

# 就医更便捷 诊疗更高效

## 烟台市口腔医院“专家团队号”正式上线



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧)记者获悉,为给广大市民提供更加优质的口腔诊疗服务,解决“专家号挂号难、预约周期长、热门号源紧俏”等问题,烟台市口腔医院大力推动“专家团队号”,让市民就医更便捷、诊疗更高效、体验更优质。

据介绍,烟台市口腔医院“专家团队号”采用专家领衔、团队接诊、分级接诊的诊疗形式。由医院技术精湛、口碑过硬、知名度高的专家牵头,组建骨干医师诊疗团队。每个团队由一名副主任及以上职称医师担任领衔专家,全程把控诊疗方案,重点研判疑难复杂病例,为患者提供精准、专业的诊疗服务。

专家团队接诊实行同质化管理,组内医生接诊后,专家组全程把控诊疗方案、治疗质量、治疗效果以及后续的维护随访,为患者提供精准、专业的诊疗服务。

“专家团队号”如何接诊?工作人员介绍,预约专家团队号后,普通常见、轻症的口腔问题由团队骨干医生接诊处置;复杂病例、关键诊疗操作、疑难病症由专家把关、指导诊疗,在保障高质量诊疗服务的同时,有

效提升专家诊疗效率,切实解决专家号源紧张、一号难求的现象,让更多的患者能够享受到专家指导的诊疗服务。

如何预约“专家团队号”?市民只需关注“烟台市口腔医院”微信公众号,点击菜单栏“预约挂号”,选择对应就诊疗科室,找到标识有“专家团队号”的号源,这样就完成预约挂号。



## 夏季贪凉易伤脾胃 专家支招科学养护

炎炎夏日,一口冰镇西瓜、一杯冷饮、一碗凉茶,是许多人惬意的享受。但专家提醒,过度贪凉易损伤脾胃。夏季正是调养脾胃的好时机,公众可把握时机,科学养护。

“从中医角度看,夏日阳气浮越于体表,人体内里反而处于虚寒状态。”宁夏医科大学中学院教授郭斌表示,此时脾胃功能本就相对减弱,而多数水果性属寒凉,若大量摄入西瓜、甜瓜等,寒湿之气直中脾胃,容易导致消化不良、腹胀、腹泻等问题。尤其是冰镇水果,伤害更大。

因此,夏季吃水果应适度。专家建议,成年人每天水果摄入量控制在200到350克,避免一次进食过多。冷饮也需节制,若想喝,可在口中含约5秒再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”的原则,每天冷饮摄入量不宜超过150克,切忌一次性大量饮用。

夏季也是饮凉茶的时节,但脾胃虚寒者不宜多喝,长期大量饮用易损伤脾胃、败坏胃气。体内有内热、上火者可适量饮用,但不宜长期依赖。

郭斌表示,夏季多湿热天气,人体易受湿邪侵袭,而脾喜燥恶湿,此时针对性地祛湿、健脾尤为重要。少吃生冷、油腻、辛辣刺激食物。每天可进行30分钟左右的温和运动,通过适度排汗帮助身体排出湿气,减轻脾胃负担。

据新华社

# 中高考冲刺,这些“开挂饮食”别轻信

中高考临近,广大考生开足马力冲刺,家长们也尽力为孩子做好后勤保障,希望孩子们学好、吃好、睡好,保持最佳状态。记者在上海、杭州等地调研了解到,多家三甲医院的营养科、消化内科专家,近期密集接诊前来咨询的家长,问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

### 寄希望于“开挂饮食”在考场超常发挥,是对营养学的误解

对于迎考考生而言,高强度脑力劳动需要稳定的血糖和特定营养素,维持良好身体状态。“但寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在‘一步登天’的捷径,这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任冯一一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养素补充类饮食。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严

重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任马鸣说:“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益,非短期突击用;补脑液并非促进提升智力,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

专家提到,保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力,不能治疗疾病更不是“神药”,同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”,根据自身情况,仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外,记者在社交平台上看到,一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果,让考生家长频频跟风“种草”。

### 把“补”换成“稳”,才有效而可行

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间,家长真正要做的,是尽量别让饮食成为拖累,把家里菜单安排得有规律,把早餐准备扎实,把花哨饮食收一收,把“补”换成“稳”,这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨晶提醒,考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食,才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案。

“需要提醒的是,有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”杨晶说。

对于“多吃主食会困”等认识误区,专家也做出解释。冯一一说,“考前不吃或少吃主食”是谬误,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,真正实现“抗



专家介绍,复合B族维生素作为辅酶参与能量代谢,对神经功能很重要,压力大时身体消耗会增加,适量补充确有一定帮助。“它像润滑油,而不是汽油,能让机器运转顺畅些,但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

饿又醒脑”。

此外,肠道被称为“第二大脑”,管理肠道就是管理情绪和免疫力。马鸣提醒,考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果,增加肠道膳食纤维和益生菌,有助于维持肠道通畅和菌群平衡,通过“脑肠轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示,家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度,不谈目标大学,聊点轻松的趣闻,平静、支持性的家庭关系,是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

据新华社

## 临近大考科学护眼 医生来支招

临近中考高考,备考学生长时间学习,用眼强度较大,一些学生出现眼干、眼涩、视物模糊等视疲劳症状。眼科专家提醒,过度用眼不仅会降低学习效率,还可能引发视力下降等问题,考生可以科学缓解眼部疲劳,为备考筑牢眼健康防线。

“考生感觉眼睛疲劳时,可试试放松睫状肌,有意识地远眺3至5分钟。”湖南省妇幼保健院眼科副主任成洋阳建议,每隔一段时间,考生可抬头眺望远处10秒,再聚焦书本10秒,如此来回循环几次。考生通过主动调节睫状肌的收缩与放松,能缓解睫状肌紧张,效果优于单纯闭眼休息。考生晚上休息时可用干净温热毛巾轻敷在闭合的双眼上1分钟,能促进眼周血液循环,缓解眼睛干涩酸胀。

成洋阳提醒,现在是过敏性结膜炎高发期,有些考生容易出现眼睛红肿、痒痒等症状,这个时候不能用手揉眼,以免加重症状、损伤角膜。如果考生患有过敏性鼻炎,需要鼻眼同治,方能有效控制症状。

医生提醒,如果考生长时间学习后眼睛酸胀明显,可用手指轻按内眼角稍上方的睛明穴,力度以轻微酸胀为宜,可以改善眼部供血,放松眼周肌肉。考生在做眼保健操之前,要用肥皂或者洗手液洗手,保持手部卫生,避免细菌进入眼部,影响眼健康。

医生建议,考生尽量在晚上11点前睡觉。饮食上可以适当多吃绿色蔬菜、蓝莓、胡萝卜及优质蛋白,减少甜食、碳酸饮料摄入,避免影响眼部代谢。考生还可以适当增加叶黄素等摄入。同时要注意减少辛辣、油腻食物的摄取,避免加重眼部不适。

据新华社