

## 口腔溃疡预防有妙招

本报记者 彭岭



健康访谈

口腔溃疡虽然不是什么大病,但它让人吃不香、喝不好,轻轻一碰痛得钻心,给患者带来很多困扰。近日,我们请到了县人民医院口腔科主治医师唐雄飞,请他给大家谈一谈在平常生活中应该如何预防

口腔溃疡。口腔溃疡,是一种常见的发生于口腔黏膜的溃疡性损伤病症,多见于唇内侧、舌腹、颊黏膜、前庭沟、软腭等部位,这些部位的黏膜缺乏角质化层或角化较差。”唐医师告诉记者,口腔溃疡发作时局部灼痛明显,严重者还会影响饮食、说话,对日常生活造成极大不便。大多数的口腔溃疡都属于反复发作的良性病变,对于大部分的人来说两周内就会自愈。需要提醒的是,酸性和辛辣物质会加重口腔溃疡。

“眼下,天气越来越炎热,口腔溃疡的高发期也随之而来,患上口腔溃疡之后不

仅吃东西会受到影响,嘴巴里也会觉得不舒服,所以还是要预防。”对此,唐医师也提供了一些预防小妙招。

要注意口腔卫生。养成早晚刷牙、饭后即刻漱口的好习惯,刷牙漱口时,可用盐开水、生理盐水,也可用药物漱口水,减少口腔细菌,防止因食物残渣加重继发感染。

保持平稳乐观的心态。平稳乐观的心态可以有效避免因烦躁而引起的上火。对于情绪易波动的朋友,应该学会自我调节,宽容待人,与人和睦相处,保持乐观的生活态度。同时,要养成良好的生活规律,保证充足的睡眠,避免过度操劳。

注意维生素的摄入。据统计有胃肠道疾病的朋友比普通更容易引发口腔溃疡,这是因为胃肠道是影响人体对维生素吸收的关键器官,而维生素可以有效预防和减少口腔溃疡的发作。所以,大家应该尽量多吃一些蔬菜水果这些富含纤维素的食物。

要注意日常锻炼。口腔溃疡也被认为是身体变弱的信号,因此您不应忽略加强运动,改善体质。总之,“日行八千里,夜眠八小时,三餐八种菜,不少八杯水”,不仅能远离口腔溃疡,还会远离其它疾病,永保健康。

## 一线传真

### 县人民医院

#### 做好国家卫生县城复审宣传

本报讯(通讯员 杨梦楠 李骥)今年我县将接受国家卫生县城复审验收。年初以来,县人民医院严格按照县创建指挥部统一部署,全方位、多渠道、高频次广泛深入开展国家卫生县城复审宣传活动,营造浓厚的舆论氛围。

强化组织领导。该院成立工作领导小组,定期召开国家卫生县城复审工作例会,向全院职工传达我县国家卫生县城复审工作的工作部署,在医院微信公众平台上发送创建指挥部下发的二维码,让职工扫码即可学习卫生县城创建相关知识,形成人人参与的良好局面。

创新宣传载体。该院在急诊楼门前新建宣传栏,提高前来就医群众对国家卫生县城复审工作和健康教育知识的知晓率;在门诊、急诊设置国家卫生县城复审宣传板和《中国公民健康素养66条》站牌;利用门诊急诊电子显示屏不间断循环滚动播放国家卫生县城复审宣传标语和健康教育文字及图片;在医院公共场所悬挂国家卫生县城复审标语,张贴禁烟标识等文明用语标识。

落实好健康教育工作。在县内外刊物和媒体上刊登发表国家卫生县城复审宣传和健康教育相关信息;门诊部、急诊部、住院部和每个病区服务台都设立宣传窗口,向前来医院就诊病人和住院病人及其陪伴人员发放健康教育宣传资料,截至目前已发放各种复审宣传资料和健康教育处方2000多份,使前来医院就诊病人和住院病人及其陪伴人员对相关健康知识和复审工作知晓率达90%以上。

积极开展各类活动。通过世界卫生日、结核病活动日、肿瘤宣传周、疟疾活动日、世界手卫生日等宣传日,在恒隆广场和太阳城步行街广场等人员密集场所,向广大市民宣传普及国家卫生县城复审和慢性病及相关传染病防治知识等内容,受到广大市民的一致好评。

### 县疾控中心

#### 表彰优秀团员青年 激发内生动力

本报讯(通讯员 吕根莲)为表彰先进,选树典型,更好地激励广大团员、团干部奋发有为、再创佳绩,5月10日下午,县疾控中心组织召开了团支部换届选举表彰优秀团员青年工作会议,表彰了邵寿晨等一批优秀团员青年。

会议在对团支部进行换届选举之后,对通过民主推荐评选出的5名优秀团员青年进行了表彰,并请优秀团员代表发言。最后,全体团员青年共同学习了《青春是什么?百年追梦路上他们给出答案》,共同回顾了“青春中国”的革命伟业,让大家更加明白青春的真正含义。

据了解,近几年来,县疾控中心团支部工作创造了多项骄人的业绩,青年团员纷纷表示要继续发扬兢兢业业、精益求精、勇于担当的疾控精神和职业情怀,为我县疾控事业高质量发展作出新的贡献。

### 县二院

#### 组织党员开展廉政教育

本报讯(通讯员 吴凌)为切实加强党员干部廉洁行医的意识,深化医院的医德医风建设,5月10日下午,县二院组织全体党员至县廉政教育馆接受“5.10”廉政教育。

在讲解员的带领下,大家依次参观了“初心如磐”、“时代命题”、“文化溯源”、“警钟长鸣”、“新的征程”五个主题展厅,并利用多媒体技术观看名家格言、永远在路上等短片视频。此次活动通过廉洁人物典故和贪污人员的忏悔录对比,引领大家深刻认识到党风廉政教育是一项长期的、复杂的、艰巨的任务,要从思想上重视,防微杜渐,警钟长鸣,严守纪律底线,恪守医德,规范职业,自觉抵制各种腐败现象。

### 长荡卫生院

#### 将健康服务送进敬老院

本报讯(通讯员 董正亮 杨彬 张建忠)为迎接第108个国际护士节,5月11日下午,长荡卫生院组织医护人员来到该镇敬老院为70多名老人开展健康服务,现场为老人们血压测量,举办健康知识讲座,讲解高血压等多种慢性病预防措施,并面对面进行现场指导。该院的做法,深受老人们的称赞。

该院今年76岁的五保老人尤成方患高血压多年,听了讲课后感动地说,今后要注意自己的饮食习惯,要少食盐少食甜食,多吃蔬菜、水果。健康知识讲座提到高血压患者要多锻炼,多活动,增加肌体抵抗力,该敬老院今年70岁五保老人尤志俊血压一直在90/160,平时吃饭就看电视,他在听了健康知识讲座后深有感触地说,“今天卫生院送来的健康知识非常好!以后自己要多加参加各类文体活动,不断提高自己身体素质。”



为隆重纪念第108个国际护士节,5月12日下午,县人民医院在急诊九楼举行“天使齐聚 青春飞扬”主题活动。全院200余名护理人员参加了此次活动。图为表演现场。 嵇先燕 杨梦楠 摄

## 心理趣谈

### 10招缓解压力,释放负能量

金钱、工作、家庭、人际关系及健康状况等因素都会导致压力过大,进而引发头痛、失眠、免疫力下降、记忆力减退等诸多问题。以下推荐10种帮助减压的方法,值得一试。

- 冥想打坐10分钟。冥想打坐可以促进血液循环,消除生活烦恼。从公园长凳到公交车座位、咖啡店,可以随时地进行。
- 深呼吸。感觉压力大的时候,用鼻子慢慢深呼吸2-3分钟,然后闭上双眼,保持安静几分钟。呼吸过程中可以用手指按压鼻孔,用左右鼻孔交替呼吸。每次呼吸应迅速有力,仿佛要吹落在嘴唇上的小飞虫。
- 腹式呼吸。闭上双眼,一手放在腹部,一手放在胸口。开始吸气时全身用力,让肺部及腹部充满空气而鼓起,之后不要停止,继续用力吸气。屏住气息一瞬间,然后用6-8秒钟慢慢吐气,中间不要中断。
- 闻闻薰衣草。薰衣草及其精油可以减少焦虑和抑郁,提高睡眠质量。家中或办公室备一瓶薰衣草精油,用鼻子闻或者涂到手腕并按摩,可解压。
- 读几页最喜欢的书。英国一项研究发现,阅读有助于人们暂时逃离现实世界压力,可以使压力减

轻68%。压力大时不妨翻开喜爱的书,读上几页或一章。另外,听喜欢的音乐也有类似效果。

6.吃点黑巧克力。黑巧克力可减轻人体对短期压力和长期压力的反应。多项研究表明,吃黑巧克力之后,应激激素皮质醇和肾上腺素水平降低,压力感也明显减轻。

7.回忆愉快经历。美国罗格斯大学最新研究发现,压力较大时,回忆愉快经历可以使皮质醇水平降低85%。比如翻阅手机图片或视频,回忆往日愉快体验。

8.爬楼梯。长期以来,人们一直认为体育锻炼有益减轻压力。最新研究发现,短暂的井喷式运动可帮助快速减压。比如心情不畅时,爬爬楼梯可加速心跳,缓解压力。

9.触摸绿草地。压力大的时候更要多呼吸新鲜空气。如果没有条件走进大自然,找一片绿草地,体验一下触觉和草地的感觉也可帮助减压。

10.保持微笑。微笑可缓解生理紧张,减少大脑中的应激激素,增加愉快激素内啡肽和多巴胺。压力过大时,人们往往会眉头紧锁,即使假装微笑,也会对减压产生积极影响。

来源:人民网



关注老年人

### 老人饮食要做到十个“宜”

科学饮食,是晚年健康的基石。老人饮食讲究10个“宜”,下面为老年朋友详细介绍。

食物宜杂。人体需要从不同食物中获取营养,建议老人每日选择谷薯类、蔬果类、鱼肉类、奶豆类及油脂类等多种食物,注意荤素、粗细、色泽、口味、干稀搭配。

质量宜高。质量高不意味着价格高,以蛋白质补充为例,常见的牛奶、鸡蛋、豆腐、鸡鸭鱼肉等都能为老人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上,建议多吃鱼虾,尽量采用清蒸或白灼的方法。

蔬菜宜鲜。颜色鲜艳的蔬菜往往富含抗氧化物质,能调节免疫力、预防慢性病。紫色的富含花青素,如茄子;绿色的富含叶绿素、叶黄素,如菠菜;黄色的富含β-胡萝卜素,如柑桔;红色的富含番茄红素,如西红柿。

饮水宜勤。老人对口渴的敏感度下降,因此要养成自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭配粥、汤、豆浆、牛奶等,另外单独补充900-1200毫升水和淡茶。

数量宜少。老人基础代谢率降低,我国生理学会建议61-70岁人士的总能量摄入可较青壮年减低20%,71岁以上可减低30%。摄入食物量虽然减少,

但品种不能少。

饭菜宜香。年纪大了,嗅觉和味觉会变迟钝,导致食欲降低。因此,老人的饮食制作要更精致,注重色、香、味、形调配。此外,安静舒适的就餐环境以及结伴吃饭的形式,都可提高老人的用餐兴趣。

质地宜软。由于老人消化液、消化酶及胃酸分泌减少,会影响食物消化吸收,所以老人的饭菜质地以软烂为好,采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。

温度宜热。老人对寒冷抵抗力较差,一旦食用生冷、硬的食物,会影响消化吸收,甚至引起腹泻。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,因此温热的饮食最适合老年人。

速度宜缓。细嚼慢咽有利于保证食物粉碎效果和胃部健康的重要方式,同时也有利于消化吸收。此外,要尽量“食不语”,防止食物进入气管。

口味宜淡。年纪大了,不免出现胆固醇和甘油三酯等的升高,需控油;老人的葡萄糖耐量会下降,需减糖;有高血压风险的老人很多,需减盐。此外,还要避免吃腌制食品、罐头、快餐、各种熟食等。

最后提醒,如果老人因各种原因长时间进食量减少,请在专业营养师指导下适量选择肠内营养制剂作为膳食补充。

来源:人民网

## 养生解码

### 夏天了,开启“养阳健脾”模式

《素问·四气调神大论》指出:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”专家称,整个夏季的气候特征就是多热多湿,人体多出现外热内寒、上盛下虚的症状,如失眠焦虑、咽痛咽干、易腹泻、疲倦乏力等。因为人体阳气趋于体表肌腠,体内腹部阳气偏虚,同时外界气候炎热,人们喜欢喝冷饮以及饮食寒凉的食物,过量寒凉易损阳气,所以夏季从“养阳”开始,要开启“养阳健脾”模式。

天热,纳凉避暑,少待空调房

夏季阳气升发旺盛。人体也要顺应自然界阳气的升发之性而舒展宣畅,吸收清新空气和补充能量,在太阳升起以后和快要落山之前,适当晒太阳。专家提醒,11时-4时尽量避开阳光暴晒,防止暴晒伤身。同时,不要长期呆在空调房里,他提醒,夏季防暑降温以自然通风为佳。经常开窗,南北对流,方便室内空气流通,洁净室内空气,最为舒适。但晚间睡眠不宜对流,吹“过堂风”。炎热的夏季,有时也需要空调风扇辅助降温,但长时间在空调环境中工作,会出现“空调病”,如怕冷腹泻、头痛怕风、咽喉疼痛、易感冒、下肢乏力等,因此,应注意空调的合理使用。要提醒的是,使用空调机的房间,不宜长期关闭,应适当通风。

睡眠:早睡早起,为护养阳气

夏季日出时间早,日落时间晚,白天时间较长,夜晚时间相对短,人也尽量随着自然界的太阳升降规律休息劳作,早睡早起,护养阳气。专家解释,早睡是相对于其他季节晚睡,并不是越晚越好,早晨太阳升起后即可起床活动或锻炼。

夏季午睡合理,也是补充体力的一种方式。科学的午睡可以缓解疲劳,增强体力。午睡不主张饭后马上就睡,轻微活动15-20分钟(如散步)后再睡。以“少”见长,少则一刻钟,多则一小时,不能贪睡、懒睡,若睡眠时间太长,周期转化时容易疲倦乏力,梦多不适。午睡不仅弥补夜间睡眠的不足和消除疲劳,也能诱发对人体有益的深睡眠。

饮食:少喝冷饮,养阳健脾为先

“春夏养阳”以养阳气之生长,顺应阳气升发之势,不应过量食用冷饮,以免造成脾胃虚寒引起慢性胃病。专家解释,夏天暑湿夹热,气温很高,适当喝些冷饮,凉食无可厚非,但贪图一时之快,过量饮用凉茶冷饮,而不顾及脾胃之功能,造成消化功能下降,出现腹胀腹痛、食欲减退,甚至腹泻,引起其他疾患,或伏病于内,得不偿失。故《饮食以宜》一书中有“唯有夏月难调理,内有伏阴忌凉水,瓜桃生冷宜少餐,免致秋来生疴病”之告诫。

来源:羊城晚报

## 健康饮食

夏天到了,很多朋友会感到食欲不佳,为了帮大家开胃,今天小编给大家推荐几道咸香美味、色泽诱人又营养健康简单好做的家常菜。

### 第一道:葱爆牛肉



牛肉是世界上消耗量排名前三的肉类,中医认为牛肉有补气血、健脾胃的功效,在天气寒冷的时候吃牛肉、喝牛肉汤可以起到驱寒御寒的作用。牛肉除了药用价值,它营养价值也很高,蛋白质、氨基酸含量丰富。对提高机体免疫力有显著作用,小孩吃可以促进生长发育,手术后人,需要调养的小朋友多吃牛肉可以补充失血、修复受损组织。

### 第二道:椒盐排骨



排骨是我们中国人餐桌上非常常见的一道菜,一般我们指的都是猪排,猪排骨不仅吃起来味道鲜美,而且它口感不油腻。猪排骨里面营养丰富,除含蛋白质、脂肪、维生素外,还有磷酸钙、骨胶蛋白等,能有效为小孩和老人提供优质钙元素,我们经常拿来补钙。这道椒盐排骨营养丰富,非常下饭,做起来也简单,喜欢可以在家做点。

### 第三道:蒜蓉小龙虾



小龙虾是夏日餐桌上常见的美味,大家在挑选小龙虾的时候要注意挑外表干净整洁的,这种一般养殖水质较好。小龙虾是高蛋白食物,含有多种微量元素、矿物质,可以保护心脏、脑血管。