

# 聊聊“老掉牙”的事儿 老年人牙齿保健目标“8020”

70岁的张大爷两年内掉了4颗牙齿。他不以为然,年老体衰,牙齿没病(因为从来没有疼过),自然脱落,多正常的事?

年龄大了就一定掉牙吗?带着疑问,10月12日,记者采访了省人民医院口腔科主任医师马欣和主治医师鱼洁。

开门见山,马欣明确告诉记者,导致老年人掉牙的,不一定是因为年龄,更可能是因为牙周病。

“牙周病属于慢性破坏性疾病。不少老年人因为口腔清洁不到位,牙齿菌斑、结石长期堆积,患上牙周病。”鱼洁介绍,如果把牙齿比作一棵大树,牙周组织就是大树周围的土壤。如果大树周围土壤流失,大树就会东倒西歪。同理,如果牙齿周围堆积的大量菌斑、结石没有及时清理,会导致牙龈发炎,牙槽骨吸收破坏,牙齿松动脱落是早晚的事。

张大爷的牙从来没有疼过,怎么就病了?鱼洁说,大多数牙周病进展缓慢,不易被察觉,早期表现仅仅为牙龈出血,不伴有疼痛,只有发展到晚期,随着牙槽骨吸收破坏,才会出现牙龈肿痛和牙齿松动、脱落等症状。

“预防牙周病,必须做到牙齿有效清洁。所以,正确刷牙很重要。”马欣提醒,“牙缝里的菌斑对牙周组织危害极大,单凭日常刷牙是不行的,必须配合使用牙线、牙缝刷、冲牙器等辅助清洁工具。建议老人每半年或者一年做一次口腔检查及牙周治疗。”

根据世界卫生组织提出的老年人牙齿保健目标“8020”,即80岁的老人至少要有20颗不松动的功能牙(能够正常咀嚼食物、不松动的牙)。

“8020”,您达标吗?  
(本报记者 郭培远 通讯员 胡晓军)

## 专家名片

**马欣** 主任医师,硕士研究生导师,省口腔医学会牙周专委会副主任委员、口腔教育专委会常委,省健康管理学会口腔健康管理专委会副主任委员,省医师协会口腔分会常委,《中华实用诊断与治疗》杂志编委委员,《河南省医学研究》杂志编委委员。擅长牙周病、牙体牙髓病的诊断与治疗。

**鱼洁** 主治医师,河南省口腔医学会牙体牙髓专业委员会委员,河南省儿童口腔医学会专业委员会委员。从事口腔内科临床工作十余年,擅长牙体牙髓病、牙周病的诊疗以及牙齿树脂美学修复、美白。



图片新闻  
PHOTO  
NEWS

为弘扬南丁格尔精神,传承护理文化,近日,省肿瘤医院护理部举办新入职护士岗前培训暨授帽仪式,帮助他们尽快完成角色转变,适应工作岗位。李昂 摄

## 健康提醒

### 预防猴痘 注意卫生勤洗手

2022年5月以来,欧美等多个国家及地区猴痘疫情暴发,并出现了人际传播。中国疾控中心信息显示,今年8月,中国内地新增猴痘确诊病例超过500例,其中我省为13例。国家卫健委发布信息,自9月20日起,猴痘正式纳入乙类法定传染病管理。

#### 什么是猴痘?

猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种人畜共患病,可以由动物传播给人,也可以在人与人之间传播。

猴痘是如何传播的?普通人感染猴痘概率大吗?

猴痘病毒经黏膜和破损的皮肤侵入人体。以往病例都是通过接触感染动物的渗出物、血液、其他体液,或被感染动物咬伤、抓伤而感染。最近一年来,人与人之间通过密切接触传播的比例不断上升,感染者的痘疹液、呼吸道分泌物、血液、其他体液及其污染的物品都具有传染性。当近距离、长时间接触感染者时,还可能通过呼吸道传播。

根据流行病学调查分析,猴痘病例均为男性,96.3%病例明确为男男性行为人群。普通人群正常工作和生活,感染猴痘的风险极低。

#### 猴痘感染者有哪些临床表现?预后如何?

感染猴痘的临床表现主要是发热、皮疹、淋巴结肿大,早期症状和流

感相似,比如发烧、寒战、头痛、肌肉酸痛、乏力等,多数患者还出现颈部、腋窝、腹股沟等部位浅表淋巴结肿大。发病1~3天后出现皮疹,多见于面部和四肢,也可累及口腔黏膜、消化道、生殖道、结膜和角膜等。皮疹经历斑疹、丘疹、疱疹、脓疱到结痂几个阶段。疱疹和脓疱多为球形,直径0.5~1厘米,质地较硬,可伴明显痒感和疼痛。发病2~4周后结痂脱落,轻则遗留红斑或有色素沉着,重则留下瘢痕,长达数年不消。部分患者可出现并发症,包括皮损部位继发细菌感染、呕吐和腹泻引起严重脱水、支气管炎、肺炎、角膜炎等。

目前国内还没有特异性抗猴痘病毒的疫苗,临床主要是对症治疗。猴痘为自限性疾病,大部分患者预后良好。严重病例常见于年幼儿童、免疫功能低下人群。

#### 如何预防猴痘?

- 1.避免与疑似猴痘患者密切接触,特别是男男性接触具有较高风险。
- 2.避免接触猴痘患者使用过的物品,如餐具、被褥等。
- 3.在猴痘流行地区,避免与野生动物直接接触,避免捕杀、生食当地动物。
- 4.养成良好的卫生习惯,做好手部卫生。
- 5.疫区归国人员需注意自我健康监测,出现皮疹等症状时主动就医,并配合相关部门做好流行病学调查和自我隔离。(郑州市二七区疾病预防控制中心 宋育玲)

## 少年癫痫预后良好 家长致电感谢医生

10月11日,一位学生家长打电话给郑大五附院癫痫诊疗中心主任吴艳芝报喜:“小方(化名)癫痫两年来没有发作,今年考上了重点中学!”对于小方的就诊经历,吴艳芝印象很深。

2021年5月的一天,吴艳芝接诊了送来急救的小方。起因是小方课堂上突然大叫,随即头后仰,双目紧闭,全身强直阵挛,呼之不应,整个过程长达5分钟。小方的头颅CT、MRI检查和抽血化验结果基本正常,但脑电图结果提示明显异常。

吴艳芝追问病史,小方的父亲说孩子大约6岁时常常睡醒后发呆。结合当时的脑电图检查结果,吴艳芝初步判断小方是青少年失神癫痫,需要服用抗癫痫药物。认为孩子年龄尚小,同时担心药物有副作用,小方的父母拒绝治疗。

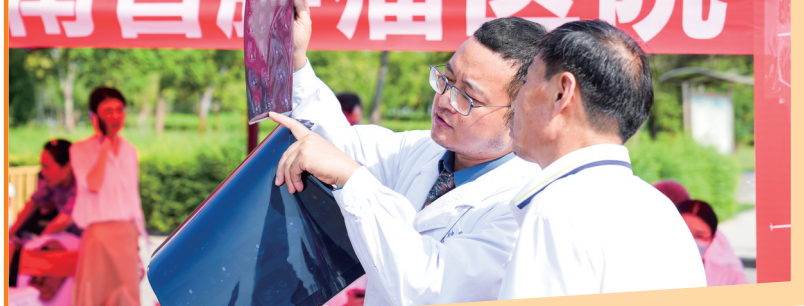
当年暑假,小方在家中又一次癫痫发作,症状更加严重,其父母找到了吴艳芝。相关检查进一步证实了之前的判断,吴艳芝嘱咐小方服用最小剂量的丙戊酸钠缓释片。近两年的定期复查表明,小方的病情得到了有效控制,父母担心的药物副作用也没有出现。

吴艳芝介绍,青少年失神癫痫是常见的癫痫综合征之一,病因不明,可能与遗传易感性有关,发病年龄在7~16岁,高峰期为10~12岁。多数患者药物治疗后症状可缓解,预后良好。

吴艳芝提醒,癫痫发作最本质的特征是脑神经元异常过度放电,而脑电图检查是能够反映脑电活动最直观的方法,可以作为癫痫患者的常规检查。

(本报记者 郭培远 通讯员 张婧)

## 百姓健康 河南省肿瘤医院 义诊有我



为切实方便基层群众就医,连日来,省肿瘤医院组织近30位专家开展多场义诊,发放宣传材料,普及医学常识和健康知识。李昂 摄



10月11日,省儿童医院专家团队到安阳市第六人民医院举行义诊活动。图为省儿童医院内分泌遗传代谢科主任陈永兴耐心询问患儿家长。刘毅 摄

# 奔跑在生命救治一线30多年,无畏,果敢,谨慎,让死神却步是他最大的满足。 郑州大学第二附属医院重症医学科主任刘小军—— 白衣为甲 守护生命

## 深耕重症医学 打通生命通道

1990年,刘小军毕业于河南医科大学,放弃大城市的工作机会,回到家乡焦作市人民医院麻醉科工作。之后近十年的临床麻醉工作练就了他扎实的专业功底。1995年,他受单位委派赴上海市长海医院重症医学科进修。2002年,服从上级部门及医院的安排,刘小军带领焦作市临床一线医务人员组建重症医学科。2009年,刘小军调入郑州大学第二附属医院重症医学科,踏上了更高的台阶。

郑州大学第二附属医院重症医学科成立于2006年,说起科室发展初期的困境,刘小军至今还历历在目:8张床位,6名医护人员,收治的病人通常只有2位。因为没有尖端技术做保障,很多危急重症救治工作无法开展,学科质量与学科建设更无从谈起。就在全身心投入工作不足3个月时,他在工作岗位上突发脑梗死。面临身体与精神的双重压力,刘小军一边一如既往地坚持在临床一线,一边思索如何占领技术高地。

院外心脏骤停是威胁人类健康的主要“杀手”之一,也是一项世界级难题,从发病到死亡仅十分钟。心脏骤停的直接后果就是病人各个器官缺血、缺氧,其中最严重也最难解决的是脑部缺血、缺氧问题。很多时候,这类病人入院抢救后,心跳、呼吸、血压、氧合等指标能较快恢复,但因脑部缺血、缺氧时间过长,难以苏醒,最终进入植物状态。

经过查询多方资料、长期调研,刘小军关注到体外膜肺氧合技术(ECMO)并对其开展研究。ECMO技术的核心是膜肺(人工肺)和血泵(人工心脏),可以为重症心肺功能衰竭患者提供体外呼吸循环,从而为抢救赢得宝贵的时间。2012年,刘小军带领团队在全省率先成功开展体外膜肺氧合技术(ECMO),填补了我省在这方面的空白,其重症转运管理模式为全国首创。

体外膜肺氧合技术(ECMO)无疑成为郑州大学第二附属医院重症医学科的旭日曙光,推动整个科室大步向前发展。纤维支气管镜检查、微创气管切开术、无创呼吸机、主动脉球囊反搏术等重症领域的各项先进技术先后被引进推广,并成为科室的常规操作,科室的床位如今达110多张,医护人员突破250人,医生近50名,护士218名。

从2013年开始,郑州大学第二附属医院重症医学科团队每年举办河南省体外膜肺氧合技术(ECMO)高峰论坛,取得了巨大反响。2021年,郑州大学第二附属医院重症医学科获批国家级“吸氧型体外生命支持技术示范中心”,成为国内

仅有的10家之一,这标志着该院重症医学科ECMO新技术又迈上一个新台阶。

## 着力打造全省急救60分钟生命圈

近年来,利用ECMO技术治疗的患者越来越多,但基层救治能力有限,加上转诊缓慢,重症心肺功能衰竭患者治愈率并没有得到显著提高。

为充分发挥省级医院的医疗优势,让优质的医疗资源惠及基层患者,将省级重症救治技术医疗资源下沉,搭建省级和县级医院交流、发展、便民服务的桥梁,以距离郑州3小时车程为半径,刘小军在我省东、南、西、北四个方向成立10个ECMO分中心,共辐射50家县医院,目前已建成永城、浚县、汝州、光山、太康、唐河、商城7个分中心,辉县、卫辉、开封分中心正在筹划建设中,打造全省急救60分钟生命圈。每个分中心派驻一辆救护车,配置一台ECMO设备,1名副高以上ICU医师,1名主治医师,1名主管护士,1名护士。

谈及成立体外膜肺氧合技术(ECMO)分中心的原因,刘小军说:“由于地区偏远,一些危急重症患者需要体外膜肺氧合技术(ECMO)救治,但往往输在了时机和费用上,危重病人晚救一分钟,就多一分危险。”

如何对基层乡村医生开展有效培训,成为刘小军带领的ECMO团队的一个新课题。刘小军在当地举办讲座,从思想和行为两方面出发,对乡村医生的急救水平进行培训。思想上,培育乡村医生的急救意识,要让他们能够判断出哪些是发生院外心脏骤停的高风险人群;专业上,教授他们掌握规范的急救动作、科学的急救措施。

实际生活中,由心脏骤停引发猝死的原因有很多,有些猝死甚至没有明确原因。如果能够第一时间启用ECMO技术,这些器官功能完好的急性猝死病人就有很大的被救治希望。

为深入贯彻健康扶贫建设,刘小军带头组建重症专科医联体团队,并长期驻扎基层,通过开展系列知识讲座、临床查房、疑难病例讨论分析及远程会诊等活动,建立紧密型上下联动机制,在医院现代管理、人才培养、新技术引进以及健康教育宣教等方面进行深度合作,做好分级诊疗,不断提升整体医疗水平,实现基本医疗服务向基层延伸,进一步提升基层医院的救治服务能力。

刘小军坚持每周下乡基层义诊,走访了87个行政村,培训了近200名乡村医生,为1500余名困难群众免费体检,补充完善家庭医生签约内容。他的目标是要让全省范围内的每个乡镇都至少有一位懂理论、会操作的ECMO医生,尽可能为后

续救助争取时间。

## 用心用爱为患者谋福利

“不抛弃、不放弃任何一个需要救治的患者,奋力拼搏在跟死神博弈、与生命赛跑的临床一线。”从到郑州大学第二附属医院重症病区的第一天起,刘小军就用这段话告诫自己。

入住重症病房的大多是神志不清、自理能力的重症患者,且病区实行24小时无家属陪护制度。因此,庞大的护理团队是与患者接触最为密切的群体。刘小军提出,对待患者,要“用心、用爱、用智慧”,这是重症科室的服务宗旨,也是全体重症科室医护人员的夙愿。

有些病人频繁腹泻,为了防止其皮肤红肿溃烂,护士们需要不断用浸泡过温水的纱布拭去排泄物保持其下身洁净。科室病房的护士大多是20岁出头刚毕业的小姑娘,倘若没有大爱,是难以如此一如既往地坚持。除了有爱,护理团队还需要有高超的专业水平,熟练掌握ICU内配备的各种抢救器材的操作技能,凭借细致入微的观察力,及时了解并迎合极度虚弱或神志不清患者的生理需要,为其解决更多的问题。

刘小军领导的重症科室10多年来没有发生过任何医患纠纷。在他看来,发生医患纠纷源于没有做好了解、理解和谅解这三方面的心理疏导。刘小军曾经接诊一名急性心肌梗死病人,经评估,他认为患者已经达到了使用ECMO治疗的条件。ECMO技术操作难度大且不可交叉使用,单单是启动环节就需要10万元费用,但此时患者的账户里只留下了5000元。在费用并未完全到位的情况下,刘小军仍坚持把抢救放在第一位,立刻准备为病人接上ECMO设备。不幸的是,在ECMO的启动过程中,病人突然停止了心跳,10万元启动费用也打了水漂。尽管仪器并未来得及发挥治疗效果,但病人家属依然坚持将10万元补齐。“刘主任,您在我们钱不到位的时候没有放弃,这说明在您心里是信任我们的,我们不能辜负您的信任。”听到家属的这句话,刘小军感动得红了眼眶。

“刘主任,我们回家吧,实在是没钱了……”刘小军时常听到患者这样的哀叹。在重症病房,一天的治疗费用对任何一个普通家庭而言,都是一笔不小的负担。为拯救更多有希望活下去的生命,刘小军以个人名义申请了河南省重症救助基金,目前该基金超过1000万元。“我们正在努力为患者家属减轻困难,不管是哪里的家庭,只要是特别贫困、治不起病,都可以利用这项基

金。”刘小军说。除了郑大二附院,他还倡议许多省、市成立医院联合体,联合体内的困难患者都可以争取重症救助基金。

## 致力培养一批学科接班人

从医30多年,刘小军一直坚守危急重症临床一线,带领重症医学团队挽救了无数患者的生命,得到广大患者家属及社会各界的认可和好评。作为我省重症医学学术带头人之一,他个人先后获得郑州市医德标兵、河南省中原健康卫士、河南省优秀共产党员、郑州大学“三育人”先进个人、全国卫生计生系统先进工作者等荣誉称号。郑州大学第二附属医院重症医学科在他的带领下成为河南省重症医学重点学科,取得了体外膜肺氧合ECMO培训基地、河南省重症护理专科资质培训基地等资格。

危急时刻,生命维护,至关重要。刘小军带领的郑州大学第二附属医院重症医学科着力打造急救生命线,无疑给了中原百姓一条更加广阔的生命绿色通道。该学科全体医护人员满腔热情,践行着习近平总书记批示的“敬佑生命,救死扶伤,甘于奉献,大爱无疆”的崇高精神,带领郑州大学第二附属医院重症医学团队将ICU病房营造成温暖之家,谱写着“医者仁心为大众,白求恩精神永传承”的绚丽篇章。

在刘小军的心中,始终深藏着一个梦想,那就是将自己的团队打造成中国重症医学科的“黄埔军校”。他希望培养出一批重症医学科的接班人,为更多的危重症患者带去生的希望。(本报记者 郭培远 实习生 王子文)



刘小军细心询问患者病情 吕会力 摄



刘小军实施ECMO手术,为患者撑起生的希望 吕会力 摄