

漯河卫健·健康漯河

市卫健委

# 为全市“创文”工作增光添彩

本报讯(记者 刘彩霞)日前,全市创建全国文明城市测评迎检动员会召开后,市卫健委随即召开市直卫健系统“创文”工作迎检动员会。市卫健委对此项工作高度重视,深入查找问题,抓好整改落实,明确努力方向,制订全市卫健系统“创文”工作的定位和目标,把“创文”工作做实、做细、做好,迎接国家对漯河创建全国文明城市的验收。

一是网上资料申报方面。市卫健系统严格按照市“创文”办资料收集处的要求开展资料上报工作。目前,市级资料上报已高标准完成,将本级“创文”工作汇报到上级对口业务单位。省卫健委对市卫健委“创文”资料申报工作给予了肯

定和表扬。

二是实地考察方面。市卫健委经过多次梳理排查,目前,“创文”重点医院的硬件设施已经全部高标准到位。医院建立责任分包机制,楼长、层长、片长分包责任区域,母婴室安排志愿者不间断服务。市卫健委对牵头的经营性公共场所不断加大督导检查力度,通过现场抽查、跟踪问效的方式,要求各场所要保持洁净、卫生的环境。

三是问卷调查方面。市卫健委和分包社区(泰山社区)居委会紧密配合,组织志愿者携带购物袋、围裙、纸抽等,深入分包小区黄山小区开展入户问卷调查及创建全国文明城市知识宣传服务工作。

创建全国文明城市测评验

收在际,市卫健系统将做到以下几点:

做到三个“结合”:“创文”与提升医院文化的软实力相结合、与提升服务质量和水平相结合、与提升综合经济实力相结合,引导“创文”工作更上一层楼,使“创文”工作真正达到惠民、利民的目的。

统一思想是基础,而深化成果还要靠制度来保证。市卫健委要求各单位结合实际,进一步完善一把手负责制、志愿者服

务机制、投入机制、自查机制和评比、奖惩机制等,在各种制度的保证下,将“创文”工作引入常态化、可持续发展的良性循环状态。

通过市卫健系统广大干部、职工苦干实干、无私奉献,前期工作取得了一些成效。随后,市卫健系统将继续发扬卫健人“特别能奉献、特别能吃苦、特别能战斗”的优良传统和作风,继续奋战在“创文”第一线,为全市的“创文”工作增光添彩。

**努力为人民群众  
提供全方位全周期健康服务**

主办:漯河市卫生健康委员会

国药控股漯河有限公司  
提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设  
地址:漯河市源汇区湘江西路1006号

## 关注心理健康

截至2017年底,全国已登记在册的严重精神障碍患者达到581万人。同时,公众对常见精神障碍和心理行为问题的认知率仍比较低,缺乏防治知识和主动就医意识。

我们要正确认识抑郁、焦虑等常见情绪问题。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至有自伤、自杀的念头或行为,持续两周以上,可能患有抑郁障碍;突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧,常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状,严重时会有濒死感、失控感,如频繁发生,可能患有焦虑障碍。短期的抑郁、焦虑情绪,可通过自我调适或心理咨询予以缓解和消除。抑郁障碍、焦虑障碍可以通过药物、心理干预或两者相结合的方式治疗。

出现心理行为问题要及时求助。可以向医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社会工作服务机构等寻求帮助。

精神疾病治疗要遵医嘱。诊断精神疾病,要去精神专科医院或综合医院精神专科门诊。确诊后应及时接受正规治疗,听从医生的建议选择住院治疗或门诊治疗,主动执行治疗方案,遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药,在病情得到有效控制后,不急于减药、停药。门诊按时复诊,及时、如实地向医生反馈治疗

情况,听从医生指导。精神类药物必须在医生的指导下使用,不得自行任意服用。

我们要关怀和理解精神疾病患者,学习、了解精神疾病的基本知识,知道精神疾病是可以预防和治疗的,尊重精神病人。要认识到精神疾病在得到有效治疗后,可以缓解和康复,可以承担家庭功能与工作职能。要为精神疾病患者及其家属、照护者提供支持性的环境,提高患者心理行为技能,使其获得自我价值感。

家庭成员之间要平等沟通交流,尊重家庭成员的不同心理需求。当与家庭成员发生矛盾时,不采用过激的言语或伤害行为,不冷漠回避,而是要积极沟通加以解决。及时疏导不良情绪,营造相互理解、相互信任、相互支持、相互关爱的家庭氛围和融洽的家庭关系。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所



2019“读者信赖口腔医疗机构”风采展示

## 患者说好才是真好

——访舒适美口腔机构创始人许克哲

文/图 本报记者 陶小敏  
“希望能为广大漯河市民提供专业的口腔诊疗,守护大家的口腔健康。”近日,接受记者采访时,舒适美口腔创始人许克哲说出了自己创办口腔机构的初衷。

许克哲出生于1979年,是漯河舒适美口腔的负责人和主治医师,从事口腔专业至今已有17年,擅长前牙美容修复、微创种植牙、上颌窦内外提升术、复杂牙微创拔牙。工作中,他精益求精,追求完美,为许多患者解除了困扰多年的牙病问题,深受患者好评。

大学毕业后,他先后到广州、上海的知名连锁口腔诊疗机构工作和学习,曾在上海担任某口腔诊疗公司的业务院长,负责公司门诊种植牙和各种外科手术的技术指导,积累了丰富的临床经验,学习了国内治疗牙病的新技术、新理念。

2015年,他利用休假的机会,认真考察了漯河的口腔诊疗市场,发现漯河口腔诊疗服务市场缺口较大,于是决定,回家乡开办口腔诊疗机构,用自己学到的技术,服务家乡百姓。



舒适美口腔机构创始人许克哲(右三)和医护人员合影。

2016年,许克哲在市区乐山路口开了第一家舒适美口腔机构,2019年开办了第二家口腔诊疗机构——茜德口腔。两家口腔机构以典雅的装修风格、先进的硬件设备、专业的诊疗团队,给市民带来满意的就诊体验。

“我们的顾客大多是回头客,很多病人是从外地来的。”许克哲自豪地说。

目前,他所创办的这两家口腔机构共有医师等工作人员

近20人,除了提供常规的口腔诊疗服务外,还提供口腔正畸、儿童面部管理的特色诊疗服务。

牟丽丽是舒适美口腔医学主治医师,从事口腔正畸专业近20年,有着丰富的临床经验,并在正畸方案设计上有着独特的观点与理念,善于根据患者的口腔情况设计适合患者的治疗方案。牟丽丽的临床操作技术娴熟,动作轻柔,崇尚口腔无痛治

疗,以良好的治疗效果和高尚的医德受到患者及其家人的高度认可和赞扬。

采访时,记者注意到,诊所的墙上几乎被锦旗覆盖。许克哲表示,这些锦旗都是患者送来的,这不仅是患者对舒适美的认可,也是激励舒适美做得更好的动力。

去年7月份,一名来自周口的患者给舒适美送来了一面写着“医德高尚,医术精湛”的锦旗。该患者牙齿外突开唇漏齿,在朋友的介绍下,到舒适美口腔诊疗。经过许克哲和牟丽丽的精心治疗,患者牙齿得到有效矫正,恢复了自信。这样的案例还有很多,舒适美口腔过硬的技术给广大患者带去了舒心的就诊体验。

据了解,在从事口腔诊疗服务的同时,许医生还带领团队成员一起,热心为我市中、小学生提供口腔体检及口腔健康知识宣传,为全市儿童的牙齿健康保驾护航。

“好口碑成就好品牌,客户说好才是真的好。”许医生表示,接下来,他将带领团队成员一起,不断提高诊疗技术水平,争取为患者提供更专业、更贴心的服务。

爱牙课堂

## 定期洁牙有利于口腔健康

随着人们口腔保健意识的增强,现在到医院洁牙的人越来越多。定期洁牙不仅可去除由于抽烟、喝可乐、咖啡、浓茶造成的牙齿色素沉着,还可以清除牙结石、祛除牙菌斑。因为这些细菌不仅会带来口腔疾病,甚至会引起全身疾病,如牙周病中的细菌菌体是诱发心脏病的危险因素。

现在年轻人认为定期洁牙是一种时尚的健康行为。在国外,一般人群每3个月洁牙一次,而在国内做洁牙保健的人还不多,估计主要是人们对洁牙存在一定的“误区”。

**误区1:洗下的牙石是牙齿的一部分**  
牙石是沉积在牙面上已钙化的或正在钙化的菌斑及其他沉积物。牙石分为龈上牙石和龈下牙石,一般为龈上牙石。牙石主要聚集在大牙和牙齿内侧,牙刷不容易刷到的一面,舌尖可以感觉到,干净清洁的牙齿并没有这些沉积物。

**误区2:洁牙会破坏牙齿表面的釉质,对牙齿造成伤害**

牙周常常有一些钙化的硬性沉积物牙石,即使天天刷牙也难以清除干净,所以,需要专业洁牙。目前,洁牙大多是超声波洁牙,就是利用超声波的震荡将牙石给震下来,并磨光牙面,以去除牙石对牙齿及牙周组织的损害。在洁

牙过程中,洁牙头可以在牙釉质表面形成细微的划痕,不过,牙釉质对这种小划痕能自我修复,然而不规范及不正确的操作方式会伤害牙齿的表面。

**误区3:洁牙引起牙齿酸痛,会使牙缝增大,使牙齿变松**

有的人洗牙后感觉牙齿有轻微的酸软,觉得牙缝变大了。这是因为洁牙后面部硬组织受机械摩擦,牙齿有轻微过敏。但受损牙面很快会被唾液中的矿物质钙化,敏感症状也会随之消失。如果牙缝大了,说明患有牙周病,而且牙龈萎缩了,去除牙石后给人以牙缝增宽的错觉。这不是洁牙造成的,而是牙周病的原因。如不及时除去牙石,牙龈会进一步萎缩,反而会导致牙齿松动。

**误区4:一旦开始洁牙,以后就要不断地洁牙**

定期洁牙是口腔保健的一个重要措施,每隔半年至一年到口腔医院进行洁牙,不仅可以清除刷不掉的牙石、菌斑、色素,彻底清洁牙齿,维护口腔卫生,还能及早发现牙病。值得注意的是,洁牙要到专业牙科,操作不规范的洁牙,达不到洁牙的效果。 啄木鸟口腔提供

电话: 2690120  
漯河啄木鸟口腔门诊部  
地址:漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)

# 爱我人民军队 铸我钢铁长城

坚如磐石的军政军民团结,  
永远是我们战胜一切艰难险阻、不断从胜利走向胜利的重要法宝。