

编辑:李力

2018年11月8日/周四

# 拥有一口好牙,才能笑口常开

## 周六,来老顽童俱乐部听爱牙护牙讲座

荆门晚报记者 李力

不管是甜的还是酸的,一吃就牙疼,吃不香、睡不好;牙缺失了,不敢开怀大笑,牙槽也渐渐萎缩;长期戴假牙,导致口腔三天两头溃疡;牙齿松动、口臭让人苦不堪言……这些问题是不是也困扰着你?

牙齿是人体中最坚固的器官,但同时牙齿又是很容易“生病”的器官。龋病、牙周疾病是损害人们口腔健康的常见病、多发病,更是危害儿童青少年健康和生长发育最常见的口腔疾病。据调查,中

国约有6亿-7亿的人患有不同程度的牙病,其中以患龋病为最多,人均有2只龋齿以上,全国约有20多亿只龋齿;牙周疾病患病率高达80%。没有了健康的牙齿,可不仅仅是吃饭不方便这么简单。口腔灶灶内的细菌和病毒可以通过血液和淋巴液传到全身组织和器官,引发慢性炎症,严重可危及心脏健康,诱发肺部感染、糖尿病,导致妊娠期妇女早产,危及胎儿健康。

爱护牙齿,每天刷牙就够了吗?周六,老顽童俱乐部特邀小白兔口腔医院的王军新院长,为大家讲一讲如何爱护我们的牙齿。王军新从事口腔临床工作多年,有丰富的临床经验,多次参加国内外口腔学术交流会,不断学习口腔新技术和新理念,能熟练诊治临床口腔牙体牙髓病、牙周病,掌握口腔外科及修复技术。讲座当天,小白兔口腔医院的工作人员还将现场为大家免费检查口腔健康情况,并给以爱

牙护牙指导。

俱乐部特别提醒:本次活动除了会员可以参加外,同时对社会开放。凡是想听讲座的市民均可报名。因场地有限,本次活动限定100名人员参加。名额先到先得。

讲座地址:老顽童俱乐部(象山二老家属院北行最后一栋楼二楼)

讲座时间:11月10日上午8时

报名热线:6093508 李记者

## 昨日,市中医医院第五届膏方节启动

荆门晚报讯(记者郑连兵 通讯员程戎)又到膏方进补时。昨日,市中医医院第五届膏方节在该院门诊大厅拉开帷幕。当天上午,来自省中医院、省中南医院及市中医医院的膏方专家现场免费为200多位市民开具了个性化滋补膏方。下午,省中医院的李云君教授还进行了膏方知识讲座。

昨日8点不到,得知市中医医院膏方节开幕消息的市民早就来到了医院门诊大厅。8:30活动开始,“中医专家义诊区”“中医适宜技术操作区”“膏方传统工艺制作区”“中医产品展示区”各展台前人头攒动,热闹非凡。在“中医适宜技术操作区”,医院康复科、治未病科、推拿科、针灸科、养生堂等科室的工作人员免费为市民进行推拿、艾灸、刮痧、李氏砭法等中医适宜技术。

在“中医专家义诊区”,手拿着号码条等候专家辨证开膏方的市民排起了长队。“您这是肝郁脾虚慢性盆腔炎,我给您开膏方进行调理。”来自省中医院的李云君教授在听了46岁的张女士自述,并为其把脉后说。听了专家的诊断和治疗建议,张女士



非常满意,她拿着专家开的方子前去制作膏方。“请您帮我开下治疗慢性支气管炎的膏方。”在省中南医院张华玉教授的诊疗台前,家住钟祥、50岁的赵先生对专家说。原来,赵先生去年开始每天早起时就会咳嗽,且痰多。在市中医医院去年的膏方节买膏方吃了一个冬天,效果很好。听说该院今年的膏方节7日开幕的消息后,一大早专程从钟祥赶过来。

“膏方一年四季都可服用,以冬季服用效果最佳。像哮喘、支气管炎等易在冬春发作的疾病,也可在夏秋时服膏方进行调养。服用膏方应掌握

适当的时间、禁忌、保存方法。另外,药膳、足浴、足贴、药酒等在中医养生方面的功效也是不错的。”市中医医院养生堂主任袁籍介绍,现在开膏方的除了中老年人和慢性病人,要求开膏方的年轻人,特别是亚健康的中青年群体也越来越多了。

据了解,市中医医院今年的膏方节时间为11月7日至11日。该院从2014年开始,每年举办一次“膏方节”,目的是为了向广大市民普及中医养生、冬令膏滋滋补知识,指导人民群众科学进补,从而提高人民群众的身体素质,贯彻“治未病”的科学理念。

## 急诊五年

健康所系,性命相托。

原本以为只会出现在电视剧里的画面,今天真实的出现在我的工作中,画面中的我跪在病床上为患者行胸外按压,而同时其他同事有条不紊地推着病床快速转运患者。

将患者转入ICU与ICU的老师交接完工作后,松懈下来的瞬间,整个人头晕脑胀、双眼发花、四肢酸软无力,我不知道自己是怎么回的家,回到家忍住的泪水还落了下来,是为患者惋惜,也是因自己能力有限而羞愧。

今年,是我从事临床第五年。有人说医院是最能见人心的地方,那么急诊室可看透世间百态、人情冷暖。

急诊科是医院中重症病人最集中、病种最多、抢救和管理任务最重的科室,也是所有急诊病人入院治疗的必经之路。急诊科护士也是最操心的。急诊科作为医院对外对内的衔接口,遇到“三无”患者我们需要发动一切关系找家属。抢救急危重症患者时,我们要协调医院医学影像科、检验科、电梯、病房专科医生,患者所需的一切急救措施和设备迅速到位,与死神赛跑为患者生命赢得更多的希望。

每当夜幕降临,住院部的护士小姐姐最担心的就是接到来自急诊科的电话,意味着她们原本比较平静的夜班要被打破。但对于急诊科而言夜班是魔性的存在,需要急诊科医护人员执着地坚守。一个星期3个夜班是常态,4个夜班也不稀奇。急诊科的夜班永远“丰富多彩”,好不容易把一群醉酒患者安置完毕,再来一个洗胃患者,洗完胃做完卫生处置写好各类记录本,警报再次响起,接诊回来一名心跳呼吸骤停的患者……等一切尘埃落定的时候,太阳早已高高升起,接班的同事都已开始接手夜班同事还未完成的工作。

急诊这么累,还常常要上夜班。记得我去进修时房东问我:你学啥?我回答:急诊。房东摇摇头说:急诊最累,上一个房客也是学急诊的,搞了一个星期就跑了。

我很庆幸我从事急诊科工作,急诊所涉猎的范围广,内、外、妇、儿、急诊心电图、急诊彩超、急诊影像学、呼吸机、PICC、CRRT、ECMO等各种仪器设备相关的适应症、禁忌症、操作流程。在急诊有着学不完的知识,这份勤劳的职业鞭策我不断的学习进步,完善自己,精进自己。到某一天我也可以在回首往事的时候说:不因碌碌无为,虚度年华而悔恨,也不会因为为人而卑劣,生活庸俗而愧疚。(荆门市二医急诊科 陈薇丽)



医护日记

## 市妇保院举办首次 N3 级护士考核汇报会

荆门晚报讯(通讯员董婉秋)为促进各科护士之间在创新优质护理服务工作经验方面的交流,进而提升全院整体护理工作水平,10月29日-31日,市妇幼保健院举办首次N3级护士工作考核汇报会。全院30余名N3级护士参加了此次考核汇报,护理部主任、各科室护士长及部分低年资护士代表担任考核评委。

本次汇报会精彩纷呈,N3级护士们精神饱满,思路清晰,结合科室护理工作实际情况,以图文并茂的PPT,沉稳流畅的讲解了各自一年的工作、创新服务的举措、工作存在的不足、今后努力的方向。此次护理工作考核汇报对象虽以N3级护士为主,但汇报内容全面呈现了近几年来市妇幼保健院在护理工作方面取得的成效。产房通过开展无

痛分娩大大降低了剖宫产率,并将院外培训中学到的新的技术和方法应用于助产中,使分娩侧切率得到了较好的控制;儿科护士们积极开展中医治疗新业务扶阳罐以及免费三伏贴的活动得到了广大患儿及家长的认可;手术室护士们不断改进工作,将正确的手术体位以真人示范的图片形式向患者宣教,让患者更能直观了解,从而增强了患者配合度;外科护士们通过改进PICC置管方式,在B超下置管很大程度提高了PICC置管成功率……

汇报中,各评委现场评分,全院30名N3级护士27人考核优秀,3人考核合格。此次考核汇报,让大家更加明确了各自岗位上的职责,同时,推动了N3级护士充分发挥模范带头作用,在展示她们自身成长进步的同时,也传

递了护理领域新动态,在激励护士们共同提升的同时,更促进了医院护理工作的持续发展,大家将各自工作中的“真经”汇报交流出来,从而融入到全院护理工作的各个方面,必将更进一步提高全院护理工作效率,提升整体护理服务内涵。

**共养共享 万亩推广**  
**共养石斛 共享健康**

万亩铁皮石斛专业种植联盟推广中心  
欢迎您

地址:象山大道52号二楼二医斜对面益丰旁  
咨询电话:0724-2342158