

筛查适龄儿童77.4万名,免费窝沟封闭50.3万人,封闭恒磨牙138.5万颗

烟台为全国儿童口腔慢病防控打样

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧

口腔健康是全民健康的重要组成部分,儿童龋病防治是公共卫生领域重点民生课题。2012年,烟台市在全省率先启动全域覆盖的儿童龋病预防治疗项目。15年来,这项政府兜底、多部门协同、医疗机构深耕落实的惠民工程成效显著,累计为77.4万名适龄儿童开展口腔筛查,为50.3万名儿童免费完成窝沟封闭,封闭恒磨牙138.5万颗。

先行先试,筑牢龋病防控根基

从医护人员携设备入校服务,到全域标准化三级防控网络建成;从家长普遍忽视儿童护齿,到主动参与口腔预防;从单一六龄齿干预,到构建全生命周期口腔健康服务体系……烟台以一组组扎实的数据践行“预防为主”卫生方针,传播口腔大健康理念,为全国儿童口腔慢病防控提供可复制的基层样板。

敢为人先先行先试,把儿

童护牙纳入为民办实事清单。2011年,烟台市面向社会征集为民办实事建议,基层群众关于儿童口腔健康的呼声得到高度重视。2012年,儿童龋病预防治疗项目正式列入烟台市“十大为民办实事工程”,在全省率先全域推开。

作为全市牙病防治指导中心,烟台市口腔医院早在项目启动前就开展口腔公益服务,2011年在芝罘区道恕街

小学开展试点,迈出免费窝沟封闭探索第一步。项目初期,群众对窝沟封闭认知不足,适龄儿童封闭参与率仅44%,入校服务协调难度大,工作人员常常反复沟通数十次才能完成对接。

医护人员走进校园召开家长会开展科普,普及六龄齿终身不换的口腔知识。芝罘区市民王女士是首批受益学生家长,她说:“以前不了解窝

沟封闭,也不重视护牙,听完讲座才懂得牙齿防护的重要性,我们全家从此养成定期查牙的习惯。”

历经15年持续科普与入校服务,群众口腔健康认知实现质的飞跃。目前全市适龄儿童窝沟封闭建档率稳定在95%以上,儿童第一恒磨牙患龋率由项目初期32%下降至27.5%,龋病防控成效实实在在。

协同聚力,织密三级防控网络

“不漏掉一个孩子”,是烟台15年牙防工作坚守的承诺。烟台市卫生健康委牵头,联合教育、财政等部门组建督

导专班,通过实地督导、现场办公破解城乡医疗资源不均、基层技术薄弱等难题。每年集中开展督导检查补齐区县短板,定期召开口腔卫生工作会议复盘成效、部署任务,形成闭环管理。

针对偏远乡镇服务短板,烟台创新专科

联盟帮扶模式,推动市级医疗机构下沉赋能基层卫生院。福山区高疃镇周边5所乡村小学曾覆盖率偏低,烟台市口腔医院福山分院与当地卫生院建立长期协作关系,定期下沉医护入校诊疗,仅一年就实现当地适龄儿童服务全覆盖。

烟台坚持人才为本,推行“统一培训、持证上岗”机制,15年累计投入200余万元开

展基层口腔医护专项培训,邀请国内专家开展理论与实操教学。项目启动之初仅有22家定点机构、40余名专业人员;如今定点机构增至30家,累计培训口腔技术人员800余人次,建成“市-县-乡”三级防控网络,覆盖全市14个区市、376所小学,让乡村孩子在家门口就能享受免费口腔服务。

延伸服务,构建全龄口腔健康体系

烟台没有将惠民服务局限于窝沟封闭,而是以儿童龋病预防为支点,搭建普惠口腔服务矩阵,推动口腔健康预防贯穿全生命周期。

持续开展各类公益项目,“健齿小明星大赛”连续举办19届,吸引近4万个家庭参与;“孝口福”慈善救助项目为近200名无牙颌老人免费镶装全口义齿;推动“全球零蛀牙联盟中国行动”落

地长岛,打造“健齿情·海岛行”海岛口腔干预新模式,获得行业广泛认可。

下一步,我市将加快建设儿童口腔健康大数据平台,实现学生信息线上登记、科普精准推送、复查智能提醒;布局全域口腔健康驿站,打造精准可达、全民可及的基层口腔健康服务体系,把公共卫生的温暖送到千家万户。

指甲剪太短
容易得甲沟炎

有一句话叫做“十指连心”,有一种痛叫做“甲沟炎”。指甲剪得过短,很容易导致嵌甲(即指甲长到肉里边),严重的还会引发甲沟炎。

因为我们的皮肤是有弹性的,如果指甲剪得太短,甲板两端就会被皮肤组织包裹起来,就好像“嵌进去”一样。而当指甲继续生长,边缘深入甲沟,就会引发脚趾头出现局部红肿、疼痛。

有人为了减少痛感,选择将指甲继续剪掉,这样反倒形成了恶性循环,越痛越剪短,越剪短越痛……

如果指甲不小心扎破了皮肤,引起了细菌感染,就会造成更严重的后果——甲沟炎。

甲沟是指甲两侧的凹陷结构,甲沟炎就是指指甲与甲沟皮肤之间因挤压等因素,皮肤破损后细菌感染而引起的炎症反应。如果处理不当,不仅疼痛难忍,还会引起甲沟皮肤受损化脓,严重的可能会引起败血症,对我们的生命安全造成威胁。

除了剪指甲过短会导致甲沟炎,其他外部伤害、撕倒刺、穿挤脚的鞋子等,也是常见的引起甲沟炎的原因,需要特别注意。

如果指甲嵌甲十分严重,且已经有了发炎流脓的趋势,疼痛症状比较明显,建议尽早去医院皮肤科就诊,找专业的甲病医生或皮肤科专家来治疗,以免指甲进一步受损。切勿随便找修脚师傅处理,因为对于严重嵌甲的情况,修脚师傅只能“治标不治本”,嵌甲很容易反复发作。

据人民网

三维肿瘤模型
有助加快抗癌药研发

英国曼彻斯特大学研究人员近日在《英国癌症杂志》发表论文说,利用生物材料在实验室构建接近人体真实肿瘤环境的三维肿瘤模型,有助于加快抗癌药物研发。

据曼彻斯特大学发布的新闻公报介绍,研究人员分析了以水凝胶等先进生物材料为基础的癌症肿瘤模型。这类材料可起到供细胞附着生长的支架作用,在由其形成的三维结构中加入各种细胞,可构建微型“肿瘤生态系统”,用于模拟分析细胞间相互作用和耐药性特征。

研究人员指出,过去培养癌细胞时经常使用平面材料,难以模拟真实肿瘤内部的复杂环境和细胞相互作用,因此一些在测试中表现良好的候选药物进入后续环节后可能效果不佳。三维肿瘤模型可提供更接近人体实际情况的药物测试环境,帮助筛选更有潜力的候选药物。

论文第一作者伊芙·蒂普尔说,随着生物材料技术不断进步,这类模型可帮助研究人员在药物开发早期作出更好的判断,加快研发有效的癌症治疗方法,并减少相关研究中需要使用的动物数量。

不过研究人员也表示,目前这种技术仍无法模拟人体全身的复杂环境,在可预见的未来,动物实验仍将在疾病研究以及评估药物疗效和安全性方面发挥重要作用。据新华社

“高钾饮食”能更好减重?

医生提醒:盲目补钾有风险

最近,在一些社交媒体上,“高钾饮食”成了与减重相关的热门话题。网传“补钾可以帮助身体排钠、减轻水肿,所以多吃高钾食物,不仅掉秤更快,还能帮助减脂”。不少人因此特意调整食谱,这种网红饮食方式真的靠谱吗?我们来看看专家怎么说。

“目前并没有充分证据表明增加钾摄入就能直接促进脂肪减少。”郑州大学第一附属医院营养科主治医师孙华磊介绍,钾是人体必需的营养素之

一,也是维持生命活动的重要电解质。它参与神经冲动传导、肌肉收缩、体液平衡,并与心脏正常功能密切相关,钾还能帮助人体维持钠钾平衡。专家表示,适量增加膳食中钾的摄入,有利于钠的排泄和血压管理,但并不等于能够直接燃烧脂肪。

随着体重管理成为社会热点,“高钾饮食能快速减重”的说法戳中了一些人“轻松减肥”的心理需求,这也是其火爆出圈的核心原因之一。

孙华磊解释,钾元素可以有效促进身体排出多余的钠,

缓解水肿、排出滞留水分。高钾饮食确实对体重管理有一定帮助,但原因并不完全在于钾,而在于高钾食物本身——蔬菜、水果、豆类、薯类等都是膳食钾的重要来源,它们同时还能提供膳食纤维、维生素和其他矿物质。用全谷物、杂豆、薯类替代精米白面,用水果替代甜点,摄入足量蔬菜,膳食结构更合理,健康体重管理自然也更容易实现。

专家指出,钾不能打开“减重开关”。网络热传的“减肥妙招”无法替代科学的减脂方案,盲目跟风单一饮食反而可能影



响身体健康。

孙华磊提醒,健康饮食的核心是均衡多样,多吃天然食物、少吃高盐高脂高糖的过度加工食品,保持合理能量摄入并坚持适度运动、规律作息、养成良好的生活习惯,这些看起来不够“神奇”的方法,恰恰是最靠谱的减重答案。据新华社