



科学科普，守护健康

本报讯(糖尿病专科护理小组:傅绿榕 范颖) 为大力普及宣传健康知识,提升公众健康素养,9月22日上午,我院糖尿病专科小组联合双心护理专科护理小组、睡眠专科护理小组邀请医疗专家,联合福建省奥林匹克体育中心在福建省体育中心场馆开展主题科普宣传活动。

此次活动主题为防控糖尿病,保护你的家庭;关爱自己,从心出发;美好睡眠,美好生活。活动对象为奥体中心员工及周边群众,活动内容形式多样,有关于低血糖的危害及预防、睡眠与健康知识的小讲座,并现场指导放松训练。

本次活动医护人员还为到场人员免费测量血压、血糖,发放糖尿病宣传手册并进行现场心理健康问卷调查及解答,提高了患者疾病预防能力和健康知识的知晓率,做到更好地为人民健康保驾护航。



牙不齐有什么危害吗?

影响面容美观。牙齿不齐容易导致刷牙刷不干净,所以容易长龋齿和牙石,影响牙齿和牙周健康。因为上下咬合关系不好,会影响吃饭,咀嚼功能下降,加重胃肠负担,从而影响身体健康。

有时候还会影响发音。有些孩子因为牙齿长得不好看,受到同学或小伙伴的嘲笑,因而变得自卑,影响心理健康。

孩子身材矮小? 这些误区不要犯

孩子的成长过程中,如何发现自己孩子是否出现了生长发育的问题、要如何补救,是家长关心的问题。近日,有位妈妈带着孩子来到儿科门诊,“孩子今年13岁,近几年长得比较快,看起来比同龄的孩子都高,测量了身高达170cm,我们从来都不操心他身高,就是最近不管怎么吃都只长胖不长个。”这位妈妈感到很疑惑。

经询问,孩子爸爸身高180,妈妈身高163cm,遗传靶身高应该有179cm左右,但孩子1-2年前就出现喉结、开始变声了。现在也已经长出了胡须,经判断这孩子存



外出就餐警惕Hp感染!

幽门螺杆菌(Hp)是一种革兰氏染色阴性的微需氧菌,寄生在胃内的细菌,黏附于胃黏膜及细胞间隙。目前我国Hp感染率约50%,Hp感染是目前最明确的胃癌发生危险因素,还与消化性溃疡、胃炎、MALT淋巴瘤相关,也就是说平均每两个人中就有一人感染。

Hp通过哪些方式传染?人是幽门螺杆菌的唯一传染源,主要藏在唾液、牙菌斑、胃和粪便里。通过口-口传播(共用餐具、水杯)、胃-口传播(胃里反流到口腔)、粪-口传播(随大便排出)。也就是说,进食了被感染的水或食物,就可能传染,包括但不限于聚餐传播、接吻传播、母婴传播。因此,在外面吃饭和聚餐感染Hp的可能性,比在家吃饭要高很多。

经常外出聚餐的小伙伴更要注意,要留心自己及家人有没有以下症状,感染后可能出现哪些症状?

对于成年人而言

- 1.主要症状是反酸、烧心以及胃痛、口臭。
- 2.会引起慢性胃炎,主要临床表现有:上腹部不适、隐痛,有时发生嗝气、反酸、恶心、呕吐,病程缓慢,但是容易反复发作。
- 3.可能引起胃黏膜损害,临床疾病的发生呈现多样性,患者多出现反酸、嗝气、饱胀感等。

因此,成年人如果经常出现反酸、胃痛等症,一定要提高警惕!如果出现了上述

类似的症状,且反复发作,最好去医院做个检查。Hp感染通过什么形式筛查?主要有碳13和碳14尿素呼气试验,它是Hp诊断的“金标准”方式也很简单,吹口气就能完成。具有无痛苦、灵敏度高、检出率和符合率高的特性,是近年来很受欢迎的一种检测幽门螺杆菌的方法。

胃镜除了可以看到胃部的情况,也可以“顺手”取一些组织做活检,在做活检时可以对幽门螺杆菌进行检测。

此外,还能通过检查血液和尿液中是否有抗体、检查粪便中是否有Hp抗原等来检查。

为防止被感染,应养成良好的卫生习惯。日常生活小tips不要忘:

饭前便后洗手:洗手应着重清理手心、手背和指尖缝隙,不要给Hp机会。

食物要经过高温:Hp有个弱点,就是不耐热,水要烧开才能喝,肉要做熟才能吃,牛奶要消毒才能饮用。

少刺激胃:少吃刺激性食物,少食多餐,不吸烟,不喝酒饮食,营养均衡,细嚼慢咽。



建议分餐:家里有感染患者应选择使用公筷,直至其完全治愈。

禁止口对口喂食:一定要避免给孩子口对口喂食。

牙具定期换:建议使用一段时间漱口水和抑菌牙膏,缓解口腔炎症,牙刷三个月换一次。

(消化内科:陈崧)

牙齿矫正要注意什么问题

得自卑,影响心理健康。

牙齿矫正必须注意的问题

初戴矫正器及每次复诊加力后,牙齿可能出现轻度反应性疼痛或不适,一般持续3-5天后即可减轻及消失。若疼痛3-5天不减反而加重,或出现其它情况,需及时与医生联系就诊检查。

矫正过程中必须按照医嘱定期复诊。一般戴上固定矫治器后每四周左右复诊一次。若不按时复诊或长期不就诊,矫治牙将失去治疗控制,会出现牙齿移位异常,或治疗无进展等情况。

尽管患者与医生都不愿意拔牙,但仍有75%左右的牙颌畸形必须通过拔牙才能矫正。

患者18岁之前均处于生长发育期,若颌骨生长异常,治疗结果则难以令人满意,异常生长在保持期还可表现为畸形复发,严重的发育异常可能需要结合外科手术去进一步治疗。部分正畸治疗需要利用患者的正常生长潜力,如果患者不能遵照医嘱积极配合,则会丧失治疗时机。

现代医学研究发现,正畸患者的颞下颌关节病(TMD)发病率与普通人群的TMD发病率相同,因此常规正畸治疗既不会引起也不能阻止TMD的发生。如果患者治疗前就有颞下颌关节弹响、疼痛等症状,请向你的主治大夫咨询治疗中可能出现的问题。

正畸治疗过程中可能会出现非医生所能控制的不同程度的牙根吸收。

医师的设计方案综合考虑

了患者要求、健康、美观、功能、稳定等因素,可能不能完全满足您的所有要求或特殊喜欢,但我们会尽最大的努力为您提供目前医疗水平所能达到的最好治疗结果。

(口腔科:陈昶)



还不算发育,不着急

变声和月经是标志着青春期发育后期的标志,即骨骼已经接近闭合,身高开始进入停长倒计时。

误区三:到了一定年龄,再采取措施

晚长也是有可能的,比如体质性青春期延迟(骨龄一般落后3岁左右),但是一定要及时检查,排除疾病,以免错过最佳治疗时机。

误区四:孩子不喜欢吃饭,挑食,不爱运动才会导致身材矮小

认为只要补充营养,孩子身高肯定能够正常。其实,3岁以后调控孩子生长的关键因素不再是营养,而是生长激素。

误区五:只要骨垢没闭合都可治疗,等长大些再治疗也不迟

其实,随着年龄增大,骨龄也增大,生长时间缩短;骨龄越大对药物的敏感性越差,疗效也越差。

孩子身高偏矮可不是小事,不要因为觉得是遗传问题就顺其自然,其背后可能还藏有其他问题需要医生干预。对照儿童身高发育标准表,三岁至青春期,每年长高小于5厘米或大于7厘米,家长要提高警惕,这可能是孩子生长发育迟缓或性早熟的表现,应及时去医院进行正规检查,排除可能的疾病、激素等因素,把握关键的“追赶期”。

(儿科:林婷)

健康提醒

在药店开回来的药,很多人喜欢直接放到冰箱里,以为能通过“保鲜”来延长药品寿命。不过,药师提醒你:不是所有的药都适合放冰箱,按照药品说明书上的储存条件及温度存药才是最好的方法。

药品说明书上备注的“室温”一般是指10℃~30℃,“凉暗处”指避光且不超过20℃,“冷处”是指2℃~8℃。临床上以下四类药可以“住进”冰箱:

1.部分外用药

如滴眼液、滴鼻液、滴耳液、洗剂等外用药品,尤其是夏季最好放置在冰箱中冷藏,以防液体变质。

2.栓剂

如女性的阴道栓,会因气温过高出现软化,用起来不方便。夏季可将其放进冰箱,或使用前放入冰箱,等到药品硬化后取出再使用。

3.针剂和部分胶囊

一些剂型如活菌制剂以及未开封的胰岛素,通常需要放进冰箱冷藏室保存,避免受热和日光照射。需要注意的是,未开封的胰岛素,应2℃~8℃冷藏保存(绝不可冷冻)。

4.代煎药

代煎药也最好放在冰箱中冷藏保存,一般能保存10天左右。如果没有冰箱,可将袋装煎药放在一盆冷水中置于阴凉处,必要时需在水中加冰,一般可以保存5~7天。如果袋装药鼓起或者药液变味、有气泡时,说明很可能已经变质,最好不要服用。

但也有一些易吸湿变性、不耐低温的药品,糖浆、外用或吸入气雾剂、喷雾剂、散剂、乳膏剂,不宜放在冰箱中,保存于常温阴凉处即可。

药品贮存需要严格按照药品说明书指示的方法,遵从医嘱,温度过高或过低,湿度不合适都可能导致药品性状发生变化。吃药前要留个心眼,观察一下药物是否发生性状改变。

(药剂科:郑学展)

不是所有的药都适合放冰箱