

# 过春节,享受美食更要护好牙齿

李超 石胜男

面对春节期间少不了的美味佳肴,不少市民免不了要大快朵颐一番,再加上假期时作息不规律引发的抵抗力下降,以及对口腔卫生的不注意,很容易让牙齿受到较为严重的伤害。因此,春节期间,也是牙病的高发期。那么,春节期间如何更好地保护牙齿呢?治疗牙齿疾病又有那些误区呢?

## 春节期间“护好牙”

雅贝康口腔医院技术院长尹晓伟介绍,人类口腔中的细菌达几百种,其中不利于健康的有害菌,也有对人体有益的有益菌,还有介于两者之间的条件致病菌,即在一定的条件下会导致人体生病的细菌。平时,这些细菌一直处于一种动态的平衡之中,然而,一旦这种平衡被打破,牙齿就首当其冲,成为了最直接的“受害者”。春节期间,不良生活习惯带来的抵抗力下降,以及过度用牙造成的牙齿损伤,都可能诱发牙齿疾病。

尹晓伟表示,春节期间,大量吸烟饮酒、通宵熬夜会使口腔唾

液分泌减少,牙周组织的抵抗力下降,口腔细菌乘虚而入,可能导致牙周炎急性发作。同时,食用过冷、过热、酸、甜食品以及各类坚果等坚硬食品,都容易对牙齿造成损伤,甚至导致急性牙髓炎、急性牙周炎等牙齿疾病。

尹晓伟提醒广大市民,春节期间,广大市民要坚持科学的作息、生活习惯,避免过度用牙,才能有效保持牙齿的健康。

## 走出“治牙”的误区

尹晓伟发现,很多市民对牙齿疾病存在着一些认识上的误区。

邵东县的曾女士小时候因蛀牙做过药物充填(即俗称的“补牙”),后来充填物脱落,牙齿继续龋坏,曾女士自嘲整个牙齿只剩“空壳”,不仅塞牙成了日常节目,更容易诱发炎症,更严重的是,曾女士对冷热酸甜极度敏感。前段时间,深受牙患折磨的曾女士来到雅贝康,希望医生帮助她拔掉患牙。在经过仔细检查后,尹晓伟发现曾女士的牙齿并没有达到必须要拔掉的地步,于是为曾女士制定了详细的治疗方案。在经过一段时间的治疗后,曾女士的

牙齿恢复了健康。

“作为医生,我们都会以保留患者本人的牙齿为第一原则,只有经过诊断无法治疗的牙齿才会建议拔除!”尹晓伟表示,曾女士这种“有问题就要拔掉牙齿”的认识在雅贝康就诊的患者中十分普遍,但实际上,大多数患者的牙齿只要经过科学的治疗都会恢复健康,比如因急性牙髓炎引起的牙疼通过根管即可治疗恢复,因龋齿引起的牙疼可经药物充填或根管治疗治愈。

“除了‘拔牙一族’,还有些人对待牙患则坚持‘抗争到底’,随便用些药应付,等到痛得受不了时才就医,这也是不可取的。”尹晓伟表示,最容易引起牙疼的是牙髓炎,根尖周炎以及冠周炎,这些疾病通过简单的止痛药只能暂时缓解疼痛,却不能解决根本问题,甚至还会延误病情。

尹晓伟提醒,目前市面上有一些声称可以治疗牙痛、牙周疾病的药物,事实上专业口腔科医生基本不开这些药。所以,市民在出现牙齿疼痛时,首先应考虑请专科医生诊治,找到问题所在,再进行针对性的治疗。

## 市中心血站:

## 狠抓“三关”保障血液安全

本报讯 血液质量是血站工作的本。2月9日,记者从市中心血站获悉:过去的一年,市中心血站始终坚持“质量第一”的指导思想,狠抓“管理、基建、检测”三大关口,持续改进质量管理体系,严格采供血全过程、全环节质量控制和监督,全年无一例因血液质量问题引起的事故和纠纷。

近年来,市中心血站不断完善全员参与、自上而下的质量管理网络,根据各科室、各岗位工作特点,制订了严格详细的《质量管理考核方案》和《标准化管理考核办法》,站质量管理委员会成员每月到各科室现场进行质量督查,对发现的问题依规严肃处理,同时要求及时整改到位,并在每月一次的质量分析会上分析讨论。该站还把去年12月定为“质量管理月”,组织了质量标语征集、质量建言、质量培训、内审评比、知识抢答赛等一系列活动,站领导和有关科室负责人分别授课培训,全站员工踊跃参与,进一步深化了职工的质量管理意识,充分调动了全站职工参与质量管理的积极性。同时坚持分组培训模式,科室自主培训和全站集中培训相结合,确保全年职工培训75学时以上,有效

提高了全站职工的业务能力和水平。

一年来,市中心血站大力推进基础设施建设步伐,建成了环境舒适的成分献血室,增添了两套进口的机采设备仪器,填补了我市作为全省人口第一大城市而无机采血小板供应的空白;购置了全自动血液分析仪、凝血分析仪、全自动酶免仪等血液质量检测设备;在市区城南公园、洞口县城分别建成了外观漂亮、布局合理的“爱心献血屋”,极大方便了献血者,为确保血液质量安全提供了硬件支持。

实验室建设是血液质量安全的核心。一年来,市中心血站严格按照《血站实验室质量管理规范》要求,明确实验室岗位职责,强化对仪器设备的维护校准保养,对采集的血液进行规定项目的全项初、复检,做到检测结果审核签发率100%,血型鉴定准确率100%,血液标本核酸检测覆盖率、及时率100%,参加国家、省级室间质评活动合格率100%。2017年,该站共初筛标本34427人次(含机采人次),初复检32505人次,其中合格人数31454人,报废率为3.23%;共检测核酸标本31925人次,检出84例乙肝,检测报废率为2.63%,无一例漏检、错检项。(记者 李超)

## 有一种爱叫责任

——记邵阳学院附属第二医院优秀护士岳海梅

贺旭艳

在医患关系紧张的当下,有谁愿意为一位年老体弱的病人义务上门服务?辛苦不说,万一有事,责任风险如何担当?但是邵阳学院附属第二医院内分泌代谢科的护士岳海梅做到了。说起她的这桩“傻事”,护士长李晖站在管理的角度没法去鼓励,但心底里却又不得不赞叹和佩服她对病人的这份心。

今年36岁的岳海梅去年获评“全国优质护理服务表现突出个人”,前不久又毫无悬念地当选医院优秀护士。按护士长的话说,“除非她主动让给别人,否则只要评优护士,大家都会投她的票。”一名优秀的护士该具备哪些素质?岳海梅给出的答案是:责任心、同情心和爱心。

“对护士这份职业有着虔诚的态度”,这是刚参加工作时大家给岳海梅的评价。10多年来,她事无巨细体现出高度的责任感。每次交接班,她从不流于形式。病人的情况全部察看并问清楚,上一班的交待全部记录在案,能在自己这一班解决的问题绝不拖到下一班,下一班该注意的问题也是一一交待清楚。她说,如果因医护人员的疏忽而对病人造成伤害,那将无法弥补。所以,作为主管护士的她,总是带领其他护士“仔仔细细再仔细,生怕出错,如履薄冰。”

身为白衣天使,岳海梅对病人有着强烈的同情心。市区72岁的王素志老人因骶尾处溃烂久治不愈而入住该科室。之前在别处换了一年多的药,伤处溃烂的窟窿比一个拳头还大。老人因子宫癌做过化疗,化疗区的皮肤生长特别慢。刚从华西医院进修回来的孙权医生和岳海梅护士,运用学到的自体血小板凝胶、负压辅助闭合技术精心施

治,老人的伤口慢慢地长出了新肉芽。出于经济考虑,住院一个半月后,老人回家继续上药。为了把老人治好,岳海梅提供了近两个月的上门服务。先是每天下了班就去,后期两三天一去,不仅给老人换药,还帮着插尿管。“我不是没有考虑过风险,但是如果如果不精心护理,老人的伤口永远长不好。她已经痛苦了这么久,儿女们的经济负担也很重。我只能做最坏的打算,尽最大的努力。”

在工作中,岳海梅公认的形象是“把病人当作自己的亲人”,随喊随到,一脸带笑。而站在病人的角度,为病人着想,更是成了她的习惯性思维。小时候一次因大面积烫伤而住院的经历,让她记住了一位温柔的护士阿姨,“只要是她来上药,就觉得不痛,不害怕。”所以,她在给病人换药时,都会用心地开导他们,陪他们说话,帮助他们减轻痛苦。自称曾经很内向的她,也因此变得开朗多了。有一位病人曾经夸她,“每次看到你笑,病就好了一大截。”科室收治的糖尿病足病人,因伤口愈合慢,往往不等痊愈就回家护理,他们在出院后也经常保持联系,提供健康宣教、指导护理甚至上门换药等义务服务。

岳海梅的丈夫是该院一位医生,有时做手术、倒晚夜班,两人三四天见不上面。工作本就忙碌,下班后还要为病人操心,六岁的孩子没法照料,只有交给公公婆婆带。孩子现在有点不合群,就连科内同事也批评她,作为母亲,她在家的表现不合格。但是说起科室发生的暖心事件:一位70多岁的老大爷从家里挑来萝卜、白菜前来致谢,新邵一位病人由家属推着轮椅前来送粽子表达心意,心酸之后的她眉眼又开了,“我们的职业是神圣的,所有的付出也都是值得的。”



春节期间,享受美食必不可少。为了避免因饮食不当而突发疾病,专家提醒要正确选购食物、健康摄取食物,远离“吃出来”的困扰。  
朱慧卿 作

## 儿童春节饮食须留心

贺旭艳

“过年了,这些饮食注意事项家长一定要牢记!”每年春节的餐桌上,各种美食云集,大吃大喝在所难免。如果在平时,孩子的饮食可能会有所节制,但是到了过年,往往是想怎么吃就怎么吃。突然的饮食改变,加上孩子的消化系统发育不完善,脾胃还很娇嫩,很可能出现身体不适的情况。为了让孩子们过一个开心年、健康年,邵阳市小记者协会特意邀请了国家一级公共营养师、市保健营养美食协会会长赵翻,给各位家长整理了关于儿童春节饮食的注意事项。

“少喝或不喝饮料。”赵翻说,小孩子都喜欢喝饮料,但营养专家指出,最好让孩子多喝白开水。因为含气类的饮料中,如可乐、雪碧等都含有二氧化碳气体,饮用过多会使孩子胃胀、胃痛,影响胃肠道的消化能力;果汁饮料虽有一定营养,但过多饮用也会影响孩子的食欲。

“主食不能少。”节日里,有些孩子爱吃得多,几乎不吃主食,这种做法很不科学。副食中多是动物性蛋白食物和蔬菜、水果,吃多了容易损伤孩子的脾胃,影响食物的消化吸收。因此,要为孩子合理安排主、副食。各餐荤素搭配,既要有充足的蛋白质,又要有绿叶菜,最好配上一两样开胃菜。

“素菜唱主角。”节日餐桌上一般以荤菜为主,而过多地吃荤菜会增加孩子的肠胃及肾脏的负担。赵翻建议,节日里应准备这几类蔬菜:绿叶蔬菜中的青菜、菠菜、芹菜、生菜等,都是去油腻的最佳菜肴;块茎瓜果中的西红柿、南瓜、黄瓜、红萝卜、土豆等,它们除了富含维生素、纤维素、矿物质外,还富含碳水化合物;此外,黄豆、蚕豆、豆芽等,富含植物蛋白和不饱和脂肪酸,对孩子的大脑和体格的生长发育大有益处。

“饮食有规律。”春节期间,难免会出现起早睡晚的情况,孩子的生活规律受到影响。饮食不规律,很容易出现暴饮暴食、肠胃不适、情绪不佳等情况。为了避免这种情况,家长们最好让孩子按时补充食物,或者灵活调整作息时间表。

“注意饮食安全。”节日里,孩子吃各种豆状零食的机会也增多了。儿科专家指出,有时大人一时疏忽,孩子就可能出现危险,尤其是在跑动、跳跃、嬉笑时,很容易使豆状零食呛入气管里。因此,尽量不要给孩子吃果冻、果仁、花生、糖豆等豆状零食,以防滑入气管中;进食时应保持安静,避免逗引正在进食的孩子。

赵翻还特别提到春节期间,有五类食物尽量不要给孩子吃。

一是糖果。糖在营养学上被称为“空能量”食物,如果多吃会影响正常的食欲,导致蛋白质及

其他营养物质摄入不足,从而出现营养不良,影响儿童的生长发育。糖吃多了,还会消耗体内的钙和硫胺素,导致抵抗力下降;导致小儿肥胖症,增加长大后心脑血管疾病的发病概率等。

二是巧克力。巧克力本身是一种高能量食品,主要含有糖和脂肪,贪食巧克力会损伤小儿食欲,常发生厌食症。巧克力中蛋白质、无机盐和维生素含量低,贪食巧克力会影响少儿大脑的生长发育,妨碍神经胶质的增殖,使智力落后。

三是坚果。坚果类本身是有营养的零食,问题在于吃的时候不注意,对小孩来说容易发生危险。所以太小的宝宝不建议吃,大点的也要大人专心喂着吃。即便是5岁以上的宝宝,在吃这类东西时最好能坐在大人视线范围内吃,不要边吃边打闹。很多过敏体质的孩子吃的时候也应当注意,因为有些小孩子对某种坚果过敏。

四是汤圆。汤圆的外皮一般都以糯米粉为食材。糯米含较多淀粉,粘性强,不易消化。小孩子在食用汤圆时应特别留意,以免造成消化不良或吞咽阻碍,1岁以下的宝宝很可能将元宵粘在食道而阻塞呼吸道。晚上不要吃,尽量放在早上或者中午吃,吃完后记得喝点煮了汤圆的汤,因为“原汤化原食”。

五是油炸类食物。油炸类食物破坏了食物本身的营养,而且吃多了还不容易消化,上火,引起积食。积食生百病,小孩子消化不良了很多毛病跟着就来了,所以要少吃此类食物。

## 邵阳市公安系统2018年公开招聘警务辅助人员公告

因工作需要,邵阳市公安系统面向社会公开招聘警务辅助人员310名,现将有关事项公告如下:

### 一、招聘流程

#### (一) 报名时间和方式

采取网上报名的形式,具体的招聘职位、人数、资格条件等详见《邵阳市公安系统2018年警务辅助人员招聘职位表》。报名时间:2018年2月10日9:00至2月21日17:00。报考人员请登录“邵阳市公安系统警务辅助人员报名服务平台”(http://ks.skight.com/District/0501/GuestExams.do)报名。

#### (二) 考试和聘用

报考人员通过笔试、资格审查、心理测试、面试、体检、考察后,合格者予以聘用,合同签订采取劳务派遣方式,被聘用者与劳务派遣公司签订劳动合同后,派遣至全市公安系统工作,试用期为1个月。

### 二、保障与待遇

聘用人员工资待遇按《邵阳市公安局警务辅助人员工资福利待遇标准的意见》(试行)办理。

三、详情请登录在邵阳市人力资源和社会保障局官网(http://rsj.shaoayang.gov.cn/Default.html)和邵阳市公安局官网(http://gaj.shaoayang.gov.cn)查看。

联系电话:0739-5026030(邵阳市人力资源和社会保障局)

0739-8932313(邵阳市公安局)

邵阳市人力资源和社会保障局  
邵阳市公安局  
2018年2月8日