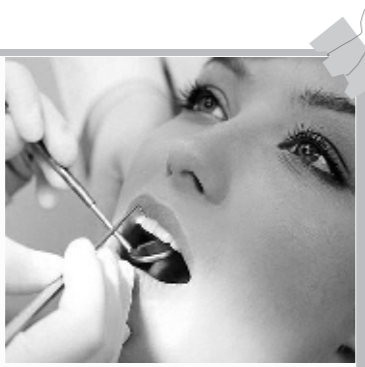


## 健康口腔

# 洗牙,并非人人都需要

本报记者 李 季 通讯员 马文斌

近年来,开展洗牙业务的牙科诊所如雨后天春笋般出现,一些美容院的招牌上也写上了洗牙二字。洗牙的人多了,由于人们对洗牙并不完全了解,一些人因洗牙而惹来某些烦恼,使得社会上对洗牙产生了种种议论。



## 认真刷牙还用洗牙吗

有人认为每天认真刷牙就不用洗牙了,这是不对的。因为牙齿在彻底清刷后的数小时内就可形成新的菌斑,在30天内可达到最大量,如果我们不注意口腔卫生或刷牙方法不正确,牙齿表面会有大量菌斑聚集,久而久之可形成牙结石。如果牙齿表面有牙菌斑、牙结石,而又没有及时清除,就可引起牙龈炎、牙周炎等疾病。牙周病是口腔最常见的两大疾病之一,是造成牙齿过早脱落的主要原因,能够直接影响消化功能及全身健康。口腔卫生状况差,是引起牙周病的主要因

素。洗牙可及时清洗口腔内的细菌、牙垢、烟渍、茶渍、食物残渣等牙垢,是预防牙周病的主要手段之一。成年人如果没洗过牙,应该尽早到医院洗一次,清除牙面上多年积存的牙菌斑、牙结石,尤其是牙龈下牙菌斑、牙结石。每隔3~6个月再去医院复查一次,如果发现新的牙垢、菌斑或牙结石,可再洗一次牙。然而,更重要的是建立正确、良好的口腔卫生习惯,以正确的方式刷牙。一般选择沿牙体纵轴方向刷牙,上牙向下刷,下牙向上刷。

## 洗牙必须找专业人员吗?

在发达国家,人们每年定期找牙医洗牙。在洗牙时发现牙周病,牙医会及时进行口腔专业治疗,以保持口腔健康。洗牙是一种专业性很强的技术工作,要经过严格的培训才能胜任。在正规的牙周病科室,医务人员采用手动器械洗牙,全口洗牙需要三四个小时或更长时间,就是采用超声波洗牙机洗牙,也需要一个多小时。但是据患者反映,在某些诊所或美容

院里洗牙,只需十来分钟。实践证明,在不正规的地方洗牙,有很多危害。第一,只清除看得见的牙垢,留下了致病作用最强的深层牙垢,达不到防治牙周病的目的。第二,损坏牙龈,尤其是清除牙垢之后暴露出牙根,如果不能及时进行进一步的专业治疗,不仅导致患者疼痛难忍,而且会加重牙周病的病情。第三,极易交叉感染,给人们带来遗憾。因此,洗牙的场所要慎重选择,最好到正规牙病防治机构找经过严格训练的医务人员诊治。

有些患者的教训很值得借鉴。有的患者没有养成良好的口腔卫生习惯,患了牙周病就随便找个诊所洗牙,但是洗牙后牙周组织反而更红肿。定期洗牙非但没有控制牙周病的发展,反而使有些牙齿松动、移位,甚至脱落了。因此,洗牙宜慎重。

## 哪些人暂时不能洗牙

洗牙有益于牙齿清洁,对牙周病有防治作用,也有益于牙齿与口腔健康。但它并不是可以随到随做,也并不适合所有人,特别是某些患全身性疾病的人,应该从轻缓或暂缓。急性牙周炎患者易发生炎症治疗再洗牙,这样既可避免牙周创伤,又可避免牙周感染扩散。出血性疾病患者(如白血病患者)

洗牙会出血,必须慎重选择洗牙时间,不仅要在全身性疾病病情稳定后,还必须由经验丰富的牙周病专业医务人员操作。患有肝炎和结核病等传染性疾病的患者在洗牙之前,应该如实向医务人员说明自己的情况。急性肝炎和结核病活动期的患者,应该等到急性传染病得到控制后再洗牙。正规的

牙周病科备有一次性的洁治盘,消毒完全按照国家标准。为了避免交叉感染,对传染病患者的治疗还要做特殊处理,这不仅是对广大非传染病患者以及医务人员负责,而且也是对传染病患者的特别关照。总之,养成良好的口腔卫生习惯,定期洗牙,会让人受益终身。

## 治失眠,试试睡帐篷

你有晚上入睡困难而第二天感到筋疲力尽吗?那么,试着睡几天帐篷调节一下。

一项研究表明,接触黎明和黄昏的自然光有助于我们体内的生物钟达到同步的状态,使得我们晚上更加容易入睡,第二天早上神清气爽地醒来。

在第一个实验中,志愿者们熬夜到午夜,早上8时醒来。科学家发现人造光导致他们体内生物钟向后推迟两小时的时间。即使休息的小时数保持不变,但是在自然界的环



境下生活一段时间后,他们的生物钟和睡眠模式来回相差两小时的时差。

## “二手烟”,损伤人体DNA

我们都知道一手烟是不好的,二手烟也不好。现在,科研人员又发现,“二手烟”也在危害健康。所谓“二手烟”,即二手烟留在物体表面的烟灰,科研人员发现,他们会损伤我们的DNA。

“这是首次发现‘二手烟’会诱导突变的研究结果。”研究人员说,“二手烟”里的亚硝胺是已知的最主要的致癌物之一。它们留在布料、地毯等物体

的表面,对于儿童的潜在威胁尤其大。”

实验中,研究者将纸条暴露于烟雾浓度不同的房间里。一段时间后,这两种纸条分别与人体细胞置于同一环境下。24小时后,他们发现烟雾导致了DNA氧化破裂,以及DNA链条断裂。

这项研究成果发表在最近的《突变》期刊上。它显示“二手烟”可以破坏细胞。

## 谈恋爱,17岁前易伤“心”

有人说,初恋是甜美的,永远都是深藏在心底的那一抹玫瑰。但是在不正确的时间邂逅爱情,那么以后也许尝到的就是苦涩了。一项研究显示,在17岁前谈恋爱的少年,可能会因这段恋情为日后的心理障碍埋下祸根。

美国的研究人员指出,无论这些少年有特定的恋爱对象,还是自我陶醉地迷恋偶像明星,其结果都是一样。这是因为,这些孩子虽然在生理上日

趋成熟,但心理上还不能很好地应对外界的变动。他们面对情感中的纷扰甚至变故,不懂得正确看待和处理问题,因此会给心灵造成或大或小的创伤。这极易让他们出现焦虑、忧郁以及酒精依赖等心理问题。

研究人员还发现,尤其是女孩在17岁之前谈恋爱,更容易被男女感情伤害。研究报告中显示,感情纠葛使女孩子发生抑郁症的概率增加了1/3。

## 当爸爸,尽量在35岁前

女人年龄大了怀孕风险会增高,然而新研究发现,父亲的年龄也对孩子的健康同样重要。近日,新西兰的研究人员发现,35岁以上的父亲生的孩子体重较轻,胆固醇水平会更高。

发表在《临床内分泌学期刊》上的这项研究选取了277名年龄为3~12岁的儿童,他们的父亲在孩子出生时的年龄为19~52岁。结果显示,与30岁以下的父亲所生的孩子相比,31岁以上父亲的孩子平均身

高要高出2厘米;35岁以上父亲的孩子体质指数更低,血液中低密度脂蛋白的含量要高出21%。低密度脂蛋白含量较高会增加人们患心脏病的风险。随着孩子年龄的增长,他们的血脂水平会进一步恶化,成年后患上心血管疾病的风险也会增大。

研究者认为:随着父亲年龄的增长,他们越有可能将变异基因传递给下一代;下一代体内含有的变异基因越多,孩子就越有可能患上重病。

(以上内容为本报综合摘编)

# 戒烟永远不晚

## 控烟在路上

### 戒烟会导致发胖?

体重增加是很多戒烟者遇到的问题。因戒烟而发胖的人,在一段时间内体重可增加2~5千克。合理调整饮食结构、积极开展运动锻炼,可防止发胖或尽快使体重恢复到原来的状态。此外,目前的一些戒烟药物具有缓解戒烟后体重增加的作用。

吸烟会损害皮肤,增加皮肤的皱纹,加速衰老,影响个人形象,增加患各种吸烟相关性疾病(癌症、冠心病、卒中、慢性阻塞性肺疾病等)的风险。

老年人已经抽“大半辈子”了,没必要再大费周章了?

科学研究证明,不论是老年人还是年轻人,不论吸烟时间有多长,只要能成功戒烟,就会对身体有益。专家估计,一个吸烟者在未患上慢性病之前就戒烟的话,一年后他因吸烟致病的机会将降低66%。

任何年龄戒烟都不算迟。对老年吸烟者来说,戒烟可以减少发生缺血性心脏病、癌症、呼吸系统疾病等疾病的发生危险,会大大改善老年人的生活质量。

### 周围的朋友都吸烟,戒不掉了?

的确,很多人吸第一支烟是在别人“劝诱”和“怂恿”下开始的。但现在的社会大环境不一样了,吸烟危害健康已经成为社会共识,许多城市已规定室内公共场所禁止吸烟。过去,吸烟是“时尚”“品位”的象征,现在被视为不文明行为。因此,戒烟是大势所趋。为了自己和家人、朋友的健康,您应早日戒烟;如果您患有某种疾病,就更应该当机立断,尽快把烟戒掉。

一旦您决定戒烟,要大胆地向自己的配偶、亲友、同事等宣布自己戒烟的决定,争取他们的支持和配合。同时,您要学会拒烟的技巧,如回避、主动拒绝,以攻为守等。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)

本版图片均为资料图片

# 有心病,要早治

7月,国内连续发生的暴力事件让人感慨。首都机场大厅爆炸案,广西东兴计生局凶杀案,深圳罗湖持刀行凶案……这个盛夏,有些人的脾气似乎比天气还火爆。

这些暴力伤人案有个共同特点,伤人者多有精神病史,或遭遇社会不公导致心理压抑。北京回龙观医院副院长、首都高校大学生心理危机预防与干预指导中心专家王绍礼说,各种心理异常者都可能对社会实施类似的犯罪行为。中国处在社会大变革期,城乡差距、社会不公等问题使一些人压力过大,心理失衡,自控能力减弱。这种隐性心理危机一旦表现出来,就可能危害公共安全。

心理异常者肇事有突发性、不可预见性和残害性等特点,不让公众难以预防。王绍礼说,调查发现各类精神障碍患者达17.5%,精神分裂症患者占总人口的近1%,有的患者完全丧失自控力和社会约束力。

对精神障碍患者的干预是一个持续过程,不能“一入院就稳定,一出院就放手”。有数据显示,80%的精神障碍患者需终身康复治疗。但有人服药依从性差,常忘记服药或随意停药;还有人存在抵触情绪,不愿服药;有的患者家属嫌“丢人”,遮遮掩掩不送医,导致患者被锁在家里,或流浪街头,加剧风险。

精神障碍患者本身就多疑、敏感,若治疗不彻底,幻觉、妄想等症状得不到改善,就更加容易制造暴力事件。

减少恶性伤人案件,需要在社会层面“治本”。政府要改善民生,给人民反映诉求的渠道,促进社会良性发展,消除人们的心理失衡或异常;应将精神障碍患者的救治纳入国家公共卫生规划。理想的模式

是:患者发病时,第一时间到专科医院接受规范治疗;病情稳定后转到康复医院,最终转到社区。每个环节都应“无缝交接”,由专门机构、专人负责管控。

家属除了要督促患者按时服药、复诊,还要给他们一个温暖的家居环境,用爱关怀他们;还需留意某些复发征兆,如突然变得疏远淡漠、暴躁易怒、睡眠变差、言语反常,一旦出现,及时送医。

公众要提高对精神障碍的认知,给精神疾病患者关心和关怀。最起码不能持有歧视态度。

新闻媒体要勇于承担社会责任。对类似暴力事件不炒作、不报道细节,向公众传递正能量。

(据《生命时报》报道)



## 精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 办  
咨询电话:(0373)3373990 3373992  
地址:新乡市建设中路388号

## 治肿瘤,上海再次领先

### 我省率先引进上海新药

上海借助强大的中医资源,由53位专家参与集中攻关,研究出我国首个可以单独治疗肿瘤的现代中药方。这是全国名老中医集中攻关“非典”药物后的又一次成功突破,从此确认了上海治疗肿瘤的领先地位。

77岁的博士生导师、德高望重的肿瘤专家刘嘉湘总结说,从上海长海医院、上海中医药大学附属曙光医院、同济大学附属同济医院的大量临床数据来看,枫苓合剂治疗胃、肝、食管、胰

腺、肠、肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等部位的肿瘤效果非常好。许多患者使用后,肿瘤很快缩小。

上海中医界名医王曦明、周荣耀等专家对新药表示肯定,同时提醒大家,枫苓合剂一般需要连续使用两三个疗程,以后每年在复发转移高发月份再强化一两个疗程即可。经济条件具备的患者也可以长期服用。

国家新药评审专家严惠芳深有感触地说,枫苓合剂是她20多年来测试过的效果最好的药物,是可替

代手术和放化疗治疗中晚期肿瘤的纯中药新药。

据悉,通过现代科技制成的枫苓合剂(国药准字),由于效果突出,已被率先列入上海医保目录,这是政府的信用保证。

>>>相关链接:目前,河南省已引进该药,销售地点为郑州市大学路40号(郑州大学第一附属医院急救中心向南50米)金秋大药房。专家咨询热线是(0371)66912589,患者今后可得到上海专家的跟踪指导服务。

## 遗失声明

淮滨县人民医院吕斌副主任医师任职资格书(编号:B17081400053)。取得证书时间:2008年12月。丢失时间:2012年12月。  
淮滨县人民医院岳刚主治医师任职资格书(编号:10103487)。取得证书时间:2010年5月。丢失时间:2012年12月。  
淮滨县人民医院吴岱岱主治医师任职资格书(编号:10103486)。取得证书时间:2010年5月。丢失时间:2012年12月。  
淮滨县人民医院杨艳玲护士资格证书(编号:D17905001971400032)。取得证书时间:1997年9月。丢失时间:2012年12月。  
淮滨县人民医院金培荣护士资格证书(编号:D1707011400073)。取得证书时间:2007年6月。丢失时间:2012年12月。  
淮滨县人民医院丁敏主管护师资格证书(证号:4417032009100007)。取得证书时间:2003年。丢失时间:2012年12月。  
淮滨县人民医院李慧护士资格证书(编号:E1706044100203)。取得证书时间:2006年6月。丢失时间:2012年12月。  
淮滨县人民医院刘艳莉护士资格证书(编号:D1707011400074)。取得证书时间:2007年6月。丢失时间:2012年12月。  
以上证书不慎丢失,声明原件及复印件作废。

## 健康管理师国家职业资格培训

河南大成职业培训学校是河南省人力资源和社会保障厅批准的健康管理师培训机构。为了迎接今年全省统考,现开始招生,培训学校实行互动式网上教学,既可不脱产学习又减少培训费。  
开学3天不满意者保证100%退费!  
联系电话:(0371)65861370 18939250118

## 同康医疗国际——专业大型进口国产医疗设备

主营批发:CT机(单排、双排、16排)、C形臂(大、小)、计算机放射成像系统、直接数字放射成像系统(CCD、平板非晶硅、非晶硅、碘化钡、硫酸钡)、核磁共振(光纤、3.0T超导、1.5T超导、0.5兆磁、0.35兆磁、0.3兆磁)。  
主营产品:彩超机、全自动生化分析仪、交易灵活:一、政策补贴;二、分期付款;三、以旧换新;四、升级改造;五、合作投放;六、租赁融资;七、透支刷卡;八、信用委托。  
联系电话:18637157188 张先生  
地址:郑州市建设路11号

## 诚招药品合作伙伴

药品为上海市重大科技项目,凝聚上海市54位肿瘤学家20年心血,拥有自主知识产权和两项专利。作为国家级抗肿瘤治疗性现代中药,该药已被率先列入上海市医保目录。为了拓展河南市场,诚招部分市、县合作伙伴。  
联系电话:15902145053

## 厂价供应无纺布六位贴

我公司开发的新型胶贴,用于贴肚脐和穴位,具有良好的透气性和粘性,不易出现过敏。另提供各种膏药制作技术及材料。

## 安阳利达医药科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血凝分析仪、微型B超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。  
长期维修各类医疗设备。  
电话:13283881662  
地址:郑州市花园北路



## 瑞康医院 RUIKANG HOSPITAL

## 巩义市非营利性二级综合性医院

●行政:业务副院长、医务科长、医务科副科长、质控办主任  
要求:50岁以下,临床西医副高以上职称,二级以上综合性医院相关岗位3年以上工作经验  
●医疗:内科、神经内科、肿瘤内科、呼吸内科、脑外科、普外科、泌尿外科、肛肠外科、骨科、手外科、妇产科、儿科、新生儿科、眼科、耳鼻喉科、中医科、康复理疗科、急诊科、皮肤科等科室主任、副主任、主治医师、住院医师,以及门诊各科坐诊专家  
要求:50岁以下(知名专家除外),执业医师以上职称,二级以上综合性医院相关岗位3年以上工作经验  
●医技:麻醉科、CT室、核磁共振室、超声科、肠镜室、病理科等科室主任、副主任及医师  
要求:50岁以下,专科以上学历,执业医师以上职称,二级以上综合性医院相关岗位3年以上工作经验  
●护理:临床各病区、急诊科、ICU、手术室、产房、供应中心等科室护士长、主管护师  
要求:45岁以下,专科以上学历,护师以上职称,二级以上综合性医院相关岗位3年以上工作经验  
应届毕业生:医疗统招本科应届毕业生15名  
影像系统统招本科应届毕业生5名

电话:(0371)64588888 18637168355(石主任)  
地址:巩义市东区新兴东路111号 邮箱:gyrky@126.com  
网址:www.gyrky.com(备注:招聘详情请见该院网站)

## 学习中医 去洛阳市中医药学校

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省具有中医专业招生资格的两所学校之一,为省级重点中专。(国中医办人教发[2011]8号,“从2011年至2015年,各省选择1-2所省级以上重点学校举办中等中医专业招生,每所学校年招生规模控制在500人以内。此类毕业生所取得的学历可作为参加全国中医类别医师资格考试的学历依据。除此之外,违规超计划备案的其他学校招生入学的中等中医类专业学生,其学历均不作为报考依据。”)2013年,该校继续在全省范围招收中医专业学生500名,学制3年。学生毕业即颁发普通中专毕业证及就业报到证,可参加国家执业医师资格考试。全日制学习,全部免交学费,贫困学生还可以享受国家助学金。

学中医,请速报名(2013年7月10日~9月10日),年龄不限,学历不限,名额有限。最后3年,机会不容错过。  
学校地址:洛阳市嵩县城关镇北园经济开发区  
邮箱:jzyzyxx@188.com  
招生专线:(0379)66301346  
联系方式:13838823726 冉老师  
13783181393 刘老师  
13938866519 杨老师

## 医改好项——浮针疗法已被列入由国家卫生和计划生育委员会副主任、国家中医药管理局局长王陇强主编的基层中医药适宜技术推广项目“十二五”规划教材。

## 全国第199届疼痛高级研修班招生通知

【课程】一、浮针疗法突破传统针灸理论,不要学员具备经验,穴位等基础知识,是一种操作简便、易学的新疗法,只需在疼痛部位皮下组织注射即可治疗疼痛。因其简便、安全,近年来,浮针疗法在国内得到广泛推广,发展迅速,成为医院和个体诊所治疗疼痛的常用疗法。经过8万多名患者临床使用,该疗法的有效率达到了100%,康复率达到96%。由于起效迅速,该疗法常用于麻醉科,在北美被誉为“神针”。  
【主治】颈椎病、腰椎间盘突出、腰三横突综合征、腰肌劳损、腰背疼痛、肩周炎、肩袖损伤、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、神经痛、三叉神经痛、头痛、失眠、网球肘、腱鞘炎、强直性脊柱炎、带状疱疹后遗痛、乳腺炎、癌性疼痛、结石疼痛、胃痛、胆囊炎及阑尾炎等疼痛病及妇科杂症。  
二、腰三针治疗腰腿痛间盘突出。  
三、特效彩色、无辐射的可视新技术,操作简单,无烟无毒,无异味,副作用小,不需十九分钟。  
四、本研修班讲授(神穴百病)温经活血,祛寒止痛,升阳举陷,补虚固脱。  
【中外自然疗法】不吃药、不打针、自然康复。  
5项技术的学费为1980元,送价值880元的太极神产品。  
【报名时间】8月23日 培训时间:8月24日~26日  
【课程】骨性疼痛矫正术(主治脊柱相关疾病(坐骨神经痛))  
【开班时间】8月26日开班 课程时间:8月27日~28日  
【班型】理论+实操:主治肩周炎、颈椎病、美容、疼痛及内外科疾病  
8月28日开班,8月29日~30日上课。  
【发函验证(自备1寸照片2张)】  
【报名地点】郑州市纬五路45号附1号河南省医学会602室  
【联系人】张老师 (免长途费)400-995-6995  
【报名电话】:(0371)56685168 18811186988  
【世界针联副秘书长兼浮针发明人主讲】  
【中心网址】:www.fuzhenwang.cn