

烟台市口腔医院开设夜间门诊

方便市民看牙



YMG全媒体记者 张莘

工作太忙、课业太满，计划好的看牙时间一拖再拖？近日，为了方便市民就诊，烟台市口腔医院开通错时门诊，在日间门诊的基础上新增夜间门诊，为市民提供与日常门诊相同的诊疗服务。

7月1日至9月30日开设夜间门诊

据了解，夜间门诊时间为7月1日-9月30日(周一至周五)17:30至20:00，涵盖总院口腔正畸科、儿童口腔科、牙体牙髓科、牙周科，就诊

地点为烟台口腔医院总院口腔综合一科(一楼大厅西侧)。

午间门诊时间为5月1日至9月30日11:30-14:00，10月1日至4月

30日11:30-13:30，涵盖总院牙体牙髓科、牙周科、儿童口腔科、口腔颌面外科、口腔修复科、口腔种植科、口腔正畸科及各分院。

如何挂号？市民可以通过“烟台市口腔医院”微信公众号或支付宝生活号“预约挂号”，选择“夜间门诊”或“午间门诊”，也可以到现场挂号。

专家提醒：看牙要趁早，越拖越麻烦

“口腔健康，全身健康”。成年人满口牙齿在28至32颗之间，世界卫生组织提倡保护牙齿的“8020”计划，即80岁保留20颗功能牙。但是在我国，中老年人甚至年轻人的牙齿养护现状不容乐观。

专家表示，只要注重牙齿健康，老了不会掉牙。在牙齿掉落的原因中，牙周病占到了44%。

越来越多的研究表明，口腔疾病还会加大其他全身疾病的风

险。例如，牙周病可能会诱发冠心病，口腔内跟牙龈感染有关的细菌可能会进入血液并附着在血管上，从而增加罹患心血管疾病的风险。此外，口腔黏膜疾病是全身健康状况的一面镜子，长期不愈的溃疡、硬结、斑块等异常表现，都可能是癌症的“报警器”。

但是，生活中很多人认为“牙疼不是病”，能拖则拖、能忍则忍，结果耽误了最佳治疗时机。可能很多人会认为

“牙烂了只要还能用就可以不用管它”。其实，这是非常错误的观念。看牙要趁早，越早不仅越省钱省时，遭受的痛苦也更小，牙病切忌久拖不治。

在不少人的印象里，只有当牙齿掉了或者缺一块的时候才需要补牙。其实，出现小黑点，也就是蛀牙(龋齿)时，就应补牙。牙齿硬组织出现脱钙、软化、破坏，最后就会形成蛀洞。蛀牙分为三个等级，浅龋、中龋、深龋。

当龋齿很浅、尚没有症状时，补牙治疗非常简单，将龋洞充填即可。如果出现了小黑点，却没有及时治疗，病变会越来越严重：从浅到深，从小到大，变成深龋。这就很麻烦了。如果伤及牙神经，要做根管治疗。根管治疗后还需要戴新的牙冠，需要多次治疗才能完成，费时费力也费钱。所以，市民一旦发现牙齿上有小黑点，赶紧去口腔医院就诊，切记越拖越麻烦。

四类慢性病 营养和运动指导原则发布

记者1日从国家卫生健康委了解到，国家卫生健康委委托国家心血管病中心牵头，组织相关领域专家，针对成人高血压、高血糖症、高脂血症、高尿酸血症等四类慢性病，研究制定了营养和运动指导原则(2024年版)，进一步强化慢性病防控关口前移，提高慢性病患者维护和促进自身健康的能力。

根据指导原则，在营养方面，成人高血压、高血糖症、高脂血症、高尿酸血症等四类慢性病患者要坚持健康膳食、控制能量摄入、保证新鲜蔬菜和水果摄入量、限制烟酒或不饮酒等；在运动方面，四类慢性病患者要坚持有规律的运动，适度量力，循序渐进等。

据介绍，高血压是一种全身性疾病，可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症，目前我国成人高血压患病率约为27.5%。高血糖症(包括糖尿病前期和糖尿病)是一种以慢性血糖升高为特征的代谢状态，成人糖尿病患病率约为11.9%，糖尿病前期检出率为35.2%，50岁及以上成人糖尿病患病率更高。高脂血症是一种由遗传因素和环境因素共同作用导致的脂质合成和代谢紊乱的疾病，成人高脂血症的患病率约为35.6%。高尿酸血症是一种代谢性疾病，总体患病率约为13.3%。

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人说，各地要充分发挥各级医疗卫生机构引领带动作用，加强对相关慢性病患者营养和运动等非药物措施干预和指导，引导公众提高慢性病自我管理的健康意识，通过合理膳食和科学运动有效控制慢性病相关危险因素，不断提升群众健康水平。 据新华社

16部门联合启动“体重管理年”

“管”好体重，也是“管”好健康预期

“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……这些健康风险，如何科学有效应对？记者近日从国家卫生健康委了解到，16个部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。

自2024年起，力争通过三年左右时间，实现一系列“小目标”——

体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能

显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

为啥全民要管好体重？

调查显示，我国居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预。体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾

病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。

超重肥胖，关乎个人健康，也是影响社会经济负担的民生问题。

从“治已病”到“治未病”，体重管理的一大目标就是从源头上预防和控制相关疾病，实现从以治病为中心向以健康为中心转变。

怎样进行体重管理？

体重管理是一项系统工程，需要“多部门协同、全社会联动”。

目前，我国已经在行动：出台《健康中国行动(2019-2030年)》《儿童青少年肥胖防控实施方案》；人均体育场地面面积不断扩大，进一步缓解“健身去哪儿”难题；发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》……

三年“体重管理年”期间，一项项措施将继续推进，不让体重“偏航”——推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历)；帮助超重肥胖学生做到

“一减两增，一调两测”(减少进食量、增加身体活动、增强减肥信心，调整饮食结构、测量体重、测量腰围)；进一步推广体重管理中医药适宜技术……

国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说，还要发挥基层单位作用，鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务，向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。

涉及“过瘦”人群吗？

体重管理，除了超重、肥胖者自己要“管”起来，体重过轻或营养不良者也要“管”起来。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华说，如果能排除其他疾病或健康原因影响，“过瘦”人群“光吃不胖”的说法并无科学道理。“过瘦”可以在专业人员指导下，通过调整饮食结构和适当增加身体活动来达到健康体重。

全民参与，人人受益。“管”好体重，也是“管”好自己的健康预期。 据新华社

喝水误区要避免

关于喝水，这些误区要避免。

喝越烫的水越好？错！很多人喜欢喝比较烫的水，这其实是一个误区。据医生介绍，开水可能会对胃黏膜屏障造成伤害，使胃酸渗透到胃壁，造成胃炎、糜烂等，甚至可能导致癌症发生。

服用止咳糖浆后不能喝水？看情况！服用止咳糖浆时缓慢咽下，有助于药效发挥。不建议快速、大量饮水，15~30分钟后可以少量喝一点儿水。如果小朋友服药时实在难以咽下，可以适量喝一点儿水。

多次烧开的水不能喝？错！多次烧开的自来水亚硝酸盐含量的确会增加，不过，水里的亚硝酸盐含量很低，远低于国家标准，因此可以饮用。

吃饭时喝水有助消化？看情况！吃饭时大量饮水会稀释胃酸、减缓胃蠕动，不利于消化。但对一些老年人来说，适当喝100~200毫升水能帮助食物顺利进入胃里。

正确喝水有讲究：不要等口渴了才喝；水温在35~40℃最适宜；小口慢喝，别大口猛灌；千万别用饮料代替喝水；天热也尽量少喝冰水。 本报综合

