

市口腔医院开展“9·20”全国爱牙日系列活动

做好群众口腔健康“守门人”



■市口腔医院健康讲堂走进皇家贝贝幼儿园。 通讯员供图

本报9月19日讯(通讯员 刘瑶)2023年9月20日是第35个“全国爱牙日”，活动主题为“口腔健康、全身健康”，副主题为“关爱老年健康、乐享健康生活”。为大力普及口腔健康知识，增强群众口腔健康观念和口腔保健意识，市口腔医院组织开展健康讲堂进校园和养老院、小牙医职业体验、口腔健康义诊进社区、免费涂氟、免费窝沟封闭、专家科普等一系列多形式、多层面的爱牙日宣传活动，营造了浓厚的口腔健康社会宣传氛围。

9月上旬，市口腔医院专家分别走进国华、擂鼓石等社区，为社区的老年居民开展了以“关爱老年健康、乐享健康生活”为主题的口腔保健知识讲座。讲座中，专家针对今年主题核心内容从维护口腔健康、促进全身健康，坚持早晚刷牙、选用牙间隙清洁工具，假牙也需要每天彻底清洁，局部用氟、合理膳食、预防根面龋，关注牙龈出血和牙齿松动、预防牙周疾病，拔除无法保留的牙齿、及时修复缺失牙，关注口腔黏膜变化、防止发生口腔癌，每年进

行口腔健康检查、至少洁牙一次等多方面讲解了老年人口腔健康常识。专家耐心叮嘱社区居民，老年人口腔疾病的患病率高、发展速度快、自我修复能力弱，平时要定期进行口腔健康检查，提倡早发现、早治疗。讲座结束后，专家为居民进行了口腔健康检查，并给出了专业的口腔保健建议和方案。

13日上午，市口腔医院联合泰安市实验幼儿园开展了“9·20”全国爱牙日——小牙医体验活动。活动在专业医生的讲解和带领下，为幼儿园大班的孩子们开启了一场别开生面的“口腔探秘之旅”，使孩子们了解了牙齿的结构、圆弧刷牙法、合理饮食与龋齿预防等知识；在刷牙模拟环节，孩子们手拿牙模，按照正确的刷牙方法进行实践操练；在游戏环节，通过娱乐的方式，让孩子们沉浸式地在玩中掌握讲堂中的口腔保健知识；在体验环节，医生带领孩子们到口腔诊室进行口腔健康检查。小牙医体验中的一系列活动促进了孩子们对口腔疾病的认



■市口腔医院医生在德瞻养老服务中心进行义诊。 通讯员供图

识和关注，消除了孩子对口腔诊疗的恐惧感，也进一步学习了正确的刷牙方法，切实提升孩子们的口腔保健防病意识和能力。

15日，为提升老年人的口腔健康素养，促进他们形成良好的口腔健康行为，市口腔医院走进德瞻养老服务中心举行健康宣讲和义诊活动。在讲座中，医生结合生动形象的PPT，将口腔健康知识用通俗易懂的形式进行表达，让老人们了解了更多的口腔保健知识。“刷牙对保持口腔健康有着非常重要的作用，除了早晚刷牙外，我们也要注意选择适合自己的牙刷，选择含氟牙膏。”医生还提醒老年人，要定期进行口腔健康检查，同时要保护义齿的清洁，要保护好牙周健康，避免牙齿脱落，如有问题及时就诊。活动现场，医生为前来就诊的老年人仔细进行口腔健康检查，根据口腔问题制定个性化口腔保健方案。此外，医生还详细介绍了龋齿、牙周炎及假牙需不需要清洗等常见口腔问题及预防方法，就如何正确刷牙等口腔保

健常识进行健康宣教。在口腔检查的同时，医生为参加活动的老年人发放口腔保健手册，认真耐心地解答老年人的疑问，将口腔健康知识送到群众身边。

其间，市口腔医院组织专家分别走进实验中学、文化路小学、冯玉祥小学、皇家贝贝幼儿园、智慧树幼儿园等多所学校及幼儿园为学生们带来了一生动有趣的口腔科普讲座，讲解儿童口腔常见疾病与口腔保健、高中生智齿常见问题，并为学生们进行口腔检查和免费涂氟、免费窝沟封闭等。口腔健康大讲堂和口腔义诊活动赢得了老师、家长的一致好评。

“9·20”全国爱牙日系列活动是该院“四送四进四提升”健康促进行动的系列活动之一。下一步，该院将继续做好群众口腔健康“守门人”，进一步发挥公益属性与专业优势，以实际行动解决群众就医“急难愁盼”问题，让群众看病就医获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

将优质医疗资源送到村民家门口



■山东省泰山医院医护人员到柳沟村进行健康义诊。通讯员供图

本报9月19日讯(最泰安全媒体记者 赵鑫 通讯员 庞怀刚)近日，山东省泰山医院组织来自外科、内科、康复科、超声科等科室的10余名医护人员，赴新泰市汶南镇柳沟村开展了健康义诊活动。

新泰市汶南镇柳沟村是该院外科副主任薛运章的家乡，此次下乡义诊选择这里的初心是“回馈乡里，为家乡百姓办实事”，将优质医疗资源送到村民家门口，持续为群众健康服务。

医疗志愿服务队到达后，迅速划分分诊、诊疗、检查区域，备好检测设备，各司其职投入到紧张有序的诊疗活动中。其间，前来咨询的村民络绎不绝，问诊、检查、诊断、宣教等工作有条不紊地进行着。专家根据检查结果并结合患者病情，面对面给予患者

疾病就诊、用药、饮食、生活等方面的指导。活动共为群众提供健康咨询300余人次，检测血压、血糖、心电图、超声检查200余人次，志愿者向现场群众发放慢病治疗、康复保健等方面的宣传册300余份。

山东省泰山医院在解决群众“急难愁盼”问题百日攻坚行动暨“四送四进四提升”健康教育行动中充分发挥省级医院医疗服务优势，持续促进优质医疗资源下沉基层，为群众提供更加便捷、优质、贴心的医疗服务，同时积极响应国家号召，为本院医师家乡贡献力量。

下一步，山东省泰山医院将持续深入了解群众的实际需求，结合该院自身优势，采用多种形式解决群众“急难愁盼”问题，持续推动主题教育走深走实，为和美乡村建设贡献省泰医力量。

喜报敬赠妙手人

——市中医医院妇科医德医术受称赞



■患者家属赠锦旗表谢意。 通讯员供图

本报9月19日讯(通讯员 张男)近日，患者陈女士(化名)的丈夫将一面绣有“热情为人医德好，妙手回春技术高”的锦旗，送到市中医医院妇科主任施丽洁及全体医护人员手上，对医护人员精湛的医术和周到细致的护理表示衷心感谢。

2022年，陈女士来到市中医医院中医妇科门诊就诊，自述她跟丈夫两个人都想再生一个宝宝，但是两年里一直没有再怀孕，其间也吃过药做过治疗，但是仍然没有效果，心里十分着急。施丽洁了解到她的情况后，首先在心理上给予疏导，让她有个平和的心态，然后又给夫妻两人做了相应的检查，综合分析诊断为继发性不孕症。施丽洁根据检查结果制定了中西医结合的治疗方案，同时应用埋线治疗、针刺治疗、隔物灸治疗等中医疗法调理气血，改善子宫内环境，促排卵。经过一段时间的治

疗，患者在去年年底成功怀孕，并于近期顺利产下一名健康的宝宝。在该院治疗期间，妇科医护人员对陈女士的关怀和照顾，也让陈女士及家人非常感动，特意送来一面锦旗，对施丽洁和妇科其他医护人员的精心治疗表示感谢，同时传递这份“新生”的喜悦。

一面锦旗，凝聚着一份温暖、一份认可、一份信赖、更是一份责任。这面锦旗不仅是患者的信任，更是继续为广大患者提供更优质医疗服务的动力。

据了解，市中医医院妇科是泰安市中医特色专科，技术力量雄厚，中医特色突出。科室注重中西医结合、内外治结合，充分发挥中医治疗妇科疾病的优势，开展多种中医特色治疗，如脐灸、扶阳灸、督灸、腹灸、浮针、毫针、电针、穴位埋线、耳穴压豆、中药直滴入、中药封包、中药穴位贴敷、中药塌渍等。

手足口病、流感等进入高发季

专家教你科学预防秋季传染病

本报9月19日讯(最泰安全媒体记者 李皓若)秋季是手足口病等肠道传染病的高发季节，也是呼吸道传染病的发病高峰期。15日，市疾控中心传染病防制科副主任刘伟孝做客由市卫生健康委、市疾控中心主办的健康科普大讲堂，讲解应对手足口病、流感有关知识，帮助市民有效预防秋季传染病。

“手足口病是一种急性传染病。得了手足口病的主要表现是发热，继而在手、足、口等部位出现皮疹，所以称为‘手足口病’，绝大多数患者发热、口腔溃瘍和皮疹在一周内痊愈，少数患者可并发无菌性脑膜炎、脑炎、急性弛缓性麻痹、呼吸道感染和心肌炎等。”刘伟孝介绍，手足口病一般夏秋季发病较多，大约能占到全年报告病例数的90%，5岁及以下的儿童是手足口病主要发病人群。从泰安监测情况来看，今年报告的手足口病病例数高于去年同期水平。

刘伟孝表示，接种EV-71疫苗



■刘伟孝做客直播间。 最泰安全媒体记者 刘英迪 摄

能够有效预防手足口病重症和死亡，推荐6月龄至5岁儿童尽早接种。同时，建议家长帮助孩子养成饭前、便后、外出回家后洗手的习惯。不喝生水，不吃生食，避免病从口入。居室经

常开窗通风，勤晒衣被。在手足口病流行期间，减少带孩子去人群密集、空气流通差的公共场所，更要避免接触患病的儿童。

作为呼吸道传染病的代表，眼下

流感也即将进入季节性流行期。“流感是由流感病毒感染引起的一种急性呼吸道传染病，分为甲型、乙型、丙型和丁型4个型别，轻症流感常与普通感冒表现相似，但是流感的危害远大于普通感冒。”刘伟孝表示，得流感后可能出现的严重并发症包括肺炎、心肌炎、脑炎或肌炎和横纹肌溶解、败血症和多器官衰竭，还可引起重症，甚至死亡。接种流感疫苗是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段，推荐儿童、孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群接种流感疫苗。同时，建议做到每天开窗通风数次，勤洗手，流感流行季节尽量避免去人群聚集场所，尽可能避免与有发热、咳嗽等呼吸道疾病症状的人密切接触。

据介绍，有需要的市民可以去乡镇卫生院、社区卫生服务中心的预防接种门诊接种流感疫苗。可提前登录市疾控中心网站的便民服务模块，查看预防接种门诊的名称、地址、联系电话和开诊日期。

科学治疗膝关节疾病 改善患者生活质量

□山东省泰安荣军医院 张立清

膝关节骨性关节炎是一种常见的慢性关节病，多发于中老年人，且女性多于男性。常有膝关节疼痛症状，可伴有膝关节肿胀，病情严重会出现关节畸形、功能障碍等，致使患者行走困难甚至残疾，严重影响生活质量。如何采取有效方法治疗膝关节疾病，改善患者生活质量，已成为社会关注的重点。

膝关节骨性关节炎一般先保守治疗，当病情严重保守治疗无效时可考虑手术治疗。

保守治疗方式

养成健康生活方式。减轻体重，清淡饮食，适当增加钙的摄入量，尽量避免摄入碳酸饮料、茶、咖啡等，防止钙丢失；根据天气变化合理穿衣，避免膝关节受凉；避免长时间跪、蹲

以及频繁上下楼梯、爬山、剧烈运动等使膝关节异常受力或负担过重的活动。

科学锻炼。风险人群可以选择太极拳、八段锦等较为舒缓的运动方式，以及躺床“蹬车”运动、卧位直腿抬高、侧卧位下肢外展训练等；适当游泳，水中运动强度易调节，膝关节负担小，可利用水的压力、浮力、阻力等对膝关节进行按摩。实践证明，科学锻炼可增加肌肉力量，使膝关节接受适当应力刺激，改善内环境，延缓病情发展。患者锻炼时应科学适度，量力而行。

康复理疗。康复理疗方式多种多样，比如针灸疗法，通过对膝关节穴位治疗，可调整气血，调节肌肉、组织张力；还可进行中频治疗、电磁波治疗、局部热敷、推拿、按摩等。

康复理疗可不同程度改善膝关节功能。

辅助性支具。通过减少膝关节的负重或纠正膝关节生物力学，保护膝关节，增强稳定性。

药物治疗。氨基葡萄糖、双醋瑞因等有助于保护膝关节，延缓病程的发展；疼痛急性加重时短期选用非甾体类抗炎药物，有消炎镇痛作用；中药熏洗，药物渗透皮肤到达病灶，可有效改善血运，缓解临床症状等。

膝关节腔内注射治疗。比如膝关节腔内注射透明质酸钠，可以促进滑液的保护作用，减轻膝关节内机械摩擦和震荡，保护滑膜、软骨，减轻炎症反应，缓解疼痛等。

手术治疗方式

关节清理术。应用膝关节镜探

查治疗，可帮助诊断，并能清理膝关节腔内骨赘、增生的滑膜，处理损伤半月板，进行膝关节灌注冲洗，改善关节腔内环境，利于减轻疼痛，促进病变部位恢复。

人工膝关节置换术。手术切除已经磨损破坏的膝关节面，使用人工制造关节部件代替病变部位，这种技术适用于病情较重且保守治疗无效的患者，能有效减轻患者病痛，提高活动能力，改善生活质量，已广泛应用于临床。

其他手术方式。如钻孔减压术、胫骨高位截骨术、股骨髁上截骨术等。

膝关节骨性关节炎患者应强化自我保健意识，积极学习健康知识，由专科医生评估病情，选择合理的防治措施。

社会主义核心价值观基本内容

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善