的血液供应减少30%以上,造成局部供血、供氧不足,产生疼痛。

肌肉“偷懒”,关节“保护罩”松弛。膝关节的稳定靠周围肌肉充当“天然护具”。低温会使肌肉僵硬、张力下降,进而导致关节面受力不均,让软骨更容易“硬碰硬”,疼痛自然就来了。加上天气变凉,很多人不想动,肌肉会变得更

弱,从而加重疼痛。

摩擦增强,关节“润滑液”减少。低温会直接刺激滑膜,使滑液分泌减少,增大关节摩擦力,尤其是突然“由静到动”,膝关节干涩或酸胀感更加明显。

低温还会让膝关节周围的神经末梢更加敏感,即使是轻微刺激,也可能引发明显的疼痛感。

贾丙申表示,膝骨关节炎的发生是“长期磨损+低温诱发”的结果。寒冷季节要护好膝关节,保暖、运动、营养“三大家”缺一不可。

保暖要精准,别让膝盖“受冻”。衣物并不是越厚越好,而要做到“重点覆盖”。大腿前侧的股四头肌和脚踝的血液循环,直接影响膝关节的温度,冬季可以穿长款外套护住大腿前侧,穿厚袜子包裹脚踝。

少久坐多运动,让肌肉“撑住”膝盖。选择温和有氧运动,

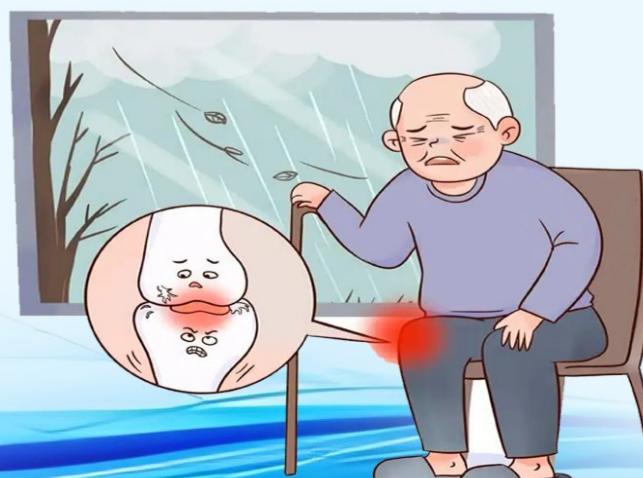
如恒温游泳、平路散步,促进血液循环的同时不让膝盖承受过大压力。中老年人尤其要重视肌肉力量训练,常做直腿抬高和缓慢屈伸动作,防止关节僵硬。膝关节疼痛时,避免爬山、深蹲、跳绳等负重冲击类和突然发力类活动,以免诱发急性炎症。

吃对营养,给关节“补”够能量。蛋白质是软骨和肌肉的“原材料”;钙和维生素D能

预防骨质疏松;深海鱼中的一些脂肪酸可减轻关节炎症。在有条件的前提下,这些要合理补充。此外,控制体重减少膝盖受力,也是护膝的关键。

贾丙申提示,当膝盖肿成“馒头”、关节“卡壳”、腿“变歪”,尤其是从“走路疼”变成“休息也疼”,甚至吃止痛药也不管用,应及时到医院就诊。

据新华社



立冬进补 多吃莲藕、白萝卜

立冬节气已至,气温持续走低,专家结合冬季气候特点,从现代医学与传统养生理论出发,为立冬进补划出重点。

食补方面,沈阳市卫生健康服务中心健康教育部科主任、主任中医师李涵表示,冬季北方室内干燥,推荐进食莲藕、荸荠、甘蔗、白梨、白萝卜等,除以上食物外,银耳、芝麻、菠菜、豆浆等,也都是冬季养肺的佳品。

立冬时节,人体应顺应昼短夜长的特点,建议早睡早起、养精蓄锐。“外出要注意头、颈、脚等部位的保暖,睡前可用热水泡脚,有利于促进血液循环,驱散寒邪。”李涵说。

沈阳市中医院儿科主任、主任中医师梁晨指出:“豆类食品有益肾填精、补养气血之效,可适当食用豆浆等富含蛋白质食品。”

针对不同体质人群和慢性病患者,冬季进补还可选用药食同源食材,以达到调理与滋补并重的效果。

据新华社

冬天完全闭门关窗 不可取

冬季天气冷,很多人会选择门窗紧闭,窝在家中。但也有人不管多冷都会坚持每天开窗通风。如果冬季长期把门窗闭紧,其实在把寒冷关在窗外的同时,也把“缺氧”的污染空气关在了屋内。

实验验证,在10平方米的房间里,若让3个人同时在门窗紧闭的室内,3小时后,会使房间里温度上升,二氧化碳、细菌、灰尘数量都会增加。

长时间吸入这样的空气,轻则会出现头痛、头晕、精神萎靡不振、睡眠质量差等症状,重则会诱发或加重冠心病、慢性支气管炎、慢阻肺等心肺疾病,对健康十分不利。天气晴朗时开窗通风,是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。

据人民日报

感冒并不是“冻”出来的

受冷空气影响,不少人都穿上了厚衣服。那感冒真是“冻”出来的吗?专家表示,寒冷并不是感冒的直接原因,感冒的根本原因是病毒通过飞沫或接触传播进入呼吸道。因此,感冒是“冻”出来的这一说法并不靠谱。

气温的急剧变化会让呼吸道黏膜更敏感。当天气突然变冷时,黏膜的防御功能也会随之下降,给病毒和细菌提供了可乘之机,这便会让人觉得“天气降温后就感冒了”。

很多人认为感冒不过是流鼻涕、咳嗽,无论吃不吃药过一周就会好。但感冒症状有轻有重,完全靠“硬扛”并不科学。

对于健康成年患者来说,感冒病程一般7天左右,部分人可能持续2周。但感冒可能引发一些并发症,轻则表现为上呼吸道不适,重则将导致肺炎、心肌炎、脑炎等。如果出现高烧持续3天以上或体温超39℃;呼吸困难、胸痛、意识模糊;症状持续超10天无改善或加重等情况,需要立即就医。

据人民网