

烟台市第三届健康口腔技能竞赛成功举办

提高技术水平促进全民口腔健康



YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 王茜玮 摄影报道

11月16日-17日,烟台市第三届健康口腔技能竞赛在烟台市口腔医院东院区成功举办。本次竞赛由中国牙病防治基金会指导,烟台市卫生健康委、烟台市教育局、烟台市总工会主办,烟台市牙病防治指导中心(烟台市口腔医院)承办,来自烟台市教育系统和卫生健康系统的90位选手同台竞技。

90位选手同台竞技

滨州医学院、烟台毓璜顶医院、烟台市口腔医院的专家分别就微课堂、心肺复苏、窝沟封闭等内容进行了培训。培训结束后,口腔医疗组与口腔健康组分别进行比拼。

竞赛现场气氛热烈,口腔医疗专业组的比赛内容为科学有效刷牙、窝沟封闭、II类洞制备及单人心肺复苏术技能展示。选手们严格按照接诊流程、操作标准、医院感染控制要求操作。口腔健康教

育组的比赛内容为科学有效刷牙、六步洗手法及口腔健康创意微课大赛。教师们准备了生动精致的PPT,深入浅出地讲解了口腔健康的重要性、青少年常见口腔疾病、巴氏刷牙法以及如何预防口腔疾病等内容。

经过激烈的角逐,口腔医疗专业组与口腔健康教育组各有1位选手获得一等奖、3位选手获得二等奖、6位选手获得三等奖。此外,评选出团体一等奖1个、二

等奖2个、三等奖3个、优秀奖7个。

此次竞赛搭建了一个相互学习、相互交流的平台。年轻的口腔医生和教育工作者们在向行业前辈学习的同时,也展示了自己的专业技能。烟台市口腔医院儿童口腔医生朱家玮获口腔医疗专业组个人一等奖,她感慨道:“跟很多口腔医务人员一起同台比赛,学到了很多,自身也得到了进一步的提升。”烟台御龙山学校教师徐畅荣获口腔健

康教育组一等奖。她表示,在今后的教学过程中,会更加注重普及口腔健康知识,让孩子们能够从小就树立起良好的口腔健康意识。

中国牙病防治基金会副秘书长牛光良表示,烟台市口腔技能竞赛已成功举办三届,希望借助竞赛进一步提高基层口腔医务工作者的技术水平,也培育更多口腔科普推广者,更好地普及口腔健康知识,促进民众养成口腔卫生习惯。

推动口腔健康水平提升

一直以来,烟台市积极响应国家号召,大力普及口腔健康知识。作为烟台市牙病防治指导中心,烟台市口腔医院重视居民全生命周期口腔健康,开展了诸多特色鲜明的口腔健康促进项目。

值得一提的是,教育卫生联动已成为全市推进口腔健康教育的重要机制。健康口腔进校园、儿童龋病预防工

作、零蛀牙幼儿园、健齿小明星、中小学生健康口腔演讲比赛等一系列丰富多彩的活动,将正确的口腔健康理念和实用技能推广到中小学以及幼儿园。越来越多的孩子重视口腔健康,逐渐养成了良好的口腔卫生习惯。

今年9月,烟台市口腔医院东院区正式投入使用,进一步深化了校地融合,借助院校

的教学、科研平台资源优势,结合医院口腔医疗团队及临床技术实力,为全市口腔卫生工作搭建了更高的医疗、科教及健康促进平台。今后,烟台市口腔医院将不断加强专业队伍建设,提升基层人员的专业技能和服务水平,为居民提供更加优质、高效的口腔健康服务,推动全市口腔健康事业迈上新的台阶。



别把肺癌早期症状当成普通感冒

每年的11月17日是国际肺癌日,11月也是全球肺癌关注月。根据国家癌症中心与国际癌症研究机构联合发布的《2022年中国恶性肿瘤疾病负担数据》,中国2022年最新肺癌发病例数为106.06万,死亡例数达73.3万,发病人数与死亡人数均居各类癌症首位。医生提醒,肺癌防治刻不容缓,公众要提高防范意识。

“肺癌是目前全球发病率和死亡率最高的恶性肿瘤之一。”南华大学附属第一医院

肿瘤科执行主任艾小红介绍,虽然肺癌病因尚未完全明确,但研究显示其发生与多个因素相关。“其中有些是可以避免的,比如吸烟、二手烟、氡气暴露等;但也有些是难以避免的,如空气污染、个人或家族肺癌史等。”

南华大学附属第一医院肿瘤科主治医师杨东表示,40岁以上人群要特别注意肺癌风险。“如果有吸烟史超过20年、长期接触二手烟,或者有职业暴露史的人群,都属于肺癌高

危人群。”

“很多人对肺癌早期症状并不敏感。”杨东医生介绍,早期肺癌患者可能出现持续咳嗽、胸部疼痛等症状,但往往被误认为是普通感冒。“特别要注意的是,如果出现痰中带血、声音嘶哑等情况,且常规治疗效果不佳,一定要及时就医检查。”

对于如何预防肺癌,艾小红给出具体建议:“首先是要积极进行防癌筛查,特别是高危人群要定期进行低剂量螺旋

CT检查。其次要养成良好的生活习惯,戒烟尤为重要,而且不建议用电子烟作为戒烟替代品。”同时艾小红医生强调,在工作中如果可能接触有害物质,一定要做好防护措施。

“检查中发现肺结节也不用过分紧张。”杨东医生说,肺结节是指肺部直径小于等于3厘米的软组织病灶,发现肺结节后要遵医嘱进行规范诊治,良性结节通常只需定期复查,恶性结节则需要及时采取相应治疗措施。 据新华社

烟台市大中专院校 艾滋病防治联盟成立

本报讯(YMG全媒体记者张莘)打破高校间防艾孤岛,连点成线、连线成面,立体式防艾……近日,烟台市大中专院校艾滋病防治工作联盟成立大会在滨州医学院举行,由28所大中专院校、市区两级15个疾控中心组成的防艾教育共同体正式成立,开拓“校地联合”“医防融合”的新路径。

在烟台市青年学生艾滋病防治领域,成立联盟是一次新的探索,是校地携手共担防艾责任、共同守护师生健康的有益实践。联盟由疾控中心防艾专家担任组长,艾滋病抗病毒治疗定点医院、妇幼保健机构专家担任副组长,成员来自高校、疾控、医疗机构,这也是医防融合、校地结合、联合指导学校防艾工作模式的创新。据了解,每个高校将组建4个组织,即组建一个防艾工作领导小组、一批专职兼职培训师资、一支同伴教育骨干队伍、一个防艾志愿服务社团。

为了护航美丽青春,此次同步开展大学生抗艾防艾项目推进会,启动全市红丝带青春校园行活动:依托“艾创新、爱健康”设计大赛,征集联盟宣言和联盟LOGO,征集青年学生防艾工作创新案例,开展知识问答,吸引更多师生关注参与。

这两个“科学”流言 你中招了吗?

喝弱碱性水能改变身体酸碱度?真相:不能。

根据燃烧后残留灰分的化学性质,食物被划分为成酸食物和成碱食物。成酸食物灰分中富含磷、硫、氯等元素,而成碱食物则富含钾、钠、钙、镁等元素。这种分类主要反映了食物的化学组成,而非其直接对人体酸碱度的影响。

食物在人体内经过消化、吸收及代谢,产生酸碱代谢产物,但人体具备强大的酸碱平衡调节机制,能自动维持血液酸碱度稳定。酸碱平衡是体内各种代谢产物综合作用的结果,并不是某一种食物能改变的。

发际线上移就是脱发?真相:发际线上移不一定意味着脱发,可能是发际线成熟,其实是一种再正常不过的生理变化,并不代表秃头。

发际线成熟和身体内部正常的激素作用有关系,主要发生在成年早期阶段。我国有学者研究过,国人从30岁起,额头的部分发际线会开始后退,也就是我们说的发际线上移。这种上移通常是有限度的,有数据显示,和儿童期相比,发际线可以上移2厘米左右,并且没有其他的脱发表现,如头发变细、变稀、变软等。

据央视