

## “全国爱牙日”宣讲进校园 守护幼儿口腔健康

本报讯 9月20日是第35个“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”。为了让幼儿园小朋友们了解口腔保健知识，养成口腔清洁的好习惯，9月18日上午，乾潭镇中心卫生院走进乾潭中心幼儿园，开展“全国爱牙日”主题讲座活动。

活动中，该院口腔科医生用通俗易懂的语言，生动形象地向小朋友们讲述口腔保健知识，耐心解答幼儿为什么会出现龋齿、口腔溃疡、牙齿不齐、换牙等口腔问题，并针对大班孩子换牙阶段要注意的事项等进行说明。此外，为了纠正孩子们错误的刷牙方式，医生通过牙模道具示范，现场手把手指导刷牙，让孩子们在欢快的氛围中掌握正确的刷牙方法。医生还用你问我答的互动形式，让孩子们更加深入地了解

了爱牙护牙知识。

该院口腔科医生表示，口腔疾病是可防、可控、可治的，坚持进行良好的个人口腔卫生维护

和定期的专业口腔检查，可以有效预防各类口腔疾病的发生。

(通讯员 徐士琴)



本报讯 9月早晚天气凉爽，是钓鱼的好时节。但钓鱼看似安逸闲适，其实也潜藏着危险，有时候鱼没上钩，却反倒“勾住”了自己。近日傍晚，赵先生来到市二医院耳鼻喉科门诊，向医生求助取下勾住其左耳的鱼钩。

接诊医生发现，鱼钩十分尖锐且有倒刺，质地坚硬的鱼钩已贯穿耳垂。于是医生立即采取对应治疗，不到10秒就将鱼钩取了出来。据悉，这已经是赵先生第二次“上钩”了，9月上旬他也曾因鱼钩勾住颈部到该院就诊。

耳鼻咽喉科医生提醒，近来流行夜钓，而夜晚视野受限，钓鱼时一定要小心，特别是抛鱼竿时，千万不要让鱼钩勾到自己或旁边的人。如果不慎勾到人，千万不要自行处理，要就近尽早就医，以防出血造成后期感染。

(记者 李胜炜  
通讯员 徐剑锋)

男子钓鱼半个月「勾住」自己两次

## 饮酒要适量 过度饮用伤心又伤胃

本报讯 近日，市二医院收治了一名28岁的酒精中毒患者。当日他和朋友聚会，喝了6两白酒、数瓶啤酒后意识不清，被送往医院治疗。医生检查发现阵发性房颤、急性胃黏膜病变伴出血，经过心内科和消化内科的治疗和护理，该患者已治愈出院。

### 什么是酒精中毒

酒精中毒俗称醉酒，因一次性饮酒过量或过快，还有就是长期饮酒造成的血积，导致血中高浓度乙醇超过肝脏的氧化代谢能力而蓄积，并通过血脑屏障进入

大脑引起的一系列中毒症状。

### 喝酒为什么会出现房颤

饮酒后出现房颤现象，主要是由于酒精会直接影响到心脏的电活动，让它传导得更快，更容易诱发心房颤动。酒精还会影响人体的自主神经，间接让心脏跳动更快更不齐。另外酒精及其代谢产物对心脏是有毒害作用的。长期大量饮酒有较高的房颤风险，而适度饮酒也会增加房颤的风险。每摄入10克酒精，大约增加8%的房颤发生率。

### 喝酒喝到胃出血怎么办

胃出血的原因有很多，比较常见的是酒精刺激引起的胃黏膜损伤、糜烂出血，另外喝酒后呕吐，胃内压力骤然降低，严重者可以引起贲门黏膜撕裂，呕血为鲜红色。若是胃内糜烂出血，呕出的则是咖啡色的混杂食物。此时要让患者不

要再进食，更不能喝酒。用静脉营养药物支持，质子泵抑制剂保护胃黏膜治疗。同时也尽量不要喝水，若实在是口渴，喝冰盐水加止血药可以起到解渴止血的作用。

### 健康饮酒小知识

1. 合理饮酒。每天摄入的酒精量男性不能超过20克、女性不能超过10克。20克酒精相当于一瓶啤酒、一杯红酒或一小杯白酒。超过这个标准就是过量饮酒，会对健康产生不良影响。
2. 空腹不饮酒。空腹饮酒会使酒精更快进入血液循环，导致血液中酒精浓度急剧升高，给身体带来严重危害，应该饭后再饮酒。
3. 不饮过度浓酒。过度浓酒会引起中毒，对消化系统和心血管系统等造成损害。饮用时应选择适量浓度的酒类。
4. 不饮过冷酒。饮用过冷的酒会使胃肠道收缩，影响消化。应将酒放在常温下饮用。

(记者 李胜炜 通讯员 周立英)

健康建德

## 急救知识培训 提升救护能力



为增强基层群众在日常生活中自救与互救的意识和能力，日前，市中西医结合医院派驻健康村长在寿昌镇南浦村为党员干部及村民们开展急救知识培训。健康村长现场讲解了心肺复苏、止血、包扎、异物梗阻等常见意外伤害急救措施，以及自动体外除颤器(AED)的使用方法，并指导大家进行心肺复苏、创伤救护等实操练习。

(记者 邓林 通讯员 吴晓燕)

# 巩固发展国卫成果

# 携手共建健康县区

