

大集庙会上，专家支起了“摊位”

医疗专家下乡开展科普义诊活动，26万群众受益

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 刘丽 卞彦蓉 摄影报道) 荡漾乡村文化，激发乡村活力。1月18日，“2024春节烟台乡村文化旅游节”医疗专家下乡科普义诊活动正式启动。活动启动以来，全市卫生健康系统为群众带来了医疗卫生和健康知识，将春天的温暖送到了群众心窝里。从1月18日至3月11日，“2024春节烟台乡村文化旅游节”医疗专家下乡科普义诊活动已在15个区市顺利开展，共举办义诊活动438场，参与医疗和疾控专家2394人次，发放科普资料23.65万份、健康礼包及药品等2460份，受益群众达26.36万人次。

诊疗窗口“搬进”大集庙会

为贯彻落实省、市《关于2024春节乡村文化旅游节工作方案》，结合“健康科普专家走基层”“四送四进四提升”“服务百姓健康行动”等主题活动，市卫生健康委发动了全市医疗卫生机构深入农村大集、景区、广场、庙会、山会、商业街区等民俗文化场所，针对冬春季常见病、多发病防治、中医养生、慢病管理、健康饮食、合理用药等群众关注的问题，开展健康科普义诊活动，切实将优质医疗服务送到群众身旁。

与此同时，一些特色鲜明的主题活动也相继

开展。2月1日，牟平区皮肤病结核病精神病防治院院长吕志波开展了以“合理规划，度过有意义的假期”为主题的心理健康讲座，为解决潜在的家庭矛盾、营造良好的家庭氛围提供了有效帮助和指导；同日，莱阳市卫生健康局组织全市医疗卫生机构开展了以“新春送温暖，平安过大年”为主题的健康义诊活动，为辖区居民送上健康“大礼包”；3月5日，高新区社区卫生服务中心联合滨州医学院特殊教育与康复学院，在门诊开展了“听见春天”义诊活动，让群众在感受节日祥和气氛的同时，还能享受到优质、便捷的医疗服务。

这波“家门口的医疗便利”真给力

“今天恰逢周末，来朝阳街逛逛，看到有义诊的医生，就来了解一下自己的健康状况。医生给我量了血压，询问健康状况，叮嘱我要注意饮食和锻炼，并耐心地帮我解答，很感谢来义诊的医生。”市民王女士说。2月3日，市卫生健康委与芝罘区卫生健康局联合开展医疗卫生专家健康科普义诊活动，现场为群众进行健康义诊，发放健康手册，获得群众的一致好评。“没想到来赶个大集还能顺便测个血糖、学习健康知识，真是太方便了！”一位来赶海岱大集的老阿姨说。春节期间，龙口市卫生健康局组织当地人民医院、中医

医院、妇保院、二院及各乡镇卫生院分别在东江、海岱、诸由等大集开展12场义诊活动，让老百姓在赶集的同时享受到便捷的医疗服务，方便了群众看病就医。

3月10日，莱山区在解甲庄朱柳村举办乡村旅游义诊活动。一对情侣惊讶地说：“这个福利太好了，现在手机使用这么普及，老年人都可以通过‘健百通’线上签约问诊。我们回去就让父母和亲朋好友注册签约家庭医生，这波福利我们必须Get到！”

常下乡、常在乡、常惠乡，活动坚持面向基层、服务“三农”，在打通关心群众、服务群众“最后一百米”中发挥着不可替代的作用。科普义诊宣教服务的开展，收到了较好的社会反响，医疗服务队为群众免费测量血压、血糖，进行常见病、慢性病的咨询和初步筛查，有针对性地给予村民健康调理建议。积极宣传各项医疗惠民政策，让村民切实享受到“家门口的医疗便利”，受到一致好评。2024年，烟台市卫生健康委将继续唱响“健康主旋律”，开展“健康宣讲进基层义诊服务到身边”健康科普专家走基层宣讲义诊活动，进一步推动健康科普向机关、向乡村、向学校、向企业拓展延伸，为群众提供形式多样、精准规范的健康科普服务，提升群众的幸福健康指数。



春季回暖蚊虫归来，专家支招——
清积水是除蚊关键

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪) 近日，我市日均气温稳定在10℃以上，不少居民发现家中早早出现了“常客”——蚊，它们逐渐从越冬状态苏醒，纷纷从地下室、楼梯背面等避风、阴暗、温暖的场所飞出来。烟台市疾病预防控制中心病媒生物防制专家提示，蚊虫大部分时间都是在积水中度过，早春气温较低，蚊子幼虫的生长速度远比夏季缓慢，此时清除积水可降低夏天蚊虫基数，防蚊效果事半功倍。

刚刚苏醒的蚊虫，为了繁衍子代，会迫不及待地寻找宿主开始吸血。吸血后，蚊子的卵巢快速发育，一旦成熟就会在居民区的室内外寻找水源地产卵。而水源地往往就在我们身边不起眼的地方，如各种散落小容器、缸罐、废旧轮胎、洼地等处的积水。蚊虫大部分时间(卵、幼虫和蛹)都是在积水中度过，清除积水，就意味着将蚊虫扼杀在萌芽中，因此防治蚊虫，清除积水是关键。

首先，不乱抛垃圾袋、小容器、饮料瓶、易拉罐等容易存留积水的废弃物，保持环境整洁，尤其要注意绿化带、楼顶、建筑物角落的环境整洁。及时清除或倒置室内外各种闲置的易形成积水的容器，如户外、阳台、天台上闲置的缸罐、废弃的花盆等，做到室内外无积水。另外，家庭常用的饮水机的接水盘，是容易被忽略的蚊幼虫孳生处，应及时清理存水。幼儿园、汽修厂以及公园卡丁车场等废旧轮胎多的场所，轮胎应叠放整齐，存放于室内或避雨场所；存放于室外的应使用防雨材料遮盖，不能有效遮盖的需打孔或填砂处理。此外，公园、学校、园林景点的树洞或其他天然孔洞，可用灰沙等堵塞。市政管网的管道井、雨水井或地下车库的集水井等无法清除积水的地方，由专业机构投放灭蚊幼剂，控制蚊虫孳生。

晚上不刷牙，小心心血管疾病

毓璜顶医院专家详解如何护牙

3月20日是“世界口腔健康日”，口腔健康说起来很简单，但是您可千万别小看了口腔问题。有人说，晚上不刷牙会导致心血管疾病，这种说法是真的吗？对此，烟台毓璜顶医院口腔科副主任、副主任医师刘浩表示，这种说法是正确的。此外，他还向记者详细介绍了应该如何正确保护牙齿。

**晚上不刷牙
会增加心血管疾病风险**

很多人可能都知道，遗传和饮食因素会引起心血管疾病，但大家可能不知道的是，口腔感染也与心血管疾病的发生有关。刘浩告诉记者：“心血管疾病与牙周健康存在着密切的关系，口腔感染可能引起急性或亚急性感染性心内膜炎。牙周炎与急性心肌梗死和冠心病也有密切的关系。”

有研究表明，牙周状况差和缺牙多的患者患有心脏病的比例明显增加。这是因为牙周袋内的致病菌及代谢产物可能进入血液引起或加重全身的炎症反应，从而增加动脉粥样硬化斑块的产生。在动脉粥样硬化斑块中，还能检测出多种牙周致病菌。所以，晚上不注意刷牙，发生牙周感染真的会增加心血管疾病的风险，这种说法是正确的。

**先刷牙后吃饭
效果会大打折扣**

刘浩说，不仅是心血管疾病，牙周感染跟糖尿病、早产低出生体重儿、吸入性肺炎、慢性阻塞性肺病、胃肠道幽门螺杆菌感染、类风湿性关节炎等疾病都有密切的关系。所以，保护口腔健康对维护全身健康有着重要的意义。

**维护口腔卫生
刷牙是最有效手段**

“刷牙是清除牙菌斑、维护口腔卫生的最有效手段，漱口、牙线、冲牙器等辅助方法都不能取代牙刷。”对于正确的刷牙方式，刘浩表示，业内专家普遍提倡使用BASS刷牙法。这种刷牙方式是美国牙科协会推荐的一种有效去除龈缘附近菌斑的方法。

“刷牙时不要大力地水平刷牙，牙刷要从牙根向牙冠方向纵向刷动，尽量把牙龈缝隙和牙齿间隙中的食物残渣刷干净。”他告诉记者，保护牙齿还要注意合理营养，适当控制糖类和精制碳水化合物摄入的总量和频次，多进食富含粗纤维且有一定硬度的食物，这样可以增加牙齿的自清洁作用，还可以通过咀嚼产生的生理性刺激促进牙周健康。

另外，定期进行口腔健康检查、定期洗牙清除牙结石、及时拔除阻生牙、治疗龋齿、出现缺失牙也要定期修复。

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 姜宗延

无畏前行
让生命更健康让烟台更文明

我市将加快农村急救站点建设
缩短急救响应时间

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 张晴) 3月13日，2024年度烟台市院前急救工作会议成功召开，各区市卫生健康局分管负责同志，全市各120网络医院分管院长、急诊科主任及市120急救指挥中心中层以上干部共120余人参会。

2023年，全市卫生健康系统锚定“提高急救呼救响应水平、提高急救转运效能、提高患者救治能力”三大目标，大力实施急救调度专业化、急救管理规范化、急救质量同质化、急救宣教普及化“急救四化”工程，院前急救工作取得了显著成效，有力保障了群众的生命健康安全。2024年，要围绕优化急救体系建设、院前急救队伍建设、急救信息化建设、规

范院前急救管理等重点工作，进一步补短板、强弱项，加快农村急救站点建设，缩短急救响应时间，加强院前急救内涵建设和质量管理，推进“5G+鲁云急救”建设，奋力谱写烟台急救事业的新篇章。

会上，对全市院前急救工作先进集体和个人进行通报表扬，招远市卫生健康局、烟台市烟台山医院、滨州医学院烟台附属医院、莱州市人民医院、栖霞市人民医院、牟平区中医医院等6家单位进行经验交流。会后，烟台毓璜顶医院急诊科主任康海等5名专家开展了急诊急救质控、急性缺血性卒中早期再灌注治疗等内容丰富的培训讲座，推广普及急救新知识、新理念，助推全市急救事业提档升级。

山东深化医改十大创新举措公布
牟平区榜上有名

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 迟新杰 孙立) 日前，“创新引领医改惠民”山东深化医改十大创新举措推介结果公布，牟平区基层医疗人才培养新模式入选山东深化医改十大创新举措。

近年来，牟平区紧紧围绕深化医改的总体部署，坚持问题导向，把村镇两级医疗卫生人才队伍建设作为提升基

层卫生服务能力和推动医疗资源下沉的重要举措，从“引、育、管、用”等多维度入手，用足用活政策，强化配套保障，走出了一条基层医疗人才高效化、专业化培养的新路子。截至2023年底，全区共为基层招聘执业医师73人、助理执业医师37人，定向培养公费医学生43人，向基层选派业务院长6人，通过“区招镇聘村用”引进乡村医生19人，有效解决了基层人才不足问题。

什么是智齿冠周炎

健康科普

智齿冠周炎，顾名思义，是指智齿周围的牙龈等软组织发炎，是一种常见的口腔疾病。而严重的、反复发作的智齿冠周炎会导致口臭、张不开嘴、脸肿、骨头发炎、发热、头痛、大便秘结等，甚至有的孕妇可能因它“一牙害两命”。

智齿冠周炎的危害如此巨大，应该如何预防和治疗呢？预防智齿冠周炎，保持良好的口腔卫生是关键。早晚刷牙、饭后漱口，使用牙线清理牙缝，避免食物残渣在口腔内“安家落户”给细菌提供生长繁殖的“温床”。其次，要定期进行口腔检查，让专业的口腔医

生来判断你的智齿是否需要及早拔除。对于已经产生炎症的智齿，最好及时就医，在专业口腔医生的指导下进行局部及全身的治疗。如果没有办法及时就医，可以使用温盐水、漱口液等含漱剂漱口，症状严重的话可以服用抗菌药物、止痛药物等。同时要保持口腔卫生，注意休息，避免吃辛辣刺激性的食物等。

需要注意的是，智齿冠周炎虽然症状明显，但并非所有智齿都需要拔除。在炎症得到控制后，如果智齿能够正常萌出且位置正确，能够正常行使咀嚼功能、对邻牙无影响，则可以考虑暂时保留。如果智齿萌出不全或位置不正，且反复发炎会影响生活质量，那么拔除智齿也许是一个更好的选择。

(袁昊轩 赵丽娟 李姝慧)

共同抗艾 人人有责

海阳市疾控中心开展艾滋病防治宣教进社区活动

本报讯(通讯员 杨元丽) 为了普及艾滋病预防知识，提高社区居民对艾滋病的预防和危害的认识度，减少艾滋病带来的危害，2024年3月19日，海阳市疾病预防控制中心艾滋病防治科人员走进东村街道北才苑村委，对社区居民开展了艾滋病防治知识宣传。

工作人员对居民发放艾滋病宣传折页、宣传袋等宣传资料，积极宣传国家防控艾滋病政策，面对面解决社区居

民对艾滋病认识的误区和盲点，引导社区居民自觉养成良好、正确的生活方式。

本次宣传活动现场发放宣传折页200份、宣传袋200个。通过本次宣传活动，让更多的社区居民了解了艾滋病的相关知识，提高了社区居民对艾滋病的防范意识和自我保护能力，以积极、健康、文明、科学的生活方式，推动和谐文明社区建设。

恪守美学理念奉献社会

曙光整形举行媒体开放日活动

本报讯(通讯员 孙艺文) 3月13日上午，烟台曙光医疗美容医院举行“媒体开放日”活动，记者对曙光整形医院的医院资质、医护人员证件、院内环境、医疗体系、塑美设备、产品授权等方面进行了全方位的了解。

2023年，曙光整形被黄渤海新区有关部门授予“量化分级管理 A 级单位”荣誉称号，这是黄渤海新区唯一一家获此殊荣的医美机构。刘晶院长介绍，曙光整形一直以来高标准、严要求，做运营合规、广告合规、管理合规、资质合规、操作标准合规、药械三证合规、用工合规的正规整形美容医院。

除了把医院做好、把服务做好、把品牌做好，曙光整形还积极回报社会的

公益活动，助农、义诊、助学、慰问老党员、贫困家庭等，凡是有需要曙光奉献的地方，曙光总会有一分光，发一分热。

有媒体提出，如今“整容脸”普遍，一些整形机构诱导打造的整容美学，逐渐丢失了每个人的个性美，对此，曙光整形怎么看待，在服务爱美人士的过程中，又是如何规避这种“千脸一面”的僵化美的？刘晶院长表示，曙光整形一直以来恪守以消费者为核心的美学理念，不引导、不灌输、不建议消费者盲目选择“网红脸”的整容项目。曙光整形对美学的理解和坚守，是建立在针对顾客面部的比例、皮肤的条件、五官的分布以及体验感上，针对不同顾客实现一对一的个性化定制。

