

牙齿也患“春节病” 节后扎堆看牙忙

□记者 魏应钦 文/图

本报讯“医生，我满口牙几乎全坏掉了，这几天牙龈疼得厉害，您看看能不能拔掉？”1月30日下午，卫东区东高皇街道田庄村70岁的李老太来到平顶山学院附属口腔医院(市口腔医院)老年病科咨询。因老人年事已高，且有高血压等基础性疾病，医生测量老人血压后，建议其先到综合医院心内科诊治，血压降低后再来治疗。

记者了解到，春节期间，不少人的生活作息改变，烟酒无度、饮食不规律，再加上对口腔卫生的忽略，引发了一系列口腔问题。

春节假期过后，该院迎来就诊高峰，正畸科、老年病科、儿童口腔科、牙体牙髓科、颌面外科和种植科等科室人头攒动，多个科室日均接诊的患者超过百人，其中牙外伤、急性牙周炎、牙髓炎、牙隐裂和智齿冠周炎等“春节口腔病”比较常见。

节后看牙患者增多

1月28日，春节假期结束后的第一天，在该院正畸一科，前来进行牙齿矫正治疗的孩子络绎不绝。“我们两个科室今天接诊的患者在150人左右。春节期间，科室接诊了不少因进食过硬过黏的食物导致矫正器脱落的患者。”正畸一科主任王月昊告诉记者，从正月初三开始，到科室就诊、复诊以及咨询的患者就多了起来。在牙齿矫正的患者中，10岁至16岁的青少年居多。另外，随着人们口腔健康意识的提高，很多家长不再像以前一样等到孩子12



颌面外科的医护人员在为患者治疗

岁才进行正畸治疗，而是在孩子换牙期就前来咨询。

“来就诊的患者中，阻生智齿、多生牙、牙外伤的患者比较多，来镶牙的老年人也不少。”该院颌面外科主任董斌介绍说，孩子追逐玩耍时很容易跌倒，可能会造成牙外伤。孩子发生牙外伤后，一定要及时到医院就诊。

在儿童口腔科，来就诊的孩子更是络绎不绝。“昨天，儿童口腔科的两个门诊接诊了180多名患儿。”1月30日上午，儿童口腔一科主任张傲雪介绍说，其中以龋病、牙髓病、齿列不齐等患儿居多。她提醒家长朋友，要重视孩子口腔卫生，注意纠正他们咬合异

常等不良习惯，做到牙病早发现、早干预、早治疗。

养成良好口腔卫生习惯

针对节后的就诊小高峰，董斌提醒，春节期间，一些不健康的生活习惯容易让口腔疾病找上门来，建议人们在生活中要注意爱牙护牙，尽量不进食太烫的食物，减少口腔黏膜烫伤、溃疡的机会；吃硬物时，不要用力啃咬，以免牙齿断裂、修复体破损、矫正器脱落；孩子要少吃甜食、黏食，以防龋齿发生或加重，吃完东西应及时漱口，并养成早晚刷牙的习惯。如果出现口腔问题，要及时到正规医疗机构接受规范治疗。

春节期间异物卡喉真不少 大快朵颐享用时 也要当心小意外

□记者 王春霞 实习生 王琦琦

本报讯 阳康之后，胃口大开，又遇上春节，鸡鸭鱼全摆上了桌，可在大快朵颐的时候，一不小心就会发生一些小意外。1月28日，正在门诊值班的市第一人民医院耳鼻喉科一病区副主任医师王雅丽说：“今年春节，鱼刺卡喉等食管、气道异物患者真是不少，每天都能碰到几例，大家享受美味佳肴的时候可得当心点。”

1月21日是大年三十，王雅丽值班坐诊，接连来了两名60岁左右的女患者。一名是不慎将瓜子壳卡在了舌根部，经检查，在局部麻醉下，用喉钳将异物取出。另一名是鱼刺卡在食道入口前端的梨状窝处，跑了三家医院都没能取出。最终在局部麻醉下，王雅丽仅用几分钟就取出了一根两厘米长的分叉鱼刺。

1月23日，大年初二，家长抱着一名两岁男童来就诊，孩子咳嗽且有喉鸣，经CT检查，其右肺内有异物。该科主任袁晓辉带领颌面外科医护人员为男童行全麻下硬质支气管镜检查+肺内异物取出术，取出一粒花生碎块。

“每到春节，鱼刺或者鸡骨、鸭骨卡喉的患者就会增多，一方面是春节食物丰盛，很容易狼吞虎咽，再加上边吃边谈笑，一不小心就会发生小意外。”王雅丽说，遇到喉咙扎了鱼刺，可以先试着用汤匙或牙刷柄压住舌头的前半部，在亮光下仔细观察其舌根部、扁桃体及咽后壁，如果能找到鱼刺，可用镊子或筷子夹出。如上述方法不能奏效，或吞了流食后痛感加重、异物感更明显，应立即到医院看急诊。强行大口吞咽馒头蔬菜只会使刺扎入较深的部位，或卡在食道内，造成更严重的后果。

根据多年从医经验，王雅丽说，一般情况下，鱼刺、骨渣及果壳等异物最容易刺入的部位主要是扁桃体下端、舌根部等，枣核则容易卡在食道中。如果异物刺激喉黏膜，则会引起剧烈咳嗽，因反射性喉痉挛及异物阻塞而出现呼吸困难，并有不同程度的喘鸣、失音、喉痛等。

最严重的是，如果异物较大且嵌在声门上，则会造成窒息死亡，此时需要海姆立克急救法。如果是小孩子，可将其头朝下抱起，俯卧在救护者两腿间，救护者用手掌猛拍患者背部两肩胛中间4下，如异物仍未排出，可重复上述动作。必要时应尽快送医。

王雅丽提醒说，一些老年人也容易出现鱼刺、骨头等异物卡喉，或将假牙误吞下去，因此，老年人吃东西时一定要细嚼慢咽。3岁以内的幼童神经系统发育不完善，咳嗽反射及喉头保护性反射尚不成熟，进食时哭闹、嬉笑、跑跳或摔倒，极易将异物吸入气管中。因此，家长要照管好小孩子，5岁之前，尽量不要让其吃花生瓜子，以防意外发生。

过节胡吃海喝，当心为健康“埋雷”

医生：节后要平衡膳食，以清淡为主

□记者 王亚楠

本报讯 1月28日，市民苏先生因腹痛、腹胀，并伴有恶心、呕吐等不适症状，前往市第一人民医院老院区消化内科向医生求助。科室医生杨牧青检查后发现，苏先生还有发热，血象、胰淀粉酶升高的情况，通过对苏先生进行腹部CT检查，确诊为急性重症胰腺炎。苏先生介绍，他本身就有肥胖、高脂血症等慢性疾病，春节期间聚餐多，几乎都是大鱼大肉，偶尔还要喝几杯酒，一不留神就会吃多吃多。

“暴饮暴食、饮食不规律、喝太多酒都会损伤消化系统。”科室副主任米彩锋介绍，高糖高热量食物易引起的消化道疾病主要包括消化道出血、急性胆囊炎、急性胃肠炎、急性胰腺炎等，饮酒过多还会诱发酒精肝。

米彩锋提醒，节后患急性胰腺炎的市民增多，急性胰腺炎成为新的节日“吃喝综合征”，症状一般都是腹胀、腹痛、恶心、发烧，“如果出现以上症状，一定要立即前往医院就诊”。

除了消化道疾病，每逢佳节胖三斤也困扰着不少市民。市第二人民医院营养科主任温彩虹表示，饮食平衡、清淡很重要，建议大家节后饮食以谷类粗粮为主，可适量增加玉米、燕麦等，还要注意增加深色或绿色蔬菜。另外，要多喝粥和汤，汤水具有较好的清火作用，可以让胃肠道休息调整。

“想要减肥快，不妨多运动。”温彩虹说，通过做家务、散步来完成每天40分钟的运动计划，可以提高人体代谢，加快脂肪消耗的速度。

节后多吃蔬菜和水果，可以调整失衡的消化系统。比如饭后1—2个

小时吃橙子或木瓜，可去热滞、调整消化机能，吃苹果和香蕉可促进胃肠蠕动。切记不要饭后立即吃水果，会增加肠胃负担。温彩虹补充道：“缺少维生素C会影响减肥效果，每天吃水果也是补充人体所需维生素C的重要途径。”

《中国居民膳食指南(2022)》中提炼出了平衡膳食“八准则”：食物多样，合理搭配；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；规律进餐，足量饮水；会烹会选，会看标签；公筷分餐，杜绝浪费。

“‘八准则’为大家提供了饮食标准。”温彩虹提醒，做饭要注意烹饪方法，多吃蒸煮食物，少吃煎炸炒等高热量和辛辣的食物，“希望大家健康饮食健康生活，拥有好身体好身材。”

平顶山鹰急救志愿者春节服务不停歇

□记者 王春霞

本报讯 1月28日，市急救指挥中心传来消息，春节期间，平顶山鹰急救志愿者服务队深入景区、车站等人流

密集场所为市民提供志愿服务，累计提供健康咨询服务500余人次。

春节期间，市卫健委开展“践行使命、守护健康”行动，市急救指挥中心组织8支平顶山鹰急救志愿者服务队、

志愿者100余人，分别在香山寺景区、白龟湖国家湿地公园、火车站等场所设置志愿者服务台，配备急救物品，开展急救知识普及宣传等，全力保障春节期间人民群众生命健康安全。