

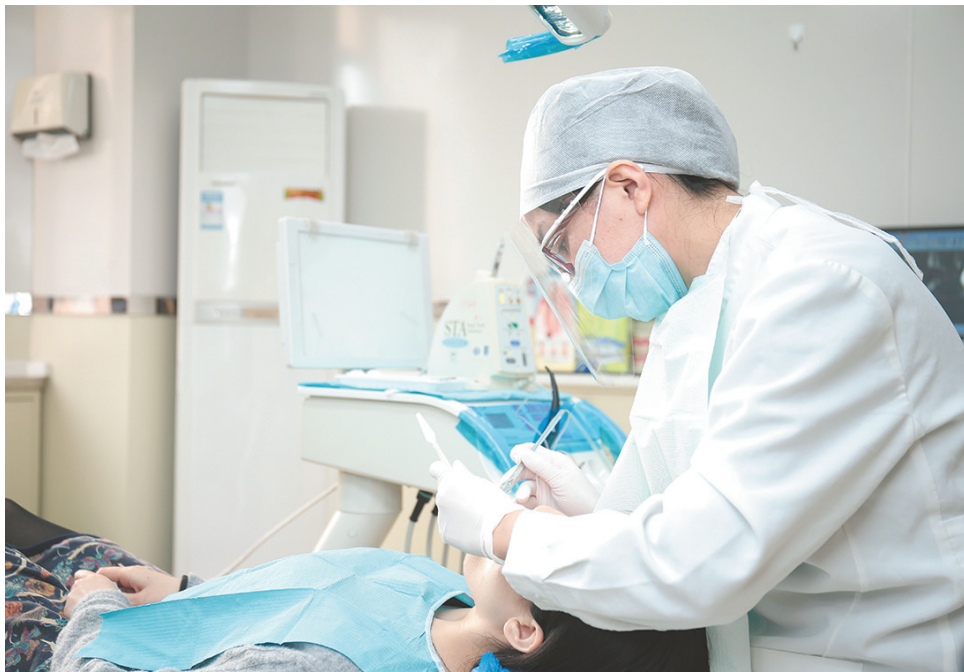
厚德尚仁精医敏行

南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)喜迎建院60周年

峥嵘一甲子,做百姓口腔健康“护齿卫士”

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 方小艳 连敏纯

韶光流转,盛世如约。在党的二十大即将胜利召开之际,南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)迎来了建院60周年暨南方医科大学口腔医学院揭牌,意义非凡。60年一路披荆斩棘,医院从初始创业走向蓬勃发展,从一座楼房变为口腔医院、口腔医学院、广东省口腔医学研究院和广东省牙病防治指导中心“三院合一、一中心”,从一个口腔科成长为大型三甲口腔医院,开启了以“医”为主,医、教、研、防统筹兼顾、一体推进、互为促进的高质量发展之路。



做百姓口腔健康“护齿卫士”图/医院提供

先锋 多个创新、突破如今成行业规范

1962年,广东省作为口腔疾病的常见地区,急需一家口腔专科医院,以满足人民群众对口腔健康的基本需求,在原广东省卫生厅的主导下,在广东省人民医院口腔科的基础上,广东省口腔医院应运而生,成为全国最早建立的五大临床口腔医院之一。

在这里,以黄铭楷教授、张开宜教授等为代表的一批口腔医学大家锤炼技术、钻研学术、开科立队。六十年来,无数的病人在这里康复;无数的科研成果在这里诞生;无数的医疗技术从这里开始;无数的医疗奇迹在这里创造;更有许多行业规范也是由广东省口腔医院“首吃螃蟹”,进而推广到全国!

在20世纪80年代,广东省

口腔医院已经是“一号难求”,全省的口腔疑难杂症病人都会汇聚到这里。在医生有限的情况下如何提升诊疗效率,对于时任院长黄铭楷教授是迫在眉睫亟待解决的问题。在国外考察后,他决定大胆尝试,在院内开始实施一名医生搭配一名助手的“四手”操作。在此之前,全国的口腔科都是几名医生“共享”一到两名护士,器具、材料的准备都需要医生自己完成,不得已需要护士帮手时才临时呼叫,那时诊室里的呼喊声此起彼伏,医生因为要频繁去拿器材,每次出诊基本要站着。实施“四手”操作后,每名医生有了专属助手,配合默契,几乎使诊疗效率翻倍,医生也节省了体力,能更加专注于操

作,最终的受益者是患者。

“四手”操作的另一重大意义是降低了院内感染的发生。南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)院长黄少宏回忆,口腔治疗中患者常常会出血,而在当时,口腔治疗中对院感的控制还远没有达到现在的重视程度,有可能造成交叉感染,有染上艾滋病、乙肝等传染性疾病的风险。实现“四手”操作后,护士将清洁的器具递给医生,降低了医生用污染的手(如已经沾有患者的血液或唾液)四处取物时可能造成污染的机会。

后来,广东省口腔医院又在全国率先实现“一人一机一灭菌”,这对于中国口腔领域院感防控中具有划时代的意

义。黄少宏院长回忆,以往,每名口腔医生只配备一至两套高(低)速涡轮机,一名患者治疗完成后医生用酒精擦拭消毒后又放入下一名患者口中操作。1997年广东省口腔医院做了一个震惊行业的举动,投入大量成本给每名医生至少配备10—20套高(低)速涡轮机,实现“一人一机一灭菌”,并于2001年成立了国内首个口腔医院的消毒供应中心。每位患者用过的器材都会被消毒供应中心回收,经过清洗、灭菌、保养,打包后再送回诊室,以确保每名患者都能用到无菌器具。而这一切都在幕后,并不为患者所知,但悄悄保护了无数患者免受传染病的侵袭,让无数家庭受益。

南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)不仅仅是家临床医院,解决口腔疾患,还是广东省牙病防治指导中心,肩负着为广东全省居民的口腔健康保驾护航之重任。

口腔健康与全身健康息息相关,口腔健康水平也是一个国家和民族文明程度的标志。国务院颁布的《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》中大力提倡开展的“三减三健”中就包含“健康口腔”。《广东口腔健康30年趋势研究》显示——广东居民龋牙症、牙齿缺失情况都有下降,居民的口腔健康行为和素养有所改善,对口腔健康的认知水平有所提高。这短短两行字的背后,蕴含着广东牙病防治工作几十年来不懈的努力,以及各级牙防工作人员夜以继日的默默付出。

暖心 舒适化诊疗让孩子从小爱上看牙

时光荏苒60年,医学模式由“关注病”向“关注人”逐渐转变,毫无疑问,让患者看牙不痛、不感到恐惧的舒适化治疗是这种转变的必然要求,南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)也是舒适化治疗的先行者之一,并在探索的路上脚步不停歇。

走进该院海珠广场院区儿童口腔科,映入眼帘的就是一个动物森林为主题的候诊区,考拉图书馆里有适合各个年龄段孩子的绘本,爱牙体验馆提供护牙书籍及口腔健康宣教视频,还有护士小姐姐现场演示巴氏刷牙法……让孩子们在轻松、愉快的氛围中候诊。

在治疗前医生会先用 Tell-Show-Do(笔者注:讲—示—做)行为管理方法进行引导行为管理方法进行引导。用生动形象的比喻来描述治疗中的仪器设备,如把气枪比喻成小风扇,光固化灯比喻为魔法

灯,演示给孩子看;对小朋友的诊疗,需要医生充分理解儿童心理,操作过程稳准快,医护配合高度默契,熟练的四手操作,甚至是六手操作。牙椅上的视频播放器小朋友最喜欢了,看着自己喜爱的动画片不知不觉就完成了牙齿治疗。

“每次治疗后,我们的医生会给小朋友发小贴纸、表扬卡作为奖励,孩子们特别需要这样的正向鼓励,因此他们很期待每次来看牙的时光。”院区主任陈柯说。

有些孩子龋齿严重、情况复杂,治疗需要来医院十几次,甚至二十次,对于低龄的孩子来说配合难度大,且可能对看牙留下心理恐惧,给孩子心理带来负面的影响,“白大褂恐惧”甚至可能伴随终生。

南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)于2016年开始开展儿童牙病全麻下治疗,就是在全麻下为患儿一次性完成所有口腔治

守护 牙防工作护卫全省居民口腔健康

据介绍,广东省牙病防治指导中心自2009年开始承接原省卫计委“儿童口腔疾病综合干预项目”任务,2014年开始承接中央财政“儿童口腔疾病综合干预项目”任务。“儿童口腔疾病综合干预项目”分为“学龄儿童窝沟封闭项目”和“学龄前儿童局部用氟项目”。在这个项目的带动下,广州市、深圳市、东莞市相继利用市级财政实施全覆盖窝沟封闭项目,珠海市免费窝沟封闭项目覆盖全市90%的学生。目前项目覆盖全省21个地市,2021年覆盖学龄及学龄前儿童超过72万,在全国范围内广东省为覆盖学生数最多的。

仅2021年度,中央和广东省财政支持试点地区和各地市/区财政支持开展的儿童口腔疾病综合干预项目使广东全省728389名适龄儿童获得免费口腔健康教育和口

腔健康检查,已完成357206名适龄儿童1101229颗新生恒牙的窝沟封闭;208826名学龄前儿童的乳牙局部用氟。

为了提高基层医疗机构的口腔诊疗、防控水平,2017年,南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)口腔专科联盟成立,主要成员单位为各市县的牙病防治指导中心,这也是广东省首个口腔专科联盟。黄少宏介绍,医院践行社会责任,充分发挥牵头单位的优势,通过建立专家库、绿色双向转诊通道,口腔专科联盟内的进修体系、实习基地,广东省口腔健康教育宣传与防控体系等,实现临床共享、专家共享、预防共享、教学共享、科研共享、管理共享,并充分发挥牙病防治的平台,做到防治结合,由“点”到“面”辐射影响,探索出一条广东特色的口腔专科联盟发展道路。

中秋这样吃

团圆更健康

明月四时有,月饼年年新。中秋将至,“月饼季”已到,各种月饼如何选、怎样吃、吃多少?如何掌握吃动平衡科学养生?本期健康周刊采访各路医学专家,教你如何在家人团圆赏月之际,科学吃月饼,健康度中秋。(林清清)

“健康概念”月饼?防误导,忌贪食!

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

月饼寄情,饮食有道。广东省中医院脾胃病科主任医师张北平提醒,月饼属于高糖、高油、高脂肪食品,难以被胃肠消化,还会阻碍其他有益人体的食物吸收,食用过多容易导致饮食积滞。因此吃月饼时建议家人分食,既温馨又健康,也不可简单把月饼当作主食吃。

目前市面上有不少主打健康概念的月饼,真的健康吗?张北平提醒,市民应仔细分析其“健康”成分,以防被误导。例如“无糖月饼”,其实多指不含蔗糖,但月饼

中还有大量淀粉、油脂等,仍会转化为糖分,摄入过多照样会引起血糖含量超标,糖尿病患者仍应适量进食。而一些加入了养生食材的月饼,也不要忽略月饼的其他原材料成分,若仍为高糖、高油、高脂肪食品,同样要注意控制食量。

对于许多人喜欢吃的五仁月饼,张北平提醒,虽然瓜子、花生等坚果类原材料,看起来相对健康,但月饼的制作过程中,一般都经过油炸或煎炒,因此食用过多,仍易导致“上火”。

月饼解腻有办法

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

月饼配茶,是不少人吃月饼的解腻习惯。广州中医药大学第一附属医院陈晓庆主管中药师提醒,注意月饼不要跟浓茶一起搭配食用,浓茶中含有较高的氟、鞣酸、咖啡因、茶碱等成分,不但不能解腻,对胃肠道刺激也比较大。陈晓庆建议,食用时月饼可搭配淡茶,茶中的茶多酚可以促进油脂的排出。

一些中药代茶饮也可以搭配月饼一起食用。例如陈皮山楂茶、菊花茶、酸梅汤,就是解腻助消化的常用

药膳。

另一个吃月饼觉得腻的原因是吃过了量。那么吃多少才是合适的?广州中医药大学第一附属医院方志辉副主任医师介绍,一般来说,一个蛋黄月饼重约200克,含糖量约有60克,而根据《中国居民膳食指南》的要求,成年人每日的糖摄入量不能超过50克,最好是控制在25克以下。所以正常人一天最多只能吃半个月饼。低糖或无糖月饼,仍存在大量的油脂,建议一天最多也是吃半个。

“应节”水果,皮也是宝

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡

临近中秋,橘子和柚子大量上市。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科郑艳华副主任中医师介绍,这些“应节”水果不仅果肉鲜美,就连其果皮也有不少好处。

众所周知的陈皮,源于橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。郑艳华指出,陈皮味辛、苦,性温,归脾肺经,具有理气、调中、燥湿、化痰的功效。陈皮作为药食同源的一味佳品,运用广泛,可以煮汤、冲茶、煲粥。

不过郑艳华特别提醒,橘皮虽好,但新鲜的橘子皮千万别用

来泡水喝,因为鲜橘皮中含挥发油较多,容易刺激消化道。同时,若自己晒制陈皮时,也要注意表面发霉的橘皮也不要食用。

与陈皮不同的是,已经成熟的柚子皮,并不能入药。但却可以不经过炮制、久存,直接使用,且口感气味俱佳。郑艳华建议,柚子皮可以用来煲汤制茶。柚皮性温,柚子皮瘦肉汤、冰糖柚子皮茶,既美味,也可以消食解腻。

每逢过节胖三斤?吃动平衡!

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

中秋佳节到来,赏月聚餐少不了,再加上月饼是一个热量“炸弹”,因此过节容易摄入能量过剩,导致体重增加。如何打破“每逢过节胖三斤”的魔咒?广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼指出,在节日期间,如果能够把运动融入生活中来,即便多吃了几口美食,也可以从运动中消耗掉,从而做到吃动平衡。

夏燕琼介绍,《中国居民膳食指南(2022)》建议:成人每天主动运动不少于6000步,或者中等强度运动30分钟以上,身体活动量应占总能量消耗的15%以上。

实际上,运动不仅仅有利于保持健康体重,还有更多健康益处。比如增进心肺功能,改善耐力和体能;调节代谢,增加胰岛素的敏感性;提高骨密度,预防骨质疏松

症;改善血脂、血压和血糖水平;调节心理平衡,减轻压力,缓解焦虑,改善睡眠;强壮骨骼、关节和肌肉;延缓老年人身体活动功能衰退。此外,运动可以降低肥胖、心血管疾病、2型糖尿病、某些癌症等慢性病的发生风险。

很多人都明白运动的益处,却总抱怨没有时间来运动。夏燕琼建议,大家可以把身体活动融入日常生活和工作中。节日期间,与朋友聚会的形式也可以从聚餐转向一些体育运动类的活动,比如篮球、足球、羽毛球等,既锻炼身体,又增进朋友之间的情谊。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

教师咽干异物感 温阳调脾度白露

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 向老师,56岁,咽部异物感两年

今年56岁的向老师是一名老教师,30多年的教师生活忙碌而充实。两年前退休后,生活的转变给她带来种种不适。起初只是睡得浅、容易醒,后来逐渐出现咽部有异物感,经常觉得咽干口干,偶有气顶感,平时容易出现手脚和背腹凉,大便也偏烂。向老师心想可能是更年期问题,或是喉咙

长了东西,但在更年期门诊和耳鼻喉科就诊,结果只是诊断为慢性咽炎。口服一段时间药物后,咽干稍微好了一些,但异物感和睡眠问题仍无改善。而且逐渐入秋,手脚和腹背凉的情况更加明显。正好看到岭南甄氏杂病流派关于“疑难杂症”的推文,积极求治的她就来到了德叔的门诊。

德叔解谜 肝郁脾虚肾不足,先补中下焦阳气

德叔解析,向老师从职场到退休的转变中,未能及时适应新生活,容易出现情志不畅,导致肝的疏泄功能失调。肝气郁结日久便会化火、伤脾,故而出现咽干口干、咽部异物感等慢性咽

炎症状,同时伴随肝郁气机不畅而致气顶感和脾虚运化失常而致的大便烂症状。再加上女子“七

七”后,本就日渐“肝气衰”“肾藏衰”,肝血不足,肾阳亏虚,就容易出现睡眠差、身体凉的问题。

治疗上,德叔以温阳为主,先温中下焦阳气,兼以调肝脾养心神。经过一个多月的治疗,向老师咽部有异物的感觉逐渐消失了,手脚也不像以前一样冰凉,目前持续复诊。

预防保健 白露干燥要滋阴,阳虚体质需谨慎

白露时节,气温逐渐转凉,空气中的湿度也逐渐下降,干燥的天气容易使人出现咽干口干、大便干结、皮肤干裂等症状,这时人们常会选用沙参、西洋参、玉竹、麦冬、百合等滋阴润燥的食材来缓解秋燥。然而对于向老师这类中下焦虚寒(即阳虚)的人群,白露时节不适合立即滋

阴,应先将中下焦的阳气补起来,体质改善后才作考虑。能不能润、润的力度,脾胃说了算。因此滋阴养阴的基础上,加调脾胃健脾之品。如白露米酒就是人们特意在白露时节用糯米、高粱等五谷酿成的米酒,味道甜美,性味偏温,饮用可助身体驱逐寒气,有健脾开胃的功效。

德叔养生药膳房 石斛橄榄炖瘦肉

材料:猪瘦肉350克,石斛15克,橄榄2枚,陈皮3—5克,生姜2—3片,精盐适量。
功效:生津利咽,理气化痰。
烹制方法:将诸物洗净,猪

瘦肉切块,放入沸水中焯水备用;上述食材放入锅中,加清水约1250毫升(约5碗水量),隔水炖约2小时,放入适量精盐调味即可。