

## 每天刷牙,为什么还有蛀牙?

在门诊经常碰到患者咨询:“为什么我每天都刷牙,牙齿还是长蛀牙了呢?”今天我们就来讨论一下为什么会形成蛀牙。

蛀牙,学名龋齿,是在细菌等多因素作用下,牙体硬组织遭到慢性进行性破坏的一种疾病,通俗一点讲,就是口腔内的细菌把口腔内的剩菜剩饭等食物残渣分解成酸性的物质,造成的牙齿脱矿(也叫脱钙,指人的牙齿牙釉质表面的钙磷脱落,因而使牙齿色泽改变,呈白色或微黄的斑点),当脱矿达到一定程度,牙齿表面就会被腐蚀出一个洞,也就是蛀牙。

也就是说,蛀牙发生需要满足四个因素:牙齿、细菌、食物残渣、时间,这就是经典的龋齿形成四联因素。要预防蛀牙,就可以从这四个方面着手解决。首先是牙齿,我们能做的事情不多。其次是口腔,我们的口腔是一个开放性的环境,里面有无数的细菌,要把所有的细菌都消灭不太可

能,我们要做的就是努力减少细菌的数量,所以要每天刷牙,用牙线和漱口水。第三就是食物残渣,很多人知道吃糖容易形成蛀牙,但即使控制小孩吃糖了,还是形成蛀牙了,这是因为,只要嘴里只要有食物残渣,细菌就会滋生。最后就是时间,嘴里有细菌、食物残渣,但只要时间不长,我们就可以保护好牙齿,所以我们最好做到每天早晚2次刷牙。

我们也可以反思一下,我刷牙了,为什么还是蛀牙了呢?可以试着回忆一下:自己有没有太懒不想刷牙的时候?或者刷牙时随便刷几下,自我安慰刷过牙了?又或者晚上刷过牙后又吃了东西?其实,预防蛀牙真的很简单,只要你每天用心刷牙,采用巴氏刷牙法,合理使用牙线、剔除嵌塞食物残渣,就一定可以做到没有蛀牙。

口腔科 鲍欣奇

## 内科第二党支部召开组织生活会



1月24日下午,我院内科第二党支部在综合楼14楼示教室召开组织生活会,支部书记彭建红主持会议。

彭书记带领大家观看了建党100周年特别节目,“动人以言者,其感不深;动人以行者,其应必速”。榜样的力量是无穷的,通过先进事迹的讲述,节目生动诠释了中国共产党人坚定信念、忠诚担当的精神风采,充满正能量的价值观念。他们正能量的价值观是最直观的言行楷模,是每一名共产党员都应该深学、细照、笃行的榜样。

随后,党员们集体学习了江苏省第十四次党代会精神,江苏省积极响应党中央的伟大号召,始终同人民群众

想在一起、干在一起,切实履行“争当表率、争做示范、走在前列”光荣使命,奋力谱写“强富美高”新江苏现代化建设新篇章。新的起点开启新的征程,新的目标呼唤新的担当,作为一名医务人员,一定要将省党代会的精神不折不扣地落实到实际工作中,不断提高业务水平,提供全方位的医疗护理服务,做好健康“守门人”,为江苏的高质量发展作出更大的贡献。

最后,彭书记代表支部对过去一年工作进行剖析,对存在的主要问题,本支部党员、预备党员进行讨论分析、提出改进意见。新的一年,内科第二党支部将更加注重对政治理论的学习,特别是深度的学习,并将理论与临床实际相结合,不断提升自身的政治素养;在临床工作中,开拓创新,提高主动服务的意识,认识不足,不断改进,做好党员的模范带头作用;新的一年,党支部也将更加合理安排组织活动,让每位党员尽可能参与到有温度的支部活动中去。

道阻且长,未来可期。彭建红指出,新的一年,希望全体党员能够牢记初心使命,不负韶华,努力把党支部建设成为凝心聚力、发挥先锋模范作用的前沿阵地,推动临床医疗护理工作在新时代高质量发展。

内科第二党支部 周坤

## 溃疡性结肠炎秋冬防治小指南

秋冬季节是溃疡性结肠炎的高发季节,复发率极高,我在这里给大家准备了一些防治指南,希望对大家有所帮助!

所谓溃疡性结肠炎(UC)是一种病因尚不明确的直肠和结肠慢性非特异性炎症性疾病,病变主要限于大肠粘膜与粘膜下层。迄今病因不明,可能由遗传因素、自身免疫因素、感染因素、环境因素等导致,主要表现有腹泻(轻者2-4次/日,糊状,可混有粘液、脓血;重者每日可达10-30次,粪便呈血水样,大多伴有里急后重)、腹痛(活动期均有轻或中度腹痛,左下腹或下腹的阵痛,轻者或缓解期病人则无。临床有疼痛-便意-缓解的规律)、黏液脓血便,可引起严重的并发症,如:中毒性巨结肠、结肠癌变、大出血、急性肠穿孔、肠梗阻等,因此要从多方面进行防治。

**1. 饮食方面:**溃疡患者饮食应以清淡易消化的少渣或无渣饮食为主,病人应食用质软、少纤维又富含营养、有足够热量的饮食,如:米粥、面条、汤类、馒头等。避免食用生冷、纤维素含量高的蔬菜及辛辣刺激性的食物,如:韭菜、芹菜、海鲜、冷饮、杂粮、坚果、烧烤、火锅等。忌食牛奶和乳制品,注意饮食卫生,避免肠道感染诱发和加重病情。急性发作期的病人应食无渣流质或半流质饮食,病情严重者禁食,及时就医。

**2. 生活方面:**指导患者保暖,特别是腹部及足部保暖,作息规律,避免熬夜,避免暴饮暴食,忌洗冷水澡,保持乐观心态,以平和的心态对待疾病。指导病人放松自己、分散

注意力的一些技巧,如听音乐、看书、参加一些力所能及的娱乐活动等,注意劳逸结合。

**3. 病情观察方面:**患者学会自我观察腹泻、粘液脓血便的次数、性质、伴随症状;腹痛的性质、部位、程度、时间。注意观察有无口腔溃疡、外周关节炎、虹膜睫状体炎等肠外表现。还要关注全身表现,如:发热、消瘦、低蛋白血症、水电解质紊乱等。如果出现腹泻、粘液脓血便次数多、出血量大、腹痛程度重、发热、电解质紊乱等情况时应及时就医。

**4. 用药指导与病情监测:**坚持治疗,不要随意更换或停用药物。教会病人识别药物的不良反应,服药期间应大量饮水,出现异常情况如疲乏、头痛、手脚麻木、排尿不畅等应及时就医,需要居家保留灌肠治疗的患者应遵照医嘱正确操作,避免擅自停药引起疾病复发。

溃疡性结肠炎最常发生于青壮年期,我国溃疡性结肠炎的发病高峰年龄为20~49岁,男女性别差异不明显。这个年龄段的患者大多都是家里的顶梁柱,而疾病又有终生复发倾向,因此心理负担较重,严重的还有自杀倾向,所以心理护理显得尤为重要,稳定患者情绪,树立战胜疾病的信心,离不开家庭的支持。疾病无情人有情,希望每一位患者都能被社会温柔以待,静待花开!

消化科 徐红

## 检验科技能竞赛喜获奖项

为提高全市临床检验和新冠核酸检测水平,推动检验医学学科能力建设,市卫健委于近期举办了全市临床检验暨新冠病毒核酸检测技能竞赛活动。我院检验科选手葛颂和钱红分别获得了二等奖和三等奖的好成绩。

此次竞赛不仅是检阅参赛选手的专业技能,同时也激

发了他们对专业知识的向往和提高专业水平的积极性,充分展示了检验科青年人才的才干和专业。随着科技的飞速发展,检验医学对临床诊断的辅助作用越来越强,期待检验科同仁利用自身过硬的专业知识开启新的华丽篇章。

检验科 周薇

## 如何预防孕期便秘?

妊娠本该是一段充满好奇、期待的时光,可是由于妊娠期生理、心理的变化,也会带来一些小烦恼,比如便秘……

正常情况下,食物进入胃内,在胃、小肠内酶的作用下消化、吸收,转运至大肠,再利用大肠的蠕动使未消化的代谢产物、肠道脱落的细胞和死掉的细菌转运至直肠暂存,经肛门排出体外。受激素的影响,孕期以及孕后期增大的子宫会压迫相邻的肠道,导致肠蠕动减少、减弱,更易便秘;加之孕期补充铁剂、钙片也会影响肠道蠕动,导致便秘。如果能在孕期保持大便顺畅,那将是一件很幸福、舒服的事。

通常我们认为的便秘是指排便次数减少,排便困难,大便干结。其实,只要有排便费力、排不尽感、肛门阻塞感也可诊断为便秘。

长期的便秘可造成痔疮,严重的可诱发宫缩,引起流产、早产等不良的妊娠后果。孕妇便秘一般是由于胃肠蠕动不够而引起的功能性便秘。我们可以从以下几个方面来预防:

**保持愉快的心情** 女性怀孕后工作和生活压力增大、紧张焦虑,严重的甚至有抑郁情绪,这些情绪都会通过神经系统影响肠道功能,引起或加重便秘,若因便秘问题而焦虑,又会造成恶性循环。因此,孕期保持愉快的心情,消除紧张焦虑心理,调整心理状态,有利于维持肠道通畅。

**多吃新鲜蔬菜、水果** 大便的主要成分是食物中不被消化吸收的膳食纤维,摄入充足的水分可避免大便干结,因此,孕期应增加膳食纤维和水分的摄入。孕妇多吃富含膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜和粗粮,每日蔬菜必须保证在400-500g,其中绿叶蔬菜要占到1/2,如:芹菜、西兰花、红苋菜、胡萝卜、西红柿、菠菜、茼蒿、芦蒿、莴苣等等都有较好的通便作用。适当食用亚麻籽油、芝麻、杏仁、猪血、鸭血、菌菇类等,也有一定的通便作用。

**适量运动** 孕期在身体允许的情况下,可根据个人喜好选择运动,如:骑车、游泳、做家务、散步等可以促进肠蠕动。需要注意的是,要避免剧烈运动,比如快速旋转、扭曲身体、打球和长时间站立等。

**养成良好的排便习惯** 要养成规律排便,有便意及时去如厕。排便时集中注意力,不看报纸、不玩手机。每日定时排便,最好是早餐后,即使没有便意也去厕所蹲3-5分钟,有助于建立良好的排便习惯。

**保证规律的作息** 充足的睡眠以及规律的作息有助于排便规律的维持。不按时进食、不吃早餐、进食时做其他事都会增加便秘的发生概率。孕妇应每日吃早餐,以确保有足够的食物刺激胃肠蠕动。早餐最好选择在早上的6-7点,这符合大肠的昼夜节律,可促进排便反射,预防便秘。

需要注意的是,肠道的新陈代谢周期是两周,不要因为坚持了几天没有效果就认为是无效的。坚持两周如果便秘得不到改善,可在医生的指导下服用乳果糖、益生菌等,不可擅自用药。

温馨提示:便秘并不属于疾病,但是大量干结的粪便积聚在直肠中长时间不能排出,会导致肠道收缩,诱发子宫收缩,从而可能造成流产、早产。因此既不要轻视便秘症状,也不要过于紧张焦虑,出现问题及时就医。

产科 王海燕

## 我院高春子荣获中国危重病医学大会“我是演说家”大赛全国二等奖

1月8日下午,2021年中国危重病医学大会在福建福州召开,大会举行了“我是演说家”——讲述ICU中的人文故事暨2021年度“扬子江杯”第四届重症病例大赛全国总决赛。我院重症医学科高春子代表华东地区参加全国总决赛,最终斩获全国二等奖。

此次会议由中国医师协会重症医学医师分会和中国病理生理学会危重病医学专业委员会联合主办。来自四大赛区的9名优秀“演说家”经过初赛、复赛、网投复活赛的层层选拔,最终齐聚总决赛现场。高春子以《“爱”在点滴,坚守致远》为题,用极富感染力的演绎将故事娓娓道来,讲述了我院医护人员全力救治一例甲亢危象合并多器官功能衰竭患者的人文故事,获得评委组一致好评,最终斩获全国二等奖。

全国总决赛分为病例讲述、导师提问和专家点评3个环节。在病例讲述环节,她以沉稳大气的台风,立意深刻、内涵丰富的PPT,讲述患者救治过程中医护人员与患者及患者家属的感人故事;在导师提问环节,她从容淡定、有理有据地回答专家提出的问题,赢得阵阵掌声;在专家点评环节,不论是病例的汇报、故事的讲述,还是答题的技巧和重点,都获得了专家的肯定与赞赏。

ICU住院患者病情危重,没有家属陪伴,在这里,医务人员的人文关怀犹如繁星点点,光而不耀,温暖人心。此次大赛以ICU中的人文故事为主题,高春子以饱满的情感、专业的知识、详实的内容,展现了宿医人有情怀、有专业、有朝气的精神风貌。

重症医学科 文好