

诚信二院·健康万家

关注儿童早期综合发展

儿童早期综合发展已经超越了医学和普通教育学的范畴，涵盖了与社会学等多学科的交叉发展。它不但是指儿童早期性格的健康发展，还包括使家庭保持良好的营养状况、生活质量及生活经验，从而促进小儿脑神经发育、心理行为和智力情感的健康发展。



我们常常会说，父母对于宝宝的爱是百分之百的，宝宝想要的，父母会尽量满足。但是很多时候，我们却忽略了细节。比如很多爸爸妈妈平时都在上班，陪伴宝宝的时间比较少，大部分人会通过物质方面满足宝宝的表面需求，而不是真正的需求。那么怎样才能有限的时间里和宝宝进行有效的沟通、教育和培养呢？这对于每位有宝宝的父母来说，是伴比较头疼的事情。

市二院儿科苏爱芳主任指出，孩子8岁以前（尤其是3岁以前）是心理、智力发展极为迅速又极其重要的关键期。这个时期发展的好坏，对于孩子的一生具有决定性的作用。因此，要对孩子进行潜能开发和智力干预，最好先了解一个孩子的发育水平，做到有

的放矢，针对性强。一般进行“0岁~8岁儿童智力发展筛查”或“0岁~8岁儿童智力测定”来评估儿童智力水平。

“早期发展评估指导，是个性化发展的基石。”苏主任介绍。市二院儿童保健科从新生儿开始，对儿童进行持续生长发育监测和指导，将儿童营养、生长发育、疾病预防、教育、心理等融为一体。在常规检测婴幼儿体格发育、营养与喂养指导的基础上，开展发育评估与气质测评、喂养与睡眠行为指导、养育方式和儿童行为问题咨询等内容。

通过群体化的健康教育和个

体话的行为指导，让妈妈清楚了解孩子各方面的发育情况、家庭养育重点。通过促进宝宝的营养指导，促进语言发育、适应能力等，刺激宝宝神经系统和智能的发育，同时可以开阔宝宝的视野、启迪心智。通过儿童保健还能使出生异常的婴幼儿得到早期干预和保护，充分调动其大脑神经细胞的代偿功能，预防脑瘫、运动及行为异常等严重后果的发生。

市二院儿童保健科是漯河市目前较系统规范开展儿童保健的专科医院，拥有一支专业的专业队伍。市二院儿童保健科将保健与教

育相结合，实施示范性个性化教育、连续健康检查和发育监测，在“评估——指导——发展——再评估”循环、递进的保健服务下，帮助儿童将发挥最大的潜能，得到最佳的发展。





专家链接

苏爱芳，市二院（市儿童医院）儿科主任，主任医师，中国医师协会新生儿科医师分会第二届神经专业委员会委员，河南省医学会儿科分会委员，漯河市医学会儿科分会副主任委员，漯河市医学会内科分会副主任委员，我市学科带头人。苏爱芳对儿科常见病、急危重的抢救临床经验丰富，尤其是新生儿疾病、内分泌、呼吸、消化等系统疾病的诊治有独到之处。苏爱芳获省科技成果奖2项，市科技成果奖10项，发表论文近20篇，专著2部。

口腔健康必须重视的三个问题

目前，世界卫生组织将口腔健康列为人体健康的十大标准之一，口腔健康的标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。口腔虽小，关乎全身，龋病和牙周病等口腔疾病会破坏牙齿硬组织，不仅影响咀嚼、言语、美观等功能，甚至还会影响心、脑、肺等脏器的功能，是许多疾病的重要诱因。以下，是我们口腔健康必须重视的“三个问题”。

增加心脑血管风险

我国第三次流行病学调查显示，我国中老年人牙周病的发病率超过80%，中老年人同时是心脑血管疾病的高发人群。一个重度牙周炎患者牙周袋内壁溃疡的面积总和相当于一个成年人手掌大小，其细菌感染不仅直接作用于心脑血管系统，还会诱导患者全身的免疫和炎症反应，加重或引起急性或亚急性感染性心内

膜炎。牙周感染还可能是心血管疾病（动脉硬化、心肌梗死、脑卒中等）的重要潜在危险因素。若中、重度的牙周炎不予控制，将增加体内的炎症状态，进而增加心血管风险。

孕妇早产、低体重儿风险加大

准妈妈的口腔保健不仅关系到孕妇自身的健康，还会影响胎儿的健康和发育。妊娠本身不会引起牙龈炎症，但由于妊娠时激素水平发生了变化，如果又不注意口腔卫生使原有的炎症加重，引起牙龈红肿、出血、疼痛等，炎症往往在怀孕第2个月~3个月时开始加重，到怀孕第8个月时达到高峰。

另一方面，研究表明，孕妇患有牙周炎更容易发生早产和低体重儿。重度牙周炎的孕妇早产和生出低体重儿的危险率为牙周正常孕妇的7.5倍，大于吸烟、

饮酒对低出生体重儿的影响。所以，对孕妇的口腔保健显得尤为重要。此外，牙周炎还与类风湿性关节炎、肾病等疾病有关。

维护口腔健康 防控口腔疾病

龋病和牙周病是细菌感染性疾病，牙菌斑的细菌及其产物是形成龋病和牙周病的直接原因，没有菌斑微生物就不会发生龋病和牙周病。那么，该如何维护口腔健康呢？

防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。个人口腔维护包括有效刷牙、养成漱口习惯，若经济条件允许，建议最好用专业的漱口水漱口。另外，还要注意平衡膳食、合理使用氟化物、定期口腔检查等。专业口腔维护包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及定期洁治（洗牙）等。就像每个人需要定期体检一样，建议每半年到一年做一次口腔检查。

有效刷牙能清除牙菌斑，是最

主要的个人口腔维护方法。成人提倡用水平颤动刷牙法，刷牙要面面俱到，重点清除牙龈边缘和牙缝处的菌斑，每次刷牙时间为3分钟~5分钟。

另外，漱口清洁常常被人忽视，必须像重视刷牙一样，养成习惯，坚持每天使用专业漱口水漱口，让牙齿清洁无死角，使牙齿更健康。

如果有刷牙出血、口腔异味或者上火时牙龈肿痛，有可能已经患有牙周疾病，需要就诊口腔专业医师。牙周病是可以治疗的，通过规范的牙周治疗，可以有效维护牙周组织的健康。

最后需要注意的是，育龄妇女应提前做好孕前口腔检查，在整个孕产期都应保持良好的口腔卫生。最简单的办法就是每天用专业的漱口水清洁、护理牙齿，避免妊娠期炎症发生发展。（更多健康知识请关注漯河健康教育微信）

健康教育所



疾病预防

健康科普知识

主办：漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

新三院·新形象

为什么一吸牙龈就出血

市民张新闻问医生：“用力吸一下牙龈就出血，这是怎么回事？我每天都会刷牙，以前没有这个病症，但是不知道为什么最近一吸牙龈就出血口臭，不吸的话就不会出血。”对于此种情况，医生初步考虑为牙龈炎的表现。早期一般表现为仅在吮吸、刷牙、咀嚼较硬食物时唾液中含有血丝，严重时表现为自发性出血。

牙龈出血是由于牙龈下有炎症导致的，由于食物残留在牙齿与牙龈之间的缝隙，牙刷难以清洁，形成菌斑。时间久了，形成更难清洁的牙石，从而成为细菌滋生的温床，细菌感染内牙龈发炎而导致牙龈出血。

当口腔当中的牙菌斑在牙体表面形成后，如不及时清除，就会逐渐硬化，形成牙石。牙石多位于牙体与牙龈的结合部位，这种较硬的牙石对于牙龈产生持续的刺激作用。当正常的牙龈受到炎症的刺激，牙龈的毛细血管增多，变得充血，牙龈颜色变暗，一旦受到刺激，牙龈就容易出血。

去除病因：通过洗牙，彻底清除菌斑、牙石，消除造成菌斑滞留和局部刺激牙龈的因素。对于炎症较重的患者，可配合局部药物治疗，常用的局部药物有1%过氧化氢、复方氯己定含漱液、碘制剂，急性炎症可配合使用抗生素阿莫西林和甲硝唑。

手术治疗：少数增生性眼

炎的患者牙龈纤维增生明显，炎症消退后牙龈形态仍不能恢复正常，可施行牙龈成形术，以恢复牙龈的生理外形。

此外，日常生活中要使用刷毛较软、刷头较小的牙刷，而且选择正确的刷牙方法也非常重要。

专家链接



薛发义，口腔科主任，主任医师，毕业于华中科技大学同济医学院。曾进修于第四军医大学、西安医科大学、北大口腔医院、武汉大学口腔医院，兼任河南省医院管理协会口腔分会常委、漯河市医学会口腔分会主任委员、漯河市医学会理事、市科技带头人。

专长：口腔颌面外科手术、牙病治疗及缺损修复、外壳整形矫正及老年牙体病的治疗，各种口腔黏膜病的诊治。

漯河市第三人民医院
(市妇幼保健院)

健康关爱
来自三院

地址：沙北黄山路与江河路交叉口
健康热线：3134198

漯河市精神病医院

如何诊断是否患有抑郁症

抑郁症的诊断，其实很简单，根据抑郁症状既可对抑郁症进行辨别和诊断。医生可以通过观察抑郁病患的症状、语言描述等分析。个人也可以通过一些准确的测试数据来诊断自己是否真的患有抑郁症。那么，如何诊断是否患有抑郁症呢？

轻度至中度抑郁诊断依据

- 1.兴趣减退，但未丧失。
- 2.对前途悲观失望，但不绝望。
- 3.自觉疲乏无力或精神不振。
- 4.自我评价下降，但愿意接受鼓励和帮助。
- 5.不愿意主动与人交往，但被动接触良好，愿意接受同情和支持。
- 6.有想死念头，但又顾虑重重。
- 7.自觉病情严重难治，但主动求治，希望能治好。

重度抑郁诊断依据

- 1.明显的精神运动性抑制。
- 2.早醒且症状晨重夕轻。
- 3.严重的内疚和自责。
- 4.持续食欲减退和明显的体

重减轻（并非躯体疾病所致）。
5.不止一次自杀未遂。
6.生活不能自理。
7.幻觉和妄想。
8.自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断，最为准确的方法就是通过医生的检查来确定。因为抑郁症状众多，患病原因也十分复杂，所以患者不具备专业知识，而且出于主观原因，很难客观、准确地作出判断，导致因诊断不正确而延误治疗。

专家提醒

对于抑郁症患者来说，基本都有治疗欲望，而如果患者抑郁症的病程已经持续两年以上，就可以被诊断为抑郁性神经症，患者需要更加注意自己的精神状况。 王建刚

关注精神健康
构建心的和谐

漯河市精神病医院（河南省精神病医院合作医院）

地址：漯河市交通路北段（原粮校路）第33楼、36楼
公交车到该路口下车步行至200米即到

生活小窍门 轻松解难题

生活当中，我们难免会碰到各种琐碎小难题。掌握一些小窍门，略施小计，也许就可以让生活难题迎刃而解了。

盐水洗蘑菇

被誉为“长寿菜”的蘑菇，口感鲜美、细腻嫩滑，有提高免疫力、防癌抗癌等功效。但新鲜的蘑菇很脆嫩，而且伞状菌盖上有黏液，灰尘容易粘在上面，想洗净不容易。

这里教您一个简单的方法：洗蘑菇前，准备一盆清水，先在水里放点食盐，搅拌均匀使其溶解。然后，将蘑菇放在水里泡一会儿再洗。如果蘑菇比较脏，泡过后，还可以把水顺着方向搅，这样粘在蘑菇上的尘土杂质很快就能被清除了。

需要提醒的是，洗蘑菇前，最好把菌柄底部带有沙土的硬蒂去掉。此外，蘑菇像海绵，可吸水，浸泡时间不宜过长，三分钟~五分钟即可。

挤牙膏前别蘸水

大多数人刷牙时，习惯性



地先把牙刷蘸湿了再挤牙膏。这种方法并不可取。如果牙刷是湿的，挤上牙膏后，刷牙时会很容易起泡沫，人们就会觉得已经刷了很长时间的牙而过早结束。

牙膏本来不是用泡沫来清洁牙齿，而是靠里面的清洁成分和牙刷与牙齿的摩擦。摩擦越细密、时间越长，刷得越干净。牙膏不蘸水，挤上牙膏慢慢刷，渐渐出些细微的泡沫，牙膏的清洁成分才能被发挥到最大。

据《生命时报》

四招防治腰肌劳损性腰痛

患有腰肌劳损性腰痛的人虽然大都能正常生活及坚持工作，但时间一长，会影响工作效率，降低生活情趣。因此，应尽早采取相关的防治措施。日常生活中，要注意避免潮湿及受寒。此外，加强锻炼，提高身体素质也很重要。

腰肌锻炼：首先，仰卧于床上，以双脚、双肘及头部做支撑，将腰、背、臀及下肢用力挺起，稍离开床面，保持姿势，直至感到疲劳时，慢慢恢复仰卧位。如此反复做10分钟~15分钟。然后取俯卧位，将双上肢反放在背后，用力将头部、胸部及双腿挺起，离开床面，使身体呈弓型，保持姿势，直至稍感疲劳时，慢慢恢复俯卧位。如此反复做10分钟~15分钟。以上两组动作每天早晚各锻炼1次。

摆胯运腰：站立，双手叉腰，拇指在前，其余四指在后，中指按在腰眼部（在后

背，第12肋骨下面的位置，即腰部的第3腰椎棘突左右旁开3寸~4寸的凹陷处）。吸气时，将胯由左向右摆动，呼气时，将胯由右向左摆动，一呼一吸为1次，可连续做16次~32次。

旋腰转背：站立，两手上举至头两侧，两手之间的距离与肩同宽，拇指指尖与眉同高，手心相对。吸气时，上半身由左向右扭转，同时头向后扭转，呼气时，上半身由右向左扭转，一呼一吸为1次，可连续做16次~32次。

叩按腰背：取端坐位，先左手握空拳，用左拳在左侧腰背部自上而下轻轻叩击10分钟~15分钟，再用左手掌上按摩或揉搓5分钟左右，按摩至腰背部有灼热感为止。然后换另一侧做同样动作，左右交替进行，每日2次。

据《医药养生保健报》

漯河市三院第三期圈长、辅导员培训班



4月5日，市三院护理品管圈圈长、辅导员培训班（第三期）在病房楼三楼会议室召开。由全国品管圈大赛二级医院三等奖获得者、市三院NICU呵呵圈圈长吕小兵为大家讲授《品管圈结题文档的建立及PPT制作的要求》，来自全院17个护理单元的30多名圈长、辅导员参加了此次培训。

梁煜摄

春季孩子湿疹高发 六成润肤四成用药

从我们皮肤科历年门诊量看，每年春季就诊人数与其他月份相比增加15%~20%，其中一半孩子患湿疹。

诱发湿疹皮肤嫩和气候干是主因。湿疹是由多种内外因素引起、瘙痒剧烈的一种皮肤炎症反应。典型表现为皮肤发红、丘疹，表面粗糙、脱屑，伴渗出结痂，异常瘙痒。

婴幼儿更容易得湿疹的原因，首先是皮肤屏障功能尚未成熟，多数宝宝随着年龄增

长，皮肤发育完善，湿疹就会明显减轻或彻底好转。其次是一部分患儿有过敏性疾病（如湿疹、过敏性鼻炎、哮喘等）家族史，这些宝宝的湿疹病情会变得慢性反复，病程长，但大多数仍会随着年龄增长逐渐好转。

春季最常见是乏脂性湿疹，也叫干性湿疹，表现为皮肤干燥、粗糙、瘙痒。对付湿疹，60%要靠润肤，40%需要药物。润肤就是大量使用润肤

霜，把皮肤裂隙堵上，修复皮肤屏障，保持光滑滋润，即可达到治疗效果。如果皮肤还出现轻度发红和小疹子，就要增加外用药物治疗。

治湿疹不必谈激素色变。治疗严重皮疹，可将润肤霜和外用药物搭配使用，可有效减少糖皮质激素的用量和浓度。湿疹得到控制后，采用糖皮质激素减少“降阶梯”的方法，逐渐减少激素比例，增加润肤霜的比例，最后停药。

糖皮质激素，是治疗湿疹的一线用药，也是保证疗效的关键。很多家长谈“激素”色变，对其安全性非常恐惧，其实大可不必。因为儿童用药大多选用的是弱、中效糖皮质激素制剂，而且用量及用药时间是在皮肤科医生的指导下严格使用的，避免长期、大量使用，因此非常安全。

皮肤科学护理很关键。最后要提醒，针对湿疹宝宝的敏感皮肤，正确护理非常重要。

除了加强润肤，还要注意洗浴习惯，洗澡水温不超过39℃，每天1天~2天洗浴1次，每次控制在5分钟~10分钟，注意选择低敏、无刺激的沐浴露。

沐浴结束后，用柔软、吸水性好的纱布或纯棉浴巾擦干身体，然后全身涂抹润肤剂。宝宝的衣物要选纯棉、宽松的，不要穿得过多，室内温度控制在20℃~24℃，湿度以40%~60%为宜。

据《中国妇女报》