

提升能力水平 汇聚奋进力量

全省卫生健康系统宣传骨干培训班在安阳市举办

本报讯（记者 张武杰）10月21日上午，全省卫生健康系统宣传骨干培训班在安阳市开班授课。此次培训以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，旨在进一步明确全省卫生健康宣传工作任务，进一步提升全省卫生健康宣传工作队伍的能力水平，进一步为推动全省卫生健康宣传工作高质量发展凝聚思想共识、汇聚奋进力量。

健康，是社会文明进步的基础，是民族昌盛和国家强盛的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。近年来，全省卫生健康宣传与健康教育工作者围绕中心、服务大局，在健康河南建设新征程上勇毅前行，唱响了奋力推进健康河南建设的主旋律，筑牢了亿万父老心中健康生活的素养基石，为健康河南建设注入了强大动力。

此次培训为期3天，重点围绕“以党建引领卫生健康事业高质量发展”“传承红色使命 引领健康未来”等主题进行授课。授课内容涵



培训现场(本报记者 张武杰 摄)

盖卫生健康系统健康科普、新闻宣传等相关政策法规，健康教育与健康促进工作形势，健康科普网络化传播技巧与方法等，既有理论高度，又有实践意义，具有很强的指导性、

针对性、实用性和可操作性。

“十四五”规划收官在即，“十五五”规划即将开启。培训要求，要深化理论学习，增强内生动力，深入学习党的理论，将“小我”融入

“大我”，脚踏实地、砥砺前行，为健康河南建设注入源源不断的力量；要认清使命任务，做好本职工作，围绕卫生健康事业发展改革大局，及时做好宣传引导，及时总结推广我省的新举措、新成就和新经验，营造浓厚氛围，激发全行业积极投身健康河南建设的热情与干劲；要着眼群众需求，提升健康科普能力水平，进一步强化实战能力培养，以练代训、以学促用，更好提升互联网思维和网络传播能力，以踔厉奋发、勇毅前行的姿态，开拓进取、迎难而上，在全省营造浓厚健康文化氛围，持续提升居民健康素养水平，为奋力谱写中原大地推进中国式现代化新篇章筑牢健康根基。

省卫生健康委、健康报社相关负责同志，全省各省辖市卫生健康委宣传工作分管领导、宣传科长、健康教育工作负责人，疾病预防控制中心健康教育所所长，省直医疗卫生单位分管领导、宣传及健康教育工作人员等140余人参加培训。

●专家话健康

告别缺牙烦恼 种植牙到底是什么

□王国亮

牙齿缺失不仅影响咀嚼进食，还会导致牙槽骨萎缩、面部轮廓塌陷，甚至引发邻牙倾斜等连锁问题。作为当前缺牙修复的“黄金标准”，种植牙凭借贴近天然牙的功能与外观，成为越来越多人的选择。

一、什么是种植牙

种植牙并非直接“种出牙齿”，而是通过外科手术将人工种植体（模拟天然牙根）植入牙槽骨，待种植体与骨组织形成稳定骨结合后，再安装基台与牙冠，最终完成缺牙修复的技术。其结构主要分为3部分：

种植体：多由钛及钛合金制成，具有良好的生物相容性，能与牙槽骨紧密结合，是种植牙的“根基”。

基台：连接种植体与牙冠的中间结构，起到固定和支撑作用。

牙冠：采用全瓷或烤瓷等材料，外观与天然牙高度一致，负责行使咀嚼功能。

二、种植牙的核心优势

相比传统活动假牙、固定桥等修复方式，种植牙的优势尤为突出：

1. 功能恢复接近天然牙：种植体与牙槽骨的骨结合结构，能有效传导咬合力，咀嚼效率远超活动假牙，可正常食用坚果、纤维类等较硬食物。

2. 保护邻牙与牙槽骨：无需磨削

健康邻牙作为基牙，避免邻牙受损；同时种植体对牙槽骨的生理性刺激，能有效延缓骨质流失，防止面部塌陷。

3. 美观舒适无异物感：牙冠可根据邻牙颜色、形态个性化定制，外观自然逼真；且无基托、卡环等部件，佩戴舒适，不影响发音。

4. 使用寿命长久：在规范治疗与科学维护下，种植牙成功率可达95%~99%，使用寿命通常能超过10年，部分可终身使用。

三、谁适合做种植牙，哪些人需谨慎

适用人群：单颗、多颗或全口缺牙，且邻牙健康不愿磨损的患者。磨牙缺失或游离端缺牙，传统修复方式固位不良者。活动义齿佩戴不适、固位差或黏膜无法耐受的患者。肿瘤或外伤导致颌骨缺损，需功能性修复的患者。

禁忌人群：绝对禁忌，全身状况极差、无法耐受手术者；严重糖尿病血糖未控制者；口腔或颌骨内有良恶性肿瘤者；严重骨质疏松等骨疾病患者；口腔卫生极差、重度吸烟且不愿戒烟者；精神病患者。相对禁忌，口腔有急性炎症（如牙龈炎、上颌窦炎）者，需治愈后再种植；女性月经期、妊娠期；骨量不足但无法通过骨增量技术改善者。

四、种植牙的完整流程

种植牙治疗需经术前评估、外

科种植、修复愈合3个阶段，全程约3~6个月：

1. 术前评估与准备：医生详细询问病史，排查基础疾病；通过CBCT检查牙槽骨的高度、密度及解剖结构；完成牙周基础治疗（如洁治、刮治），确保口腔条件符合种植要求。

2. 一期手术：植入种植体。对手术区域消毒后进行局部麻醉，切开牙龈显露骨面，预备种植窝并旋入种植体，最后缝合创口。术后需咬棉球30~40分钟止血，种植体进入3~6个月的骨结合期。

3. 二期手术：安装基台。骨结合完成后，切开牙龈显露种植体，拆除覆盖螺丝并安装愈合基台，让牙龈围绕基台成形，此过程约需2周。

4. 修复阶段：佩戴牙冠。牙龈成形后取模，根据模型制作个性化牙冠，最后将牙冠固定在基台上，完成修复。

五、术后护理与长期维护要点

种植牙的寿命与术后维护密切相关，需做好以下几点：

1. 术后即时护理：术后48小时内间断冰敷缓解肿痛，24小时内避免刷牙漱口；当日进软食，避免过热食物，勿用患侧咀嚼，不要舔伤口或吸吮。

2. 日常清洁管理：坚持早晚刷牙，使用牙线、牙间隙刷或冲牙器清洁种植体颈部，避免食物残渣堆积引发炎症；避免用种植牙啃咬硬物（如脆骨、螃蟹壳），防止种植体折裂。

3. 定期复查与健康管理：术后7~10天拆线，之后每年至少复查1次，通过专业检查排查种植体周围炎等问题；吸烟患者需戒烟，糖尿病患者需严格控制血糖，以延长种植牙寿命。

六、常见认知误区澄清

误区1：“种植牙一劳永逸，不用维护”。真相：种植牙需像天然牙一样终身维护，定期复查和专业清洁必不可少，否则易引发种植体周围炎导致失败。

误区2：“老年人不适合种牙”。真相：只要全身状况（如心脑血管、血糖等）稳定，80岁以上老人仍可成功种植，关键在术前全面评估。

误区3：“种植牙手术风险大，会伤神经”。真相：规范操作下，术中神经损伤等并发症发生率极低，通过CBCT精准定位可有效规避风险。

种植牙虽为缺牙修复的优选方案，但并非人人适用。牙齿缺失后，建议及时前往正规口腔医疗机构，由专业医生评估口腔条件与全身状况，制订个性化治疗方案，才能确保种植效果。（作者系内黄县人民医院口腔科主任、副主任医师）

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

安阳市中医院锦旗背后的故事

医者仁心除巨瘤 患者感恩送锦旗

本报讯（记者 周俊英）近日，市中医院妇产科病区上演了温馨感人的一幕。刚刚康复的栗女士（化名）手捧一面写有“医德高尚 医术精湛 服务热情 护理精心”的锦旗，郑重地交到妇产科主任吴翠杰及其医疗团队手中，用最朴实的方式向医护人员表达谢意。

“吴主任，谢谢您！是您给了我第二次生命，我感觉现在整个人都‘轻’了。”当天下午，栗女士一见到吴翠杰，便快步上前，她手中的锦旗在大厅灯光映衬下熠熠生辉，16个金色的大字道不尽她内心的感激。

在场的医护人员无不为之动容。栗女士的丈夫也难掩激动之情：“起初还很担心，现在看她恢复得这么好，我们心里的石头总算落地了！”

就在10天前，栗女士还是一位被巨大子宫肌瘤深深困扰的患者。吴翠杰回忆，10月7日，栗女士来该院就诊，详细检查后发现其子宫后方长有一个直径超过17公分的巨大肌瘤，怀疑存在肌瘤变性，须尽快手术干预。



患者为医护人员送锦旗(本报记者 周俊英 摄)

面对这一复杂病情，吴翠杰结合多学科会诊，进行详尽的术前评估，最终为栗女士制订了手术方案。

手术当日，在副主任郭瑞玲、王苗苗及薛健健、李娜等医疗团队成员的紧密配合下，吴翠杰凭借娴熟的技术和丰富的经验，小心翼翼地剥离肌瘤，历时两个小时，最终将巨型肌瘤完整取出。当这个“大家伙”被成功取出时，手术室里的所有人都松了一口气。

术后，在医疗团队的精心照料下，栗女士恢复神速。她身上的引流管、导尿管被早早拔除，她笑着对前来采访的记者说：“从手术到康复，每一个环节都让我感到安心，吴主任和医护人员就像家人一样，我很感动！”

这面沉甸甸的锦旗，不仅承载着患者一家的感激之情，更是对医院妇产科医疗技术水平与优质护理服务的肯定。吴翠杰在接受锦旗后表示：“患者的康复和认可是我们前进的最大动力。我们将继续秉持‘以患者为中心’的理念，用精湛的医术和温暖的关怀，为更多女性的健康保驾护航。”

展示银龄风采 传递健康理念

市第十五届老年人体育健身大会门球交流活动落幕

本报讯（记者 张武杰 通讯员 孙秀清）10月22日，安阳市第十五届老年人体育健身大会门球交流活动在市老年文体苑门球场举办。本次赛事由市委老干部局、市文化广电体育旅游局、市老龄办、市老年人体育协会主办；市体育发展服务中心、市老年人门球专项委员会、市门球协会承办。来自我市各县（市、区）共13支代表队参加了比赛。

本次赛事项目设置为五人团体赛。赛程分两个阶段进行，第一阶段小组循环，第二阶段淘汰赛。13支隊伍分两个组进行小组循环，小组前4名进入第二阶段淘汰赛。

全市老年人体育健身大会每4年举办一届，门球比赛不仅为老年人搭建了展示风采、交流球技的平台，更

传递了“健康老龄化”的理念。

本次比赛今年4月开始报名，各县（市、区）的代表队经过近半年的刻苦训练，他们不畏风雨、不畏酷暑、早出晚归、大练基本功，为的是在今日的赛场上上一展雄风。

比赛中，各队纷纷派出精英强将，力争在比赛中展现出最好的竞技状态，取得优异成绩。

经过一天的激烈角逐，文峰区队、北关区队、殷都区队、建行队、林州市队、龙安区队、安阳队、水利局队获得优胜奖；内黄县队、滑县队、汤阴队、工行队、增辉公司队获得优秀奖。至此，4年一届的安阳市老年人体育健身大会门球交流活动圆满落幕。全体参赛队员收获满满，各参赛队载誉而归。



比赛现场(郑婕妤 摄)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

肺部结节不要慌 放平心态多观察

近年来，随着医学影像技术的发展和健康体检意识的提高，很多人通过肺部CT检查发现自己有肺结节。看到“肺结节”这3个字，总让人心里一紧，不少人还会陷入焦虑。实际上，肺结节并没有这么可怕。如果发现有肺结节，应保持冷静与积极的心态，遵循医嘱进行进一步检查以明确结节性质，还要注重健康生活方式的养成，有利于维护自身健康与安全。

一、肺结节是什么？

肺结节是指肺部影像学检查中发现的直径不超过3厘米的异常阴影或病灶。其实就是肺里不该有的一个硬疙瘩，在人群中普遍存在。随着年龄的增长，很多人因肺部曾经发生过感染留下痕迹，或吸入污染物在肺内沉积等，比如炎症、结核等也会引起肺结节。

二、肺结节=肺癌吗？

不！大部分肺结节是良性的。据调查，高危人群筛查中1/4

可以发现肺结节，但其中90%以上都是良性的。

三、发现肺结节怎么办？

莫慌张要镇定，但也不要过于麻痹，因为毕竟有一小部分是恶性的。一旦没有及时发现和处理，后果还是很严重的。需要遵循以下3个步骤：

1. 莫惊慌，肺结节≠肺癌，肺癌可能性很小，过度紧张有害身心。

2. 看专科，带相关影像资料，到经验丰富的胸外科、呼吸科就诊。

3. 遵医嘱，按规范随访观察，或进一步治疗，可以显著减少误诊误治、或过度的手术和治疗。

无论结节性质如何，保持健康的生活方式对患者的康复比较重要。患者应戒烟限酒、合理饮食、适量运动、保持充足的睡眠与良好的心态，这样有助于提高机体免疫力，促进肺部健康，减少疾病复发的风险。

（本报记者 郭凡 整理）



10月24日上午，北关区豆腐营街道向阳社区联合市委老干部局银龄志愿服务队、北关区实验幼儿园开展重阳节主题活动。活动现场进行了文艺表演，孩子们还送上了精心热制的“百福粥”和亲手绘写的“百福图”，将美好的祝愿融入其中。现场欢声笑语、其乐融融，绘就了关爱“老一小”、共建和谐社区的幸福图景。

（本报记者 张武杰 摄）

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办