



## 我市全面开展 老年健康宣传周 活动

# 服务老年人超5.2万人次

本报讯（记者朱丹君 通讯员王华君 张歆）7月12日至7月18日为老年健康宣传周。为全面贯彻积极应对人口老龄化国家战略，宣传普及老年人健康政策和科学知识，切实提高老年人的健康素养和健康水平，市卫健局以“关注口腔健康，品味老年幸福”为主题，发动老龄委成员单位及基层阵地、医共体及成员单位深入开展老年健康宣传活动，取得了较好的效果。

7月15日，石桥头镇卫生院在中扇新村开展《高血压患者健康管理》及《老年人口腔保健》宣传讲座，向老人普及了常见病的防治知识，引导老人养成良好的卫生习惯和健康的生活方式。7月16日、18日，医务人员又奔赴中扇新村及石桥头新村，开展心血管疾病筛查、慢阻肺 肺功能检查等义诊活动。



宣传周期间，温西中心卫生院公共卫生科组织医务人员，来到温桥镇茅洋村、山合村、莞渭童村、横泾堂村等多个村（居），对老年人中常见的龋齿、牙周疾病、口腔黏膜疾病、义齿修复等口腔疾病防治

治疗知识进行科普宣传。另外，温西中心卫生院还通过微信开展线上宣传、咨询等服务。

市一院、大溪中心卫生院、坞根镇卫生院等医疗机构，也开展了类似的义诊宣传活动。据不完全统计，全市各镇（街道）、各医共体及

下属分院，共组织开展老年健康宣传周活动200多场次，服务老年人超过5.2万人次。

前期，市卫健局在《温岭日报》、掌上温岭App、掌上温岭公众号加大宣传力度，并制作了公益海报，在户外阅报栏等进行推送，不断扩大活动知晓率。同时，结合当前的新冠疫苗接种工作，各卫生院在预防接种门诊留观区播放相关科普视频、张贴海报、悬挂横幅，营造了良好的活动氛围。

下一阶段，市卫健局将继续结合家庭医生签约、老年健康体检、老年电大第二课堂、老年人协会活动等平台，加强老年人健康知识的宣传力度，使健康宣传常态化，进一步提升老年人的获得感、幸福感和安全感。

## 别让老掉牙 影响晚年生活

记者 朱丹君  
通讯员 王凌云

随着年龄的增长，许多人的口腔出现了问题，蛀牙、牙齿松动、牙疼、牙敏感、牙不好，胃口就差了。到了中老年，如何才能更好地保护自己的牙齿？近日，本报邀请了温岭市第一人民医院口腔科陈子根副主任医师，为广大家民讲解中老年人常见的口腔问题以及如何处理等。

### 我国80岁以上老人，拥有20颗牙者不足35%

7月12日、18日是老年健康宣传周，今年的宣传主题是“关注口腔健康，品味老年幸福”。

老掉牙，这不是必然规律。只要预防和控制口腔疾病，掌握科学的口腔保健方法，养成良好的口腔卫生习惯，就可以终生拥有一副健康的牙齿。据陈子根医生介绍，老人到了80岁时还应有20颗牙齿，这是世界卫生组织针对口腔卫生提出的“8020”主张。

但是，根据此前口腔健康流行病学调查，我国80岁以上老人，拥有20颗牙者不足35%，在65岁-74岁老人当中，86%存在牙缺失，10%全口无牙。

中老年人常见的口腔疾病，主要有牙体牙髓疾病、牙周疾病、口腔黏膜疾病、牙列缺损、牙列缺失等。牙齿缺失是老年人常见和多发的口腔疾病。主要病因是牙周疾病和龋病，当缺牙占全口牙的1/4时，会严重影响咀嚼功能，对食物消化吸收极为不利，影响老年人的身体健康。

中老年人人群中，牙周病的患病率高于龋病之上，其病因是菌斑的形成、牙石的沉积、食物嵌塞、创伤、解剖因素、不良习惯、不合适的固定或可摘假牙的刺激使牙周支持组织破坏。由于老年人颌骨骨质疏松，唾液质量下降，全身抵抗力下降，患牙周病的几率大大超过年轻人，其特点是牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙龈暴露、牙齿松动甚至脱落。

最后，陈子根医生建议，老年人每年至少要进行一次口腔健康检查，牙齿出现问题一定要及时治疗。日常要保持良好的口腔卫生习惯，应做到每天饭后漱口，早晚刷牙。使用正确的刷牙方法，可以清除牙面堆积的大部分细菌；使用牙线、牙间隙刷，可清除牙齿邻面、牙齿之间的细菌和食物残渣，从而降低因龋病、牙周病引起的牙齿缺失问题。

## 润泽急救，为暑期安全护航



本报讯（通讯员毛延旗/文 张信辉/图）7月12日下午，台州市中西医结合医院生命教育基地迎来了2021年第一批参加暑期防溺水安全教育的孩子们，他们是泽国镇第四小学的学生。

现场，专业医护人员向大家演示发生溺水事件时的急救流程以及心肺复苏等急救技能，并手把手开展急救技能教学。此外，该院医护人员还展示自创的心肺复苏操，配上青少年熟悉的歌曲《青春修炼手册》，再次加深学生们的印象，巩固教学成果。

自2018年6月该院创建“润泽急救”医疗救护队以来，每年开展急救知识宣传活动达100余场。今年暑假以来，医院共组织了25期防溺水救护培训，增加学生安全意识，助力全市中小学生学习安全度假。

## 病房里，他们练起了八段锦



积极作用，可以让他们活动筋骨，缓解身体不适。这也是充分发挥中医医学特色，提高患者精气神，让患者

身体更快恢复的一种方法。经过一段时间的练习，不少患者觉得神清气爽：活动一下筋骨，

感觉很舒服，人也精神多了。还有的患者出院时，主动向护士拷贝练习视频，表示回家后要继续坚持锻炼，增强体质。

每周二、四中餐后半小时，肿瘤放疗一科都会组织开展“护士带领患者及家属学习八段锦”活动。每天，病房显示屏也会循环播放八段锦的视频，患者及家属可以根据自己的需要在任意时间进行练习。目前，八段锦健身操练习已成为肿瘤放疗一科病区一道独特的风景线。

医院将八段锦健身融入到医院医疗服务中，不仅丰富了患者的精神文化生活，还有效增强了医患之间的情感交流。据悉，这是该院患者家属培训学校的又一创新举措，同时也促进了医院建设，构建了更加和谐的医患关系。

## 拉肚子后该禁食还是进食？

本报讯（记者朱丹君）撸串、喝啤酒、吃西瓜，还有各种冷饮、冰淇淋……夏天，简直是吃货的天堂，但一顿胡吃海喝后，拉肚子是常有的事。

夏季为何容易拉肚子？一方面是因为不洁食物病从口入。夏天气候闷热潮湿，有利于细菌滋生，剩饭剩菜或熟食不加以适当储存，很容易被细菌污染；夏季生食果蔬会增加，烧烤、海鲜更受欢迎，这些食物受到污染或未加工成熟会引发腹泻。

另一方面，夏季的生活习惯改变也容易导致腹泻。随着气温的升高，人的睡眠质量会有所下降，导致人体抵抗力下降，给肠道致病菌以可乘之机。天气炎热时，许多人贪凉，空调设定温度较低，室内外的温差大，加上贪吃冷饮，导致胃肠道功能紊乱。

腹泻之后是该禁食还是进食？有些人认为，腹泻后不该吃东西，该让肚子“空空”。事实上，腹泻会导致肠道吸收的水分、盐分和营养物质被排出体外，让人

感到虚弱无力，如果禁食，容易导致脱水、低血糖等并发症。

市一院消化内科金医生提醒，市民腹泻在急性水泻期的第一天可暂时禁食，减少食物对肠道的刺激，并使肠道得以休息。必要时由静脉输液，以防失水过多而脱水。之后应适当进食，对促进肠道黏膜恢复是有好处的。

此外，腹泻后应注意调整饮食，最好选择一些低纤维少渣、低脂肪、清淡易消化的食物。起初可以吃一些含盐的淀粉类流食，比如浓米汤、疙瘩汤等，补充能量和盐分；等情况好转后，可以吃一些半流食，比如面条、白米粥、鸡蛋羹，之后再逐渐增加熟的蔬菜、肉类、酸奶等。

最后，金医生提醒广大市民，不能购买和食用来源不明的食物，包括生产日期、保质期没有标明的食物。要注意，生食熟食在食用时一定要分开处理，熟食如果进冰箱冷藏过，要再次进行加热之后才能食用。隔夜饭菜尽量不要食用，以防病从口入。

本报讯（记者朱丹君 通讯员张君丽）第一式，双手托天理三焦，两脚平行开立，与肩同宽。在台州市肿瘤医院放疗一科病区，护士们带着患者和家属正在练习八段锦。伴随着悠扬的旋律，每个人都沉浸在练习中，呼吸吐纳、出拳勾腿，缓缓地舒展着身躯。

在肿瘤的治疗和康复过程中，患者难免会因为身体或心理上的不适而产生一些痛苦的经历，比如疲乏、焦虑、情绪低落、睡眠障碍等，这些都会直接影响到肿瘤患者的身体，甚至会影响患者的生活质量。

如何避免和改善这些症状呢？医务人员就想到了中医养生保健操八段锦。它属于有氧运动，对于长期卧床、缺乏锻炼、精神状态不好、常常感觉腰酸背痛的患者有

## 六岁女孩听力下降，原来是腺样体在作怪

本报讯（记者朱丹君）六岁的乐乐（化名）是一名活泼、好动的女孩，有时候疯起来连家人的呼唤都不理。最近几个月，乐乐妈妈发现，孩子看电视时总是把声音开得特别大，跟她说话也常常不搭理，事后问起来是没听到。

家长怀疑孩子的耳朵被耳屎堵住了，于是带着孩子到医院检查。经检查，市中医医院耳鼻喉科副主任医师伍志刚发现，孩子双侧外耳道通畅，没有耵聍堵塞，但鼓膜呈琥珀色，积液明显，听力检查提示双耳听阈40分贝，存在轻度传导性听力损失的情况。初步考虑孩子

的双耳均有分泌性中耳炎。

询问病史，乐乐妈妈说，孩子近一年有夜间睡眠打鼾、憋气、张口呼吸的情况，当时并没有在意，所以家人也从来没有带孩子就诊过。听到这里，伍志刚进一步检查了孩子的咽喉部和鼻咽部，发现孩子双侧扁桃体肥大。通过视频鼻咽镜检查，发现腺样体占据75%后鼻孔，表面粘脓性分泌物，两侧咽鼓管咽口、咽口被压迫。

腺样体肥大导致的分泌性中耳炎，这应该是孩子听力下降、听不清声音、反应迟钝的根本原因。伍志刚说，腺样体也叫咽扁桃体或

增殖体，位于鼻咽部顶部与咽后壁处。腺样体和耳朵听力下降看似没有直接关系，但腺样体的两侧均有中耳与鼻咽部联通的管道——咽鼓管的开口，如果腺样体肥大堵塞了开口的开口，就会影响中耳内积液向鼻咽部引流，所以会出现中耳内积液，也就是分泌性中耳炎。

伍志刚提醒，分泌性中耳炎是中耳非化脓性炎症，患儿常常出现耳闷、耳胀、听力下降、耳鸣等不适症状。但是，由于症状不典型，常常被家长忽略。腺样体肥大是儿童分泌性中耳炎最常见病因，所