

正确刷牙有助口腔健康

9月20日是第34个“全国爱牙日”。想要保持口腔健康,除了要保持良好的饮食习惯,还要掌握正确的刷牙方法。

众所周知,引起龋病和牙龈炎的罪魁祸首是牙菌斑,它们是附着在牙齿上的细菌及其代谢物,经常堆积在牙齿和牙龈交界的地方以及两颗牙齿之间的缝隙里,严重影响我们的口腔卫生和牙齿健康。刷牙是我们最有效去除牙菌斑的方法。今天,给大家介绍一种正确的刷牙方法——“水平颤动拂刷法”。

“水平颤动拂刷法”分为颤动和拂刷两个步骤。颤动:将牙刷毛倾斜45°对准牙根轻轻按压,让刷毛进入

牙齿和牙龈之间的缝隙中后,沿着牙齿排列的方向水平颤动5次左右。颤动的时候应保持牙刷的角度和位置基本不变,不要离开牙龈缝隙。拂刷:沿着牙齿长出的方向转动牙刷柄,轻轻拂刷牙齿表面,即刷牙时将牙刷柄向下转,刷牙时将牙刷柄向上转。

专家将牙齿分为“四面”(牙齿内外侧面、前牙舌侧面、牙齿咬合面、后牙远端面),分别对应不同的刷牙方式。

刷牙时内外侧面时,使用颤动和拂刷的方法即可。需要注意的是,尽量按照一定顺序刷牙,且每次换位置时重叠一颗牙齿刷,这样可以避免有的牙齿没有被刷到。

刷牙时舌侧面时,将牙刷柄竖

起,用刷头后部的刷毛接触牙龈进行拂刷,上牙从上往下刷,下牙从下往上刷。

刷牙时咬合面时,将牙刷毛垂直于牙齿的咬合面,稍微用力做短距离前后刷的动作。

刷牙时远端面时,把牙刷放到后牙远端面的内侧,然后将牙刷转过牙齿的远端面,到牙齿的外侧面。

牙齿刷完一遍后,可以用舌尖顺着牙龈边缘舔过每个牙面,若牙面光滑说明刷干净了,若某个牙面粗糙说明这个部位未刷干净,需要继续刷。

总之,大家需要注意以下几个方面:

- 1.刷牙要面面俱到,不要遗漏。

2.难刷的部分,如下牙内侧、后牙的远端面等需要花更多的时间清理。

3.建议每次刷牙持续2分钟~3分钟。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)



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 电话:0395-2168694



直系亲属间为何不能输血

在一些影视作品中会出现亲属之间为救命而输血的行为。那么,亲属之间相互输血安全吗?

直系亲属之间输血会引发输血相关性移植物抗宿主病。因为亲属之间抗原的相似程度高,当受体的免疫出现缺陷或受到抑制时,通常对于直系亲属血液中相似的淋巴细胞缺少识别,此时供血者体内的免疫活性淋巴细胞在受体内迁移、增殖,反客为主,进而攻击受体的免疫系统。

输血后一周左右,因献血者的淋巴细胞攻击受血者的器官组织,会导致受血者全血细胞减少、肝功能受损严重,继而出现恶心、腹泻和大面积皮疹或大疱等症。

通常情况下,输血相关性移植物

抗宿主病的发生率并不高,但目前尚未发现有效疗法,患者死亡率高达90%以上。所以,为了您的生命安全,直系亲属之间不能进行输血。

市中心血站提供

人人享有安全血液
漯河市中心血站
地址:漯河市天山路28号 热线:0395-3331389

相约六院·健康相伴

什么是微创外科手术

传统手术留下的创伤让患者心有余悸。因此,一提到手术,很多患者会望而生畏。随着医学的发展,微创外科手术以局部创伤小、病人痛苦轻、术后恢复快、并发症少的优点被患者所接受。

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:0395-5962087
联系电话:0395-5966695

“微创外科也叫‘微侵袭外科’,是医生借助先进设备,在腹腔镜清晰的监视图像下利用微型手术器械完成各种技术操作。手术过程中,不需要开长刀口,只需要在患者胸壁或腹壁上做数个直径0.5厘米~1.2厘米大小的穿刺孔,俗称‘钥匙孔切口’。这样的切口损伤小,愈合后的瘢痕小。”市六院副院长、微创外科主任刘辉介绍,微创外科手术避免了脏器在空气中的暴露,全身炎症反应较轻。同时,医生的手不进入腹腔或者胸腔,也不需要牵拉,减少了对患者脏器组织的损伤和对脏器功能的干扰。术中,手术视野开阔,医生探查诊断全面,不留死角,且监视器里的组织结构图像可

以放大5倍~8倍,医生能够完成精细解剖、实施各种复杂手术。

刘辉解释,以治疗胸(腹)腔脏器的恶性肿瘤为例,传统手术需要在患者胸(腹)壁上做长度为30厘米以上的切口,胸部手术尚需离断或切除一到两根肋骨,创伤大,且患者术后恢复慢,易出现切口裂开、切口感染、肺不张等并发症。微创外科手术只需要在患者胸(腹)壁上做4个直径0.5厘米~1.2厘米的操作孔,在腹腔镜清晰的监视图像下,利用超声刀等精细器械完成组织分离、淋巴结清扫、病变组织切除及器官重建。镜下视野开阔、探查全面、解剖精准、淋巴清扫规范、肿瘤清除彻底。市六院提供



专家链接

刘辉,市六院(市中心血管病医院)副院长,主任医师,三级教授。他是中国医师协会微创医学分会胃肠外科专委会委员、中国健康管理协会胃肠道肿瘤防治与管理专委会委员、河南省医学会微创外科学分会常务委员、河南省抗癌协会胆道肿瘤专委会常务委员、市医学会微创外科分会主任委员。作为我市微创外科科学带头人,他先后发表学术论文二十多篇,获市科技进步一等奖5项、二等奖2项,荣获“市劳动模范”“市第九批专业技术拔尖人才”等称号。他已成功开展5000多例70多种腹腔镜、胸腔镜手术。

诚信二院·健康万家

警惕急性附睾炎

急性附睾炎是一种男性泌尿生殖系统常见的炎症性疾病,其发病急,数小时内形成急性炎症,附睾体积可在3小时~4小时内成倍增大,体温可达40℃。患者以青壮年居多,常有近

漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号

期细菌性感染史。该病主要局部症状表现为:阴囊肿痛、阴囊皮肤红肿及附睾体积增大、触痛明显,也可能出现下腹部及腹股沟区疼痛等。

通过实验室检查,可发现患者血常规显示白细胞计数升高、尿常规提示有白细胞或脓球。通过彩超检查,可发现患者附睾头、体及尾部均呈弥漫性增大,附睾内回声强弱不均,或见边界模糊的低回声区,且低回声区内有丰富的点、条状彩色血流信号。

“在治疗过程中,患者应尽量卧床休息,避免过度劳累。”市二院泌尿外科副主任医师樊松强介绍,急性附睾炎的治疗方式有以下几种:

1.西医治疗。选用抗生素并静脉给药,1周~2周后,需要继续口服抗菌药2周~4周,以防慢性炎症的发生。常用药物有头孢菌素、喹诺酮类、阿奇霉素类、四环素类和磺胺类等。

2.手术治疗。如果附睾炎性包块增大并出现波动感,且提示有脓腔形成,应及时切开引流。

3.中医治疗。该病以实热证候及本虚标实的证候多见,治疗原则以清热解毒、利湿消肿散结、活血消肿为主。

患上急性附睾炎后要尽早治疗,如果延误病情容易造成慢性甚至化脓性改变等严重后果。樊松强提醒,若发现阴囊肿痛应及时到正规医院就



专家链接

樊松强,市二院泌尿外科副主任医师。他是河南省小儿外科分会青年委员、河南省中西医结合微创外科分会委员、漯河市泌尿外科分会委员。他擅长泌尿系统结石、肿瘤及前列腺炎及前列腺增生、小儿包皮过长、隐匿性阴茎等男科疾病的诊疗。他在国家级期刊发表论文十余篇。

诊。另外,日常适当运动可以活跃下肢,促进局部血液循环,防止生殖器官及附睾肿胀充血,降低急性附睾炎发生概率。市二院提供

科学预防癌症

科学预防癌症

癌症的发生是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,我们要学习掌握常见癌症的防治核心信息及知识要点,积极预防癌症发生。

戒烟限酒、平衡膳食、科学运动、心情舒畅可以有效降低癌症发生率,比如戒烟可降低人们患肺癌的风险,合理饮食可减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生。

癌症虽不传染,但一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、

病毒(如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等)则是会传染的。通过保持个人卫生和健康的生活方式、积极接种疫苗可以有效避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

规范的防癌体检是发现癌症和癌前病变的重要途径。目前的技术手段可早期发现大部分的常见癌症,建议高危人群根据年龄、既往检查结果等到专业的体检机构定期进行防癌体检。癌症发现的早晚直接关系到治疗效

果。所以,我们要密切关注癌症的危险信号,如身体浅表部位出现的异常肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大;身体出现哽咽感、疼痛等异常感觉;皮肤或黏膜出现经久不愈的溃疡;持续性消化不良和食欲减退;大便习惯及性状改变或带血;持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血;听力异常、流鼻血、头痛;阴道异常出血,特别是接触性出血;无痛性血尿,排尿不畅;不明原因的

热、乏力、进行性体重减轻等。出现上述症状时建议要及时就医。

如果发现自己患上癌症,要及时到正规医院进行规范化治疗,以免贻误治疗时机。市健康教育所提供

健康教育
主办:漯河市卫生健康委员会 漯河市健康教育所
漯河卫生健康微信公众号 健康漯河微信公众号

天天3·15——携手共治 畅享健康
为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境,维护患者权益,推动健康漯河更好发展,《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时如有意见或建议,可拨打热线电话反映。
记者连线:0395-3137858 15803959449

拍卖公告
我院定于2022年10月10日10时至10月11日10时,在河南省漯河市郾城区人民法院网络司法拍卖平台,第二次公开拍卖位于河南省漯河市郾城区黄山路阳光世纪苑1号楼501室房产(不动产权证号:0101036565,建筑面积:148.88平方米)。有意竞买者,请登录http://sf.taobao.com/0395/02,搜索户名:漯河市郾城区人民法院
2022年9月21日

公告
舞不动产登公(2022)第52期 薛德民坐落于舞阳县北京路南段东侧的(2007)336号土地,因遗失声明作废。有异异议者,请自公告发布之日起15个工作日内将书面材料送达我中心,逾期我中心将根据申请人申请,注销原证,补办不动产权证。
电话:0395-7338552
舞阳县自然资源局确权登记交易服务中心
2022年9月21日

拍卖公告
我行定于2022年10月21日10时至10月22日10时,在淘宝网司法拍卖网络平台上,公开拍卖舞阳县城区东润水榭花都1套2单元2层东户的房产一套,不动产权证号:舞房权证城区字第201600041号。有意竞买者,请登录http://sf.taobao.com,搜索户名:河南省漯河市源汇区人民法院。
2022年9月21日

拍卖公告
我行定于2022年9月29日9时整,在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)公开拍卖:1.车辆21辆(本田、迈腾、长安等);2.旧物品9批(旧窗帘、空调、电脑等)及核磁共振一台(需提供旧医疗设备回收资质)。有意竞买者,请于2022年9月28日17时前将竞买保证金2万元转入我行指定账户(全称:漯河市拍卖行,账号:4100155131005000244,开户行:建行漯河黄河路支行。以实际到账为准,不成交全额无息退还),并持有效证件办理竞买手续。
联系地址及电话:市财政局临街三楼 0395-3129911 3169922
展示地点及时间:标的所在地 自公告发布之日起
漯河市拍卖行 2022年9月21日

树木移植公示
根据市政府工作安排,我单位负责漯河市岷江路(祁山路—嵩山西支路)人行道新建工程。由于岷江路(祁山路—嵩山西支路)人行道内苗木在规划路线范围内,为保证线路畅通,在建设过程中需要移植岷江路(祁山路—嵩山西支路)人行道内在规划路线范围内7棵大树。我单位将按照相关规定文明施工。
联系人:张黎鹏
电话:0395-6671858
特此公示
漯河市住房和城乡建设局
2022年9月21日

拍卖公告
我院定于2022年10月24日10时至10月25日10时,在河南省漯河市郾城区人民法院网络司法拍卖平台,第一次公开拍卖位于河南省漯河市郾城区嵩山东支路与岷江路交叉口MOCO新世界1号楼1409室(预告登记证号:YG2014014987,建筑面积:77.61平方米)房产。有意竞买者,请登录http://sf.taobao.com/0395/02,搜索户名:漯河市郾城区人民法院。
漯河市郾城区人民法院
2022年9月21日

临颍县房产交易中心公告
临颍县房产交易中心根据《房地产开发企业资质管理规定》(建设部第77号令)、《河南省城市房地产开发经营管理条例》及河南省住房和城乡建设厅有关文件要求,对以下房地产开发企业的资质进行了重新核定,现将审批结果公告如下:

证书编号	公司名称	法定代表人	注册资本	资质等级	变更事项
411106802	河南普欣置业有限公司	许夏琼	3000万元	二级	重新核定
411106792	漯河市茂源置业有限公司	朱旭东	500万元	二级	重新核定
411106782	临颍县建置住宅建设有限公司	黄生	1500万元	二级	重新核定

对以下房地产开发企业办理了资质延续,对其核发了新的资质证书,现予以公告:

证书编号	公司名称	法定代表人	注册资本	资质等级	变更事项
411106812	河南省临颍华寓房地产开发有限公司	郭国成	2000万元	二级	资质延续

2022年9月21日

注销公告
根据工作需要,现对8宗原农村网点成品油零售经营批准证书办理注销登记,公示如下:
1.中国石油化工股份有限公司河南漯河临颍石油分公司陈庄加油站,证号为41110150;
2.中国石油化工股份有限公司河南漯河临颍石油分公司第十二连镇点,证号为D4116063;
3.中国石油化工股份有限公司河南漯河临颍石油分公司第四十一连镇点,证号为D4116071;
4.中国石油化工股份有限公司河南漯河临颍石油分公司繁城面坊加油站,证号为41110151;
5.中国石油化工股份有限公司河南漯河临颍石油分公司第七加油站,证号为D4111072;
6.中国石油化工股份有限公司河南漯河临颍石油分公司第四连镇点,证号为D4116035;
7.中国石油化工股份有限公司河南漯河临颍石油分公司第五连镇点,证号为D4116036;
8.中国石油化工股份有限公司河南漯河临颍石油分公司第九连镇点,证号为D4116037。
中国石化销售股份有限公司河南漯河石油分公司
2022年9月21日

遗失声明
●漯河市源汇区玉升电器维修部公章(编号:4111010117520)丢失,声明作废。
●编号为F410303956,姓名为潘涌,出生日期为2005年12月10日的出生医学证明丢失,声明作废。
●编号为J411816003,姓名为李星展,出生日期为2010年1月16日的出生医学证明丢失,声明作废。
●编号为0448861,声明作废。
●编号为B410103119,姓名为辛姿璇(曾用名辛欣),出生日期为2001年4月9日的出生医学证明丢失,声明作废。
●编号为L411375691,姓名为王立昂,出生日期为2012年2月18日的出生医学证明丢失,声明作废。
●郾城区新店镇阿勇川味坊营业执照正本(统一社会信用代码:92411103MA9K5R3YXD)丢失,声明作废。

树木移植公示
根据市政府工作安排,我单位负责漯河市岷江路(祁山路—嵩山西支路)人行道新建工程。由于岷江路(祁山路—嵩山西支路)人行道内苗木在规划路线范围内,为保证线路畅通,在建设过程中需要移植岷江路(祁山路—嵩山西支路)人行道内在规划路线范围内7棵大树。我单位将按照相关规定文明施工。
联系人:张黎鹏
电话:0395-6671858
特此公示
漯河市住房和城乡建设局
2022年9月21日