

“健康医疗老区行”走进芝罘区、黄渤海新区

## 烟台市口腔医院专家为百姓义诊



YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 王茜玮 李姝慧 摄影报道

6月18日-19日,烟台市革命老区建设促进会联合烟台市口腔医院开展“健康医疗老区行”活动,走进芝罘区、黄渤海新区免费义诊,150余名市民参加了活动。

在活动现场,医护人员为市民仔细检查龋齿、牙周炎、牙龈肿痛、根尖周炎、口腔溃疡等,耐心地讲解口腔疾病防治知识和饮食起居的注意事项,有针对性地指导市民自我健康管理、合理科学用药,引导大家养成正确刷牙、饭后漱口、定期洗牙等良好的口腔卫生习惯。在“家门口”就能享受到便捷、免费的医疗服务,老区群众的就医获得感和幸福感显著提升。

## 居民困扰已久的口腔问题解决了

18日上午,活动第一站来到了芝罘区只楚街道楚祥社区芝水村。

烟台市口腔医院口腔修复、口腔种植、口腔颌面外、牙体牙髓等专业的6名专家全方位地为市民义诊、解答咨询。“现场检查发现很多老年人有

牙周炎,在佩戴义齿方面也有很多问题。我们有针对性地提出了建议。”老年口腔科主任于平说。

周大叔借活动机会咨询困扰已久的问题,“我这口牙有时会突然疼,吃点儿消炎药就好了。我腿脚不方便,一直没上

医院瞧瞧。这是咋回事?”于平细致地为周大叔检查,“大叔,您是不是一上火就容易牙疼呀?”“对啊,你怎么知道?”“您的牙齿上有牙菌斑,卫生情况也不太好,抵抗力不好的时候就会引发炎症,出现牙疼的症状。建议您到医院洗牙,平时

常刷牙,保持口腔清洁。”于平为周大叔留下了科室的电话、地址,提醒他提前电话预约节省等待时间。

“家门口的活动给我们老百姓带来了很大方便,这么热的天,辛苦你们了。”居民为专家们顶着酷暑义诊而感动。

## “在家门口看牙真方便”

“村民朋友们,今天市里的口腔专家从几十公里外来咱村义诊了,机会难得,快到村委大院集合啦!”19日一大早,黄渤海新区潮水镇费东村的大喇叭一响,男女老少立刻赶来,村委大院热闹了起来。

74岁的宋福郁大叔最激动。“说来也真是巧了。我昨天去潮水镇医院看牙,大夫说我

应到市口腔医院看看。没想到,今天专家就来了,真是太及时了,在家门口看牙真方便!”宋福郁说。

宋大叔表示,近一年来,他吃饭时耳根及太阳穴附近经常疼,尤其是咬较硬食物时,这是什么原因导致的?烟台市口腔医院预防科副主任李亚男为宋大叔进行了全面检查。“大叔,

您的假牙是不是佩戴很久了?后牙磨损非常严重,上下颌的牙齿咬合距离太低,时间久了会导致颞下颌关节疼痛、弹响,建议尽早更换假牙,并到口腔颌面外科进一步检查,排除颞下颌关节原发性疾病。”李亚男说。“原来如此啊,这假牙戴了九年了,也该换了,谢谢大夫!”宋大叔说。

在义诊现场,不少村民带孩子检查牙齿。4岁的萱萱在专家的指导下学会了科学刷牙方法。烟台市口腔医院开发区分院副院长王聘还送给萱萱一盒牙线,教她正确用牙线清理牙齿。“孩子牙齿稀疏,养成用牙线清洁牙缝的习惯,能很好地预防邻面龋齿问题。”王聘说。

## 专家带队把健康送给老区群众

“健康医疗老区行”是烟台市革命老区建设促进会多年来一直推进的活动,旨在把革命老区建设得更好,让老区人民生活过上更好的生活。

今年,他们将在15个区市广泛开展活动,由专家带队把免费义诊送到老区群众的家门口,用扎实的服务提升居民的幸福、安全感和获得感。

“通过这次义诊活动,我们和基层群众面对面,了解他们的口腔健康需求,帮助他们解决了一些口腔健康问题。作为医护人员,我们有责任为群众

宣讲健康知识。希望以后有机会继续参加基层义诊,让基层老百姓在家门口就能拥有更专业的就医指导。”烟台市口腔医院开发区分院副院长王聘说。

## 夏至后暑热为盛 护心养阳正当时

今天迎来夏至节气。中医专家提示,夏至是人体阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节,这一时节气温升高、湿度增大,护心养阳是养生防病的关键。

中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师龙霖梓说,夏至时节,气候炎热易伤津耗气,暑湿困脾阻碍运化,人体容易出现睡眠质量差、食欲不振、精神不振、头晕胸闷等不适症状。心通于夏气,夏天也是心脑血管疾病高发的季节;由于天气炎热,出汗增多,而“汗

为心之液”,心阳随着汗液的排泄而损伤,人容易出现心悸气短、烦躁失眠等症状。

“入夏无病三分虚。”龙霖梓说,夏至养生防病需注意保护阳气、调养心阳,补养心阴、清心宁神,清暑祛湿、益气生津。

龙霖梓介绍,具体而言,饮食宜清淡、多食杂粮;可多食苦味食物以清心祛暑,如苦瓜、苦菊、马齿苋等;适当食用酸味食物以开胃固表,如山楂、番茄、柠檬等;适当食用解暑利湿之品,如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜;

不宜食用肥甘厚味,宜少食生冷以护中焦脾胃。

起居、情志和运动方面,顺应自然界阴阳消长的规律,夏至时节适当晚睡早起,保证睡眠质量以使气血恢复,中午宜小憩以顾护心阳。夏至人体阳气亢奋,需要心平气和、保持心情愉悦,使气机宣畅。运动不宜剧烈,尽量在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行,可选择游泳、慢跑等,老年人可选择太极拳或八段锦;运动后及时补充水分,切不可饮用冰水,更不能

立即冷水冲淋。

一些中医药适宜技术也能够夏至养生中发挥重要作用。专家介绍,拔罐可以祛除瘀滞、行气活血;穴位按摩可选择按揉神门穴、极泉穴等,以养心强心;刮痧可沿足太阳膀胱经、足厥阴肝经的经络循行部位进行,发挥宣通气血、祛除湿热的功效。此外,通过艾灸任、督二脉可以开发阳气、调养气血、补充元气,贴敷三伏贴能够发挥冬病夏治、养生防病的作用。 据新华社

## 乱吃保健品 拖健康后腿

时下,养生观念深入人心,服用保健品成为健康新风尚。但是,保健品不是药品,“用错了”不仅不能为健康“加分”,而且会拖健康的后腿。

保健品不能替代药物。绝大多数保健品都是经食品加工而来,它们对人体能起作用的也是食物中所含的营养素。而疾病的治疗是非常个体化的,一定要有临床经验的医生根据患者的个体情况,综合评估才能给出有针对性的建议。

比如,心脑血管疾病是由多种因素引起的,高血压、血脂异常等是疾病链的“中游”,其“上游”则与膳食不平衡、吸烟、饮酒、睡眠不足、长期压力大、慢性感染等原因有关。如果只是单纯地服用保健品,而不从生活方式上入手,不配合药物的治疗,是不可能从根本上解决病痛的。

保健品不能替代食物。均衡膳食才是获得营养的最佳途径,保健品只能作为膳食之外的营养补充。

“软化血管”是市面上很多深海鱼油类保健品主打的概念。事实上,血管变硬后再想变“软”,并非吃几颗鱼油就能解决。有研究发现,早期高血压病人的血管有“重塑现象”,当血管腔变窄,血管壁变厚时,如果把血压控制好,血管的这种异常可能发生逆转;但如果血压控制不好,数年后,动脉硬化就几乎是不可逆的。

同时,深海鱼油也并非如宣传所说的那样安全无副作用。很多深海鱼体内重金属超标,以深海鱼为制作原料的深海鱼油同样存在这种风险。

据央视

## 这5种鞋 不建议长期穿

随着年龄的增长,我们的脚部结构和需求也会发生变化。特别是到了50岁以后,选择合适的鞋子变得尤为重要,因为不当的鞋子不仅会导致脚部不适,而且可能引发膝关节等问题。不建议您长期穿这5种鞋。

1. 布鞋:鞋底比较软,缓冲作用小,不能为足弓提供有效支撑。

2. 高跟鞋:会增加脚趾的压力,容易引起拇外翻,同时也会增加膝盖的压力,造成膝盖疼痛。

3. 人字拖:鞋底又平又薄,减震能力差,走路时还需要用脚趾紧紧夹住拖鞋,时间长了就可能导致足跟、足弓和脚趾的慢性损伤。

4. 洞洞鞋:质地较软,不能为脚提供足够的支撑和保护,久穿容易导致双脚疲劳酸痛。另外洞洞鞋虽然看着凉快,但由于它本身材质的问题,汗液不容易排出,更容易滋生细菌,诱发脚气。

5. 松糕鞋:前底和后底都很厚,走路时不能感知地面深浅,路面如果有坑就可能造成崴脚。

本报综合