

全国爱牙日



爱牙护齿守好口腔健康

——市口腔医院专家为大家科普口腔健康知识

□本报记者 朱亚芳 文/图

今年9月20日是第三十二个“全国爱牙日”，“口腔健康 全身健康”是今年爱牙日的主题，时刻提醒着大家重视口腔健康，关爱牙齿。但是拥有一口健康的牙齿对许多人来说并非易事，很多人抱着“牙疼不是病”的陈旧观念，等到牙“疼起来真要命”的时候，才明白牙齿健康的重要。市第六人民医院(口腔医院)预防保健科主任王景莉提醒大家，平时注重定期口腔检查，许多牙病都是可以避免的。

口腔疾病已列入慢性疾病，已经是影响全身健康的主要因素之一。世界卫生组织已将龋病列入世界第三大非传染性疾病，仅次于心血管疾病和癌症。“口腔疾病是人类最常见、最多发的疾病之一，每个人从小到老任何时期都可以发生口腔疾病，尤其是龋病、牙周病、口腔黏膜病以及口腔肿瘤的发病率很高。”王景莉说，“作为我市口腔疾病防治中心，我们一直致力于提高全民爱牙护齿意识。预防大于治疗，爱护牙齿，从自我预防做起，健康不健康，首先看口腔！”

今年“全国爱牙日”的副主题是“均衡饮食限糖减酸 洁白牙齿灿烂微笑”，为了获得良好的口腔健康，王景莉建议大家，首先要正确有效地刷牙。刷牙虽然是我们每天都在做的事情，但是有效刷牙大家很难做到。正确有效地刷牙是指每天至少刷牙2次到3次，每次刷牙3分钟，刷牙3个牙面，还建议大家能够正确使用牙线。因为两颗牙齿交界

处的菌斑和软垢是很难清除的，用牙线可以得到很好的清理。其次，建立健康的膳食模式可以同时预防全身疾病和口腔疾病。饮食多样化是平衡膳食模式的基本原则。多吃五谷杂粮、蔬菜水果，这些食物有利于预防心血管疾病、糖尿病等慢性病，也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙龈炎和口腔癌等口腔常见病。王景莉强调，“少吃或不吃高黏、高糖的食物，多吃一些粗纤维的食物。少喝或不喝碳酸饮料，用白开水代替饮料。喝完碳酸饮料、果汁之类的饮品，要用清水漱口，这样可以使口腔环境从PH值比较低的酸性环境缓冲到正常的中性环境，减少龋齿的发生。还需要强调的是，吸烟和咀嚼槟榔是引起口腔癌的重要危险因素，一定要尽早戒除。”

“坚持定期口腔检查是非常重要的。”王景莉说，“口腔疾病大多是慢性疾病，早期治疗方法简单且效果好，但是大多数人早期往往没有任何自觉症状。而早期症状不明显，不知道自己是否已患有口腔疾病，就容易忽视。一旦出现症状，到医院就诊时，往往病情已经严重，且治疗方法复杂，就诊次数增加。”

王景莉建议大家至少每半年或一年进行一次健康检查。若病牙多，患龋倾向明显或病变进展较快者，根据医嘱相应缩短间隔时间。儿童尽可能从第一颗乳牙萌出的时候开始预防。建议在口腔检查的时候每半年涂氟一次，这是有效预防龋齿的一种方式。此外，在孩子3岁至4岁、6岁至8



王景莉正在为儿童进行口腔检查

岁、12岁至14岁这3个年龄段分别是在乳磨牙、第一恒磨牙、第二恒磨牙萌出的时候进行窝沟封闭。“对于成年人来说，建议每年至少做一次洗牙，在洗牙的时候，医生也会进行口腔检查。

“定期进行口腔健康检查，做到早发现、早诊断、早治疗。这对保证口腔健康有十分重要的意义，不管是龋病还是牙周病，早期治疗痛苦很小而且费用低，牙周病早期治疗效果还是很好的。”王景莉说。

“提起看牙，很多人都会想到疼痛，

产生恐惧心理。作为我市口腔疾病防治中心，我院不断引进先进口腔医疗技术，很多大家担心的问题都会慢慢解决，比如儿童牙科开展了舒适化治疗，解决了哭闹的孩子看牙难的问题；种植科也开展了即拔即种，让患者随时拥有一口牙；还有光学印模扫描技术、嵌体修复技术等，总之，越来越舒适化的治疗让患者不再恐惧看牙。在“全国爱牙日”即将到来之际，希望大家都能提高对牙齿健康防治的认识，愿大家都有一口洁白的牙齿，健康的身体！”王景莉说。

新闻/速递/

市第六人民医院 开展前列腺癌PSA 免费筛查公益活动

本报讯(记者 朱亚芳)昨天，从市第六人民医院传来好消息，为进一步普及前列腺癌的筛查、预防、诊疗知识，提高广大男性朋友对前列腺癌的认知水平与重视程度，该院泌尿外科特推出前列腺癌PSA(前列腺特异性抗原)免费筛查公益活动，旨在帮助人们做到早发现、早预防、早治疗前列腺癌。

前列腺癌是发生在前列腺的上皮恶性肿瘤，该病在男性泌尿系统肿瘤和全身肿瘤的发病率中分别排在第一位和第六位，已严重威胁到中老年男性的身体健康。据统计，我国被诊断为前列腺癌的患者中，仅有1/3的患者在早期被发现，前列腺癌患者5年生存率不足60%。如果能早期发现、早期治疗，前列腺癌患者的5年生存率可高达99%。因此，全面开展前列腺癌早期筛查是提高我国前列腺癌患者总体生存率的重要手段。

市第六人民医院副院长、泌尿外科主任苏文涛介绍，前列腺癌早期通常无症状，随着肿瘤的发展，可出现尿频、尿急、夜尿增多、排尿费力、尿后滴沥、尿失禁等症状，到癌症晚期，还会出现血尿、血精、阳

痿，甚至全身骨痛，这个阶段治疗效果往往较差。

血清PSA的检测是初筛前列腺癌的有效手段。此次，市第六人民医院泌尿外科推出前列腺癌PSA免费筛查公益活动为期半年，筛查对象为50岁以上的男性，到院筛查要携带身份证或户口簿，将通过抽血化验的方式进行筛查。

相关链接:

安阳市第六人民医院泌尿外科是重点专科、特色专科，2016年被确认为安阳市碎石中心，2018年被确认为市卫健委重中之重重点专科。该科现有医师16人，开放床位67张，分5个亚专科:泌尿系肿瘤亚专科、泌尿系结石微创治疗亚专科、前列腺增生及尿控亚专科、男性学、小儿泌尿及泌尿外科亚专科。科室以微创技术为专科特色，开展三级甲等院所要求的各项技术项目，具有较强的救治疑难、复杂、危重病患者的业务能力和专科技术水平。

《新型冠状病毒肺炎 防控方案(第七版)》发布

对流行病学特征、疫情处置等进行了修订

国家卫健委15日在官网发布了《新型冠状病毒肺炎防控方案(第七版)》，对新冠肺炎病原学、流行病学特征、疫情监测、疫情处置等内容进行了修订。

病原学和流行病学特征方面，第七版防控方案强调主要传播途径仍为经呼吸道飞沫和密切接触传播，但是特定条件下接触病毒污染的物品和暴露于病毒污染的环境可造成接触传播或气溶胶传播。

疫情监测方面，方案提到完善聚集性疫情定义，根据分区分级标准，将聚集性疫情从“2例及以上病例”修改为“5例及以上病例”。

流行病学调查方面，方案提到增加境外输入病例、输入继发病例、密切接触者的密切接触者(简称密接的密接)等定义，强调做好个案调查、密接判定、病例主动搜索、聚集性疫情调查及调查信息报告，做好感染来源、污染范围、传播特征和传播链分析。

疫情处置方面，方案提到，中风险地区科学划定防控区域范围至最小单元(如学校以班级、楼房以单元、工厂以工作间、工作场所以办公室、农村以户为最小单元)，启动强化监测、实施终末消毒。根

据疫情防控需要和感染风险，确定核酸检测人群范围和优先次序。高风险地区以学校、楼房、工厂、工作场所、自然村为最小单元划定防控区域，开展入户全面排查、限制人群聚集性活动、区域管控等措施，启动应急响应。

境外疫情输入防控方面，方案提到，调整“7+7”“2+1”集中隔离医学观察措施。入境人员在入境口岸接受海关核酸检测后，在入境地集中隔离7天并自费进行核酸检测(原则上在进入集中隔离医学观察点的第五天)，检测结果阴性者可转居家隔离7天，并于隔离期满14天后自愿自费进行1次核酸检测。

重点环节防控方面，方案提到，增加冷链食品加工和交易场所的防控要求，降低冷链环节传播疫情风险。

隔离场所设置方面，方案提到，在保持隔离场所设置其他要求基本不变的前提下，将选址要求修改为“应相对独立，与人口密集居住与活动区域保持一定防护距离”，有利于在保证隔离安全和避免疫情传播的基础上，提升城市总体隔离能力。(据新华社)



近日，安阳市银龄志愿服务队组织30多名志愿者来到车辆出入频繁、人员密集的南厂街附近，发放印有宣传“创文”资料的小扇子500余把。虽然当天的天气炎热，大家积极性却很高。

图为活动现场。(李如生 摄)



无偿献血传递人间大爱

——市中心血站、安阳仟禧唐宫餐饮有限公司联合开展无偿献血活动侧记



□本报记者 郭新星 文/图

人间自有真情在，无偿献血传递爱。9月16日，市中心血站、安阳仟禧唐宫餐饮有限公司联合开展了无偿献血活动。该公司的员工纷纷挽起袖子，踊跃献血，传递人间大爱。

当天上午8时许，旭日当空，市中心血站的采血车缓缓驶入安阳仟禧唐宫餐饮有限公司院内。该公司广大员工热情高涨，早早来到采血车前自觉排队等候。经过填写献血登记表、测量血压和体温、化验初筛等流程，公司员工依次有序参与献血活动。

献血者中既有多年坚持献血的老员工，也有第一次献血的新人。虽然第一次参与献血的员工有些紧张，但大家仍克服了心理障碍，勇敢地参与献血。看着自己殷红的血液一点一点流入采血袋中，汇聚成爱的河流，想到即将为有需要的患者送去生命的希望，每一位献血者脸上都洋溢着自豪的笑容。

“无偿献血是每个公民的神圣职责和光荣使命，回馈社会也是每一个企业的应有之义！我们公司每年都会组织两次献血活动，员工都非常积极地参与，这类活动增强了员工的社会责任感，也增强了企业的凝聚力和向心力。”安阳仟禧唐宫餐饮有限公司创始人李喜队带头参与献血，他表示，“无偿献血是一项利国利民的社

会公益事业，很有意义，不仅对自身健康有益，也能帮助到需要输血的广大患者，挽救生命，传递希望，我们一定会将这项爱心事业坚持下去。”

血液是生命的源泉，无偿献血是传递爱心的桥梁。活动中，大家踊跃地加入无偿献血的行列，用自己平凡而伟大的行动接力生命、奉献社会，充分展现了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。“参与无偿献血，奉献自己的一分力量，既有利于自己的身心健康，又能帮助他人，何乐而不为呢？”一位刚刚献完血的员工笑着对记者说。

“近一段时间，血站各类血型均库存告急，临床治疗用血紧张。此次活动有力

地缓解了库存紧张的局面，但后续仍需需要广大爱心人士和社会团体组织伸出援手，积极献血，参与到无偿献血这项爱心事业当中。”市中心血站工作人员表示。

涓涓热血，汇聚大爱。此次献血活动有42名员工参与献血，共采集全血16800毫升，有力地缓解了我市血库告急的紧张局面。安阳仟禧唐宫餐饮有限公司的献血者，用自己的实际行动为营造全社会共同参与无偿献血氛围作出了积极贡献，进一步推动了无偿献血事业发展。

组图 图为无偿献血活动现场



我国造血干细胞捐献 突破1万例

记者15日从中国红十字会总会获悉，截至目前，中国造血干细胞捐献者资料库(中华骨髓库)累计容量已有280多万份，造血干细胞捐献突破1万例。

当天，中华骨髓库捐献突破1万例暨第六个世界骨髓捐献者日宣传活动在京举行，中国红十字会党组书记、常务副会长梁惠珍为林彬彬颁发荣誉证书。“加入中华骨髓库时没想太多。回想起来，能在几年之内找到匹配的人，为他带去生命的希望，是一件神奇的事。为

此，我所有的付出都是值得的。”林彬彬说。

造血干细胞捐献事业是保护人的生命和健康的公益事业。中国红十字会总会表示，造血干细胞捐献突破1万例，是造血干细胞捐献事业发展的重要里程碑。1万例代表的不仅仅是个数字，更体现了一种自愿无偿、高尚利他的捐献精神和奉献爱心、挽救生命的社会风尚，是对“人道、博爱、奉献”红十字精神的生动诠释，是社会主义核心价值观的具体实践。(据新华社)

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