关爱老年口腔健康 | “基公卫”便民直通车再出发

基本公共卫生服务便民宣传
惠民健康直通车

为普及基本公共卫生(以下简称‘基公卫’)服务相关政策,提高老年人的口腔健康意识,提升老年口腔健康服务能力,改善老年人口腔健康状况,“基公卫”便民直通车再出发。近日,“基公卫”便民直通车携手陈埭中心卫生院进村(社)开展“老年口腔健康促进行动”,共筑幸福晚年。

爱护牙齿呵护口腔

“守护晚年幸福生活,离不开关注老年朋友的口腔健康。”陈埭中心卫生院副院长陈玉章介绍,口腔健康是全身健康的重要基础,是居民身心健康、文明水平的重要标志。多数老年人口腔保健意识弱,平常不做口腔护理,等到牙坏了、疼了才到医院治疗,多数老年人在口腔健康的认识上存在误区。比如,很多老人错误地认为,掉一两颗牙不必急着补,等掉光了换全口假牙就行。其实,这样下去害处很多,会明显降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收;会加快邻牙松动脱落;还会影响语言和容貌。镶上假牙可消除缺陷、恢复牙齿功能,并稳定邻近的牙齿等。

相关资料显示,我国第四次口腔健康流行疾病调查显示,在65~74岁老年人中,牙周健康率仅9.3%;恒牙患龋率高达98.0%。口腔疾病与全身疾病有密切关系。与其他年龄段相比,老年人口腔疾病发生的机率更高,并且与全身系统性疾病的关系更为密切,严重影响老年人的身体健康和生活质量。

关爱老友口腔健康

为守护辖区老友的口腔健康,不让老友因口腔健康的误区而危害身体健康,影响老年人的生活质量,该院口腔科组建专业团队,结合老年人健康体检活动,进村(社)开展老年口腔保健宣传公益活动,免费为广大老年人进行口腔健康检查。通过面对面用PPT讲课、动画视频、模型展示等形式,用通俗易懂的语言为老年人宣讲口腔保健知识,并赠送口腔健康护理包,指导老年人维护口腔的健康、预防疾病。一系列暖心之举,频频获得当地老友的好评与赞誉。

记者了解到,自2024年4月开展“老年口腔健康促进行动”以来,陈埭中心卫生院累计为1422名60岁以上老人进行口腔健康检查和口腔保健知识宣传,得到了老年朋友们的欢迎。该院相关负责人坦言,今后,医院也将常态化开展系列活动,倡导让每位老人拥有一口好牙,享受健康快乐的晚年生活。

聊聊银屑病的那些事

10月29日是第21个世界银屑病日,根据国际银屑病协会(IFPA)的官方网站信息,2024年世界银屑病日的主题是“FAMILY家庭”。据了解,银屑病是一种慢性皮肤病,病情容易受到季节变化的影响。在秋天,了解并遵循一些注意事项,有助于控制病情,提高生活质量。让我们一起来了解一下吧!

银屑病有哪些特征

银屑病俗称“牛皮癣”,但银屑病并非因为真菌或细菌感染导致,而是一种免疫介导的慢性、复发性、炎症性、系统性疾病,不具有传染性。银屑病可在任何年龄发病,以青壮年居多。

“银屑病不是简单的皮肤病,还会影响患者的心理、社交等方面。”晋江市第二医院皮肤科齐统水医生说,银屑病是一种慢性、免疫介导性皮肤炎症性疾病。发病以青壮年为主,临床表现以红斑、鳞屑为主,全身均可发病,以头皮、四肢较为常见。值得注意的是,随着银屑病病情加重,患者可能合并各种复杂共病,如代谢综合征、心血管疾病、肥胖、炎症性肠病等,严重情况下甚至会影响个体寿命,所以建议患者朋友一定要及早治疗,避免病情向中重度发展。如果已经是中重度患者,应该尽早启动系统治疗。

银屑病症状自查

银屑病有哪些症状?齐统水医生指出了三个典型症状。

红斑与鳞屑:患者的皮肤上会出现境界清楚的红斑、丘疹、斑块,表面覆盖有银白色的鳞屑。这些鳞屑可能是银白色或灰白色的,且容易脱落。

瘙痒与疼痛:病灶周围皮肤常伴有瘙痒症状,这可能是由于炎症反应和刺激引起的。在病灶出现裂口、破损、感染或严重炎症反应时,患者还可能出现疼痛感。

好发部位:银屑病常出现在头皮、躯干、四肢伸侧等部位,且冬季病情容易加重,夏季则可能缓解。

“此时正是秋冬换季之际,银屑病有复发的风险,患者朋友应注意相关症状的识别。”齐统水介绍,秋季是银屑病容易复发或加重的季节,患者要严格遵医嘱进行治疗。在复发前表现很明显的,一般是咽喉部位出现不适现象,可能会出现红肿或者疼痛等,然后继而会发展成为我们常常听说的感冒、发烧、上呼吸道感染等病症,所以换季,患者如果经常性出现咽喉肿痛现象,一定要提高警惕,不要觉得这是小病。此外,皮肤表面有小红疹、瘙痒感,可能也是复发的症状之一。

这些事项要注意

齐统水建议,保湿是秋季银屑病患者的首要任务。建议大家选择温和、无刺激性的保湿产品,如含有凡士林、甘油等成分的润肤霜或乳液。注意保暖预防感冒,避免感冒诱发银屑病。

秋冬季节适当多晒太阳、增加户外活动时间(紫外线过敏者除外)。研究发现,阳光中的紫外线可能有助于减轻皮疹、控制病情。过度清洁和干燥会加重银屑病皮损和症状。洗浴时注意避免水温过高、避免用力搓澡、避免过度清洗,温水短时间淋浴或泡澡均可,洗浴后轻柔擦干皮肤,全身外用保湿霜(包括患处),外用药膏可在保湿霜后30分钟左右局部涂抹。

厝边医讯

灵源街道社区卫生服务中心开展健康知识讲座

本报讯 近日,灵源街道社区卫生服务中心党支部积极响应“健康中国”的号召,组织走进灵源街道林格小学,为该校的女教职工普及女性健康知识。

本次讲座由经验丰富的陈翠萍医师主讲,她以女性生理特点为切入点,深入浅出地讲解了妇科常见病的预防与治疗知识,帮助女教职工走出保健误区,增强自我保健意识,提升健康水平。陈医师的讲解生动有趣,结合了大量的实际案例,让原本枯燥乏味的医学知识变得易于理解和接受。讲座过程中,陈医师详细阐述了女性在不同生理阶段的保健要点,还针对性给出了专业的建议。她强调,定期进行检查、保持良好的生活习惯和心态是预防疾病的关键。同时,她还分享了一些实用的自我检查方法,鼓励女教职工们要学会关爱自己,做到早发现、早治疗。讲座结束后,部分女教师就自身情况提出疑问,陈医师耐心倾听,逐一给予详细的指导和解答。

此次讲座在欢快的氛围中圆满落幕,大家纷纷表示,这次讲座让她们受益匪浅,不仅学到了许多实用的健康知识,还增强了自我保健的意识和能力。该院相关负责人谢加欣坦言,未来,中心党支部将继续秉承“服务群众、关爱健康”的宗旨,积极组织更多健康知识讲座和活动,为广大教职工和社区居民提供更加全面、专业的健康服务。

健康问答

体检的重要性

读者:如何科学对待体检?体检是否有必要?

晋江市中医院健康管理中心工作人员:体检最科学的方式是定期,即每年体检一次,尤其是白领和40岁以上人群。建议遵循“基础体检项目+专项体检项目”(专项体检项目指的是一些疾病的早期风险筛查,可根据家族病史、近期身体状况增加筛查项目)。对于检查结果,建议由专业医生进行全面解读,读者不必对异常指标过于恐慌。

『中国移动杯』萌娃才艺秀即将开启投票

近日,备受瞩目的“中国移动杯”萌娃才艺秀将迎来激动人心的投票环节。这场汇聚晋江各镇街的萌娃才艺盛宴,即将在广大小伙伴的期待中拉开投票的序幕。本次活动是中国移动晋江分公司携手晋江经济报社联合开启的一场公平、公开、公正的赛事。

吸引众多小朋友报名参加

自活动启动以来,“中国移动杯”萌娃才艺秀活动便吸引了无数小朋友的热情参与。不少家长表示,这样的活动不仅可以让孩子们锻炼自己的才艺,还能培养他们的自信心和舞台表现力,是一次难得的体验和机会。家长许女士说道,家里的孩子平时喜欢跳舞,因此看到报社开展的“中国移动杯”萌娃才艺秀活动,就赶紧给她报名。这对孩子来说是一次难得的体验和锻炼的机会。

据主办方介绍,萌娃才艺秀活动旨在挖掘和培养孩子们的才艺潜能,为他们提供一个展示自我、挑战自我的平台。家长可以把小朋友平时展示的才艺表演,如舞蹈、歌唱、乐器演奏、朗诵、魔术等,用视频方式发送到指定邮箱,此举简单易操作。

大奖等你来

本次萌娃才艺秀活动分为线上展示、投票、会演三个阶段。届时所有的参赛视频将在中国移动高清平台上展示。广大小伙伴可根据小朋友的才艺表现,为他们投上宝贵的一票。具体相关投票信息将会在晋江经济报公众号推文及版面上公布。此次投票环节不仅是对孩子们才艺的一次检验,更是对他们勇气和自信的一次锻炼。值得一提的是,本次主办方将会根据萌娃的人气表现,评选出以下奖项。一等奖:幼儿组1名,奖价值1000元奖品;少儿组1名,奖价值1000元奖品。二等奖:幼儿组2名,各奖价值500元奖品;少儿组2名,各奖价值500元奖品。三等奖:幼儿组3名,各奖价值300元奖品;少儿组3名,各奖价值300元奖品。优秀奖:幼儿组15名,各奖价值100元奖品;少儿组15名,各奖价值100元奖品。参与奖:各奖一份精美玩具。

此外,届时评选出来的一、二、三等奖和优秀奖的获得者将有一场线下会演。据了解,线下会演旨在为小朋友提供一个展示自我、锻炼才艺的舞台,同时也希望通过线下会演活动,激励更多小朋友积极参与艺术活动,培养他们对艺术的兴趣和热爱。萌娃才艺秀线下会演即将启幕,这场汇聚了小朋友才艺与梦想的盛宴,将成为备受瞩目的焦点。让我们共同期待这场精彩纷呈的演出,为小朋友加油助威,期待他们在舞台上绽放光彩,收获属于自己的荣誉与梦想!

巧手制漆扇 感受非遗魅力

为了让小朋友感受传统文化的魅力,近日,晋江经济报亲子驿站携手长富牛奶(安海馆)组织安海片区的亲子家庭开展一场“萌娃巧手制漆扇”活动,吸引了众多亲子家庭的热情参与。当天活动不仅让小朋友体验了传统漆扇的魅力,还学习了不少牛奶知识,让他们度过愉快的周末时光。

当天,小朋友在家长的陪伴下,早早地来到了长富牛奶(安海馆)。活动一开始,长富牛奶工作人员便详细介绍了漆扇的相关知识和制作工艺,让小朋友对漆扇有了初步的了解和认识。在讲解过程中,工作人员说道,漆扇常见的入水方式有直线式和螺旋式。直线式入水的扇面偏素雅,而螺旋式入水的扇面颜色层次则更加丰富。同时,她还说道,不同的颜色搭配会呈现出不同的视觉效果,而每一种颜色也都有其独特的寓意和象征意义。因此,在选择颜色时,需要考虑到整个作品的主题和风格。

在家长的指导下,小朋友们开始认真制作起自己的漆扇。他们小心翼翼地挑选着喜欢的颜色,将一滴又一滴晶莹剔透的颜料缓缓滴入水中。待颜料在水中自然散开,小朋友便轻轻地将扇子浸入水中,让颜料在扇面上留下美丽的纹路。在制作过程中,小朋友神情专注,仿佛与手中的扇骨、颜料已经融为一体,共同创造着属于他们的艺术世界。随着小朋友一个个完成自己的作品,整个活动室充满了欢声笑语。看着小朋友的作品,家长脸上露出开心的笑容,并积极地为他们拍照。

与此同时,活动现场还设置了牛奶科普知识环节。工作人员通过生动的讲解和互动问答,向小朋友介绍了牛奶的生产过程、营养价值及如何选择优质牛奶等科普知识。小朋友听得津津有味,纷纷举手提问,现场气氛十分活跃。

此外,现场还有萌娃才艺秀精彩上演。小朋友们纷纷上台,展示了自己的独特魅力。有的朗诵古诗,声音稚嫩而坚定;有的表演舞蹈,动作整齐划一,充满活力。

活动结束后,小朋友纷纷展示自己的漆扇作品。每一把扇子都是独一无二的,充满了孩子们的创意和童趣。他们拿着自己亲手制作的漆扇,脸上洋溢着满满的成就感与自豪感。不少家长也纷纷表示,这样的活动不仅让小朋友学到了许多关于漆扇制作的知识,还锻炼了他们的动手能力和创造力,同时也让他们对传统文化有更深入的认识和了解。

家长感言

林晓函的家长:这次活动不仅让小朋友体验到了传统文化的精妙之处,还锻炼了他们的动手能力,非常不错。

吴铭达的家长:这次活动非常有意义,不仅让小朋友学会了制作漆扇,还让他们更加喜欢传统文化。

安海镇苗苗中心幼儿园举行幼儿卡拉OK比赛

本报讯 为了给幼儿提供展示自我、锻炼自我的机会,进一步提升他们的歌唱能力与表演能力,近日,安海镇苗苗中心幼儿园举行2024年秋季幼儿卡拉OK比赛。

此次活动共有43名小选手参赛。赛场上,小选手们一个个落落大方,天真可爱。他们认真地展示自己的表演,美妙的歌声回响在大家的耳畔。比赛过程中,小朋友们不仅展示了出色的歌唱技巧,还展现了良好的舞台表现力和自信心。他们勇敢地面对镜头,毫不怯场,用自己的歌声传递着快乐和正能量。

经过激烈的竞争,最终推选7名小选手代表该园参加安海镇校园歌手苗苗赛区的比赛。举办此次卡拉OK比赛旨在丰富孩子们的课余生活,培养他们的兴趣爱好和艺术修养。通过比赛,孩子们不仅学会了表达自己,还学会了与他人合作及如何面对挑战。

东石钻石海岸幼儿园开展剪纸比赛

本报讯 为了培养幼儿的剪纸兴趣,锻炼他们双手的灵活性与协调性,近日,东石镇钻石海岸幼儿园中班段开展剪纸比赛。

比赛中,小选手们一手剪刀一手纸张,小手灵活地不断调整剪裁的位置,个个神情专注,稚嫩的小手游刃有余地将纸上图案剪下。经过紧张激烈的比赛,一张张纸在孩子们的手中变成了可爱小图卡,无不流露出孩子们的心灵手巧。

通过剪纸活动,小朋友不仅在剪纸技巧方面有了提升,还在剪纸游戏中通过欣赏、观察、动手操作等调动多种感官,感受了剪纸的魅力。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写