



护齿卫士：齐静
市口腔医院牌湾分院主治医师



高雨 杨冷

有人刷牙时会发现牙龈出血，这是什么原因呢？

牙龈出血是牙周疾病、全身疾病等在牙龈组织上的反映，一般来说，是由局部因素和全身因素两方面引起。局部因素是引起牙龈出血的常见病因，其中包括牙周疾病、牙结石、龋齿或残冠等。

牙周疾病：当牙齿周围组织发生炎症等病变时，一旦受到咀嚼或刷牙等刺激时，常可引起出血。对于牙周疾病，临床常采用洁治（俗称“洗牙”）的办法清除刷牙无法去除的牙结石。如果牙周炎发展到一定程度，还要用特殊的刮治器伸到牙周袋内刮除附着在根面上的牙石，这称为龈下刮治。目前，牙周洁治和龈下刮治是治疗牙周疾病最常用的方法。为避免牙周疾病，平常需注意保持口腔卫生，定期洗

牙、复查。

牙结石：由于刷牙方法不当，使附着在牙齿上的菌斑逐渐形成牙结石。牙石表面粗糙，含有大量细菌，会刺激牙龈，引起牙龈红肿、出血。

龋齿、残冠：龋坏部位靠近牙龈的牙颈部时，其边缘锐利，常会刺激牙龈，导致牙龈出血。

全身因素引起牙龈出血的常见病因有：肝硬化、脾功能亢进、肾炎后期等，因凝血机能下降而引起严重贫血者，可能导致牙龈出血症状；血液病，如血友病、白血病、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血及粒性白细胞减少症等，因凝血因子缺乏，只要牙龈稍有一点破损就会流血不止，因此，凡牙龈反复出血，在去除局部刺激因素后，仍出血不止者，切莫大意，应及时做血液、肝功能等相关检查，以免延误治疗；长期服用阿司匹林或抗血小板药物史者，刷牙时突然出血，应及时到医院进行凝血四项化验，在医生指导下调整药量。

预防牙龈出血，要注意以下几点：如果是由于口腔内有大量牙垢、牙石导致的出血，可至口腔科，请医生清洁

牙齿、祛除牙石，牙龈炎症一般1周就会消退，即使不发生牙龈出血，也应半年到1年洁治1次。

要重视刷牙效果，建议每天早晚各刷一次牙，每次坚持刷3分钟，饭后记得要漱口。

刷牙方法要用对，可以使用水平震颤法刷牙，即刷牙时牙刷毛是朝上的，刷牙时牙刷毛是向下的，刷头斜向牙龈45°水平颤动，每一部位6-8次。餐后、每晚睡觉前可使用牙线进行牙齿邻接面的清洁。若牙缝较大，可应用牙缝刷予以清洁。

如果是由于残根、残冠引起的牙龈出血，应拔除无法保留的残冠、残根，以后镶假牙；如果是制作不良的牙套导致的牙龈出血，应重新制作牙套。

女性月经期、妊娠期更要注意保持口腔卫生，通常在月经期及妊娠期过后，牙龈出血可明显减轻。

遇有原因不明的大范围自发性牙龈出血时，应该及时到医院接受凝血、肝肾功能、血常规等检查，并到消化科、血液科等相关科室就诊，根据检查结果尽早实施治疗。

假期结束，如何“满血”回归校园、职场？

耕心医生：周军
市精神卫生中心
强制医疗科副主任医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

春节假期已经结束，一下从轻松慵懒的休假“频道”切换到高度紧张的工作学习“频道”，有的学生和职场人士会出现犯困头晕、全身酸痛、精神涣散、食欲不振、焦虑烦躁等症状，而这些症状，很有可能是节后综合征的表现。

节后综合征是指人们结束长假，重返学习、工作岗位后出现的适应不良情况。这是由于人们在假期里沉溺于暴饮暴食、熬夜娱乐，造成体力和精力透支，影响个人生理代偿和心理调节能力，从而诱发身心适应能力下降。

很多人在假期中打乱了原本的睡眠节奏，晚睡晚起成了家常便饭，上班恢复正常作息后，容易早上起不来晚上睡不着，白天常处于昏昏欲睡的状态。而暴饮暴食、过多摄入高脂高热量的食物，容易造成食物堆积，引发消化不良，导致腹胀、腹泻、食欲不振。假期探亲访友、频繁出游，人们在享受美景的同时难免舟车劳顿，过度疲劳之下，身体健康难免受到影响。而从兴奋、放松的环境中回到紧张的工作、学习生活中，人们会出现沮丧、失落、情绪不佳、烦躁焦虑等不良情绪，还会精神涣散、注意力不集中、效率低下。此外，放假期间，不分昼夜地追剧、玩游戏，也会引发头痛、眼干、视物重影等不适症状。

那么，应该如何摆脱节后综合征的困扰呢？

首先，调整作息时间表，早睡早起。养成规律的作息习惯，晚上11时之前上床睡觉，中午适当午休，以保证足够的睡眠时间。晚饭后尽量不要喝浓茶和咖啡，饭后适当运动，入睡前泡脚放松身心。假期结束适当控制上网的时间，可以进行一些喜欢的运动，比如散步、慢跑、瑜伽等，以此替代对网络的依赖。

清淡饮食，做到低油、低盐、低糖，多吃粗粮、水果和蔬菜，均衡营养，帮助肠胃“步入正轨”。

调整心态，合理规划。要认识到上学、上班才是常态，只有好好学习，好好工作，才能拥有更好的明天。假期结束后，刚返回工作岗位，不要给自己太大的压力，可以先安排一些简单的工作，给自己一个缓冲的机会，之后再逐渐恢复到正常工作状态。

需要注意的是，如果节后综合征持续一周以上，情绪仍存在异常，建议及时就医，必要时进行药物干预。

三封手写感谢信，传递浓浓医患情



杨吉玲 杨冷

“你们竭尽全力除患者病痛，助患者康复。”“让患者感受到以人为本、充满人性化的和谐服务。”“千言万语道不尽我对医院的感激之情，由衷地祝愿医院高质量发展行稳致远”……1月，市中西医结合医院收到一名患者手写的三封感谢信，字里行间流露出患者对该院人性化服务理念和技术能力的满满肯定。

59岁的商先生（化名）患胃间质瘤

已有9年，曾多次复发，其间进行了3次手术治疗和靶向药物治疗。去年7月，商先生又出现腹痛、腹胀症状并伴食欲不佳，检查发现其胃间质瘤再一次复发，存在广泛粘连浸润并侵犯邻近脏器，而且还有贫血、低蛋白血症等情况，加上此前行靶向治疗，他此次手术的风险极大，术后康复也存在很大的挑战。辗转多家医院后，商先生来到市中西医结合医院普外科寻求帮助。

初步沟通交流后，普外科专家团队被商先生及其家人对医生的无条件信任所感动，专家为他制定了周密的手术方案，并在不久后为他实施了远端胃及其肿物切除手术。

手术顺利结束，但是由于商先生的健康基础状况差，术后出现了腹腔

内瘘以及肠腹壁瘘，在5个月的治疗期里，普外科医护团队始终尽心尽力，最终避免了感染的进一步发展。

为了表达感谢之情，在即将出院之前，商先生拿出纸和笔，给市中西医结合医院、普外科、医务部各写了1封感谢信，信中表达出对该院良好医德医风和优质护理的认可，朴实的言语，彰显出医患之间的真诚与和谐。

“对于医务人员来说，最开心的事，莫过于看到患者能够康复出院，团队的技术和服务能够得到支持和认可。”市中西医结合医院普外科主任丁海华表示，这三封感谢信承载着患者对他们的信任和感激，普外科团队也将以此为动力，努力为患者提供更加优质的诊疗服务。