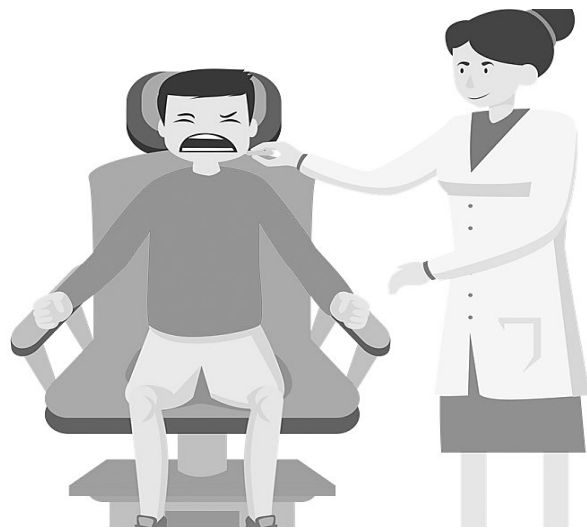


智齿到底拔还是不拔？

这六种情况一定要拔

本报记者 郝婧



智齿冠周炎需注意

临床上，有些智齿是可以不用拔除的。

张江宏表示，智齿如果全部长出来共有4颗，上下颌各两颗，如果智齿能正常萌出并建立咬合关系，或者至少不会带来疼痛和感染风险并不影响其他的牙齿，是可以不用拔除的。

“如果出现冠周炎、口腔黏膜症等疾病，一定到医院拍个X光片，看看智齿的状况，医生会通过口腔检查和X光片进行评估，你的智齿需不需要拔，从预防的角度讲，有问题的智齿越早拔除越好。”张江宏告诉记者，对于拔除智齿现在普遍采用的都是门诊拔牙，用的是局部麻醉，只在打麻醉针时有少许疼痛，拔牙并不会感觉到疼。当然，对于一些特殊的患者需要住院采用全麻的方式拔除。

院采用全麻的方式拔除。

拔牙前，如果出现智齿冠周炎，前期需要进行治疗，智齿冠周炎是智齿发炎最常见的症状之一，一定要格外重视。

“智齿冠周炎是指智齿在生长期对于牙冠周边组织造成刺激之后，从而诱发牙冠周边组织出现发炎的迹象。在处于病变这个过程中，是会造成牙冠周软组织肿胀疼痛，并且在炎症有所加重和疼痛持续损害的情况下，最终是会造成咀嚼功能也存在明显异常后而形成障碍影响。”张江宏说，智齿冠周炎在病变过程中对于口腔内部所造成的影响和损害自然是存在的，并且在炎症的程度有所增加之后，就会造成冠周组织受损的程度日益加重。

拔智齿后该如何护理

“拔完牙24小时内不要用水漱口，第二天用特殊漱口口水漱口，晚上睡觉前再漱一次；第三天用软毛刷子轻轻刷牙，只要吃了东西就要用温热淡盐水漱口。还有一点，拔牙后，脸部会肿，因此要掌握好冷热敷的时间，第一天用冰袋冷敷，第二天热敷，顺序千万不能错，要不然会肿得更厉害。”张江宏提醒患者，还要注意创口愈合情况，拔牙后创口一般可在3天至6天内愈合，若5天后仍有出血、疼痛，应及时到医院复诊检查，及时处理。

在饮食上，要吃软易咀嚼的食物，避免在咀嚼的过程中对创面造成伤害，影响愈合。为避免对伤口造成负担或加重伤口发炎情况，拔牙后在完全恢复之前要戒烟酒。

我区曝光11家卫生不合格游泳场所

本报讯(记者 郝婧)近日，记者从自治区卫生健康委员会综合监督局获悉，为保障广大游泳者的身体健康，今年6月至8月，全区卫生监督机构和疾病预防控制中心相互配合，对辖区内68家游泳场所开展了随机监督检查工作，其中2019年“双随机”任务执行单52家，发放任务52家(关闭6家)，抽检合格35家，不合格11家，其中银川市9家，吴忠市2家。

据悉，这11家卫生不合格游泳场所银川市9家为：宁夏海豹体育文化产业有限公司尿素超标、宁夏奥园文体产业股份有限公司游泳池余氯不合格、金仕堡PH值不合格、宁夏钰麟花园酒店管理有限公司浸脚池余氯不合格、金吉加健身中心游泳池余氯和浸脚池余氯不合格、力方游泳馆尿素超标、翰璟体育文化有限公司PH值不合格、银川市兴庆区康体健身福星会所尿酸和游泳池余氯不合格、银川市金凤区欧吉加健身中心游泳池余氯和浸脚池余氯不合格；自治区卫生健康委综合监督局对以上不合格游泳场所均给予责令整改。

吴忠市2家为：宁夏大坝发电有限责任公司游泳馆浸脚池余氯不合格，给予警告处分；青铜峡市鼎力游泳馆细菌总数和游泳池余氯不合格，给予警告并罚款500元。

相关链接

游泳池卫生知多少

本报记者 郝婧

游泳是很多人比较喜欢的运动，那么泳池的卫生大家又知道多少呢？近日，记者采访了自治区卫生健康委综合监督局相关负责人。

“在选择游泳场所时，我们需要注意哪些？”

“选择游泳场所时一看卫生许可证，有卫生许可证的游泳馆才是正规的游泳场所；二看游泳提示，游泳场馆会设有游泳警示标识以保护泳客的健康安全；三看游泳池水质，池水清澈透亮，池底清澈可见为好的水质；最后还要看水质公示，游泳场馆会在醒目位置公示水质监测结果。只有具备这四条的游泳场所才是正规场所。”自治区卫生健康委综合监督局相关负责人告诉记者。

“我们看到一般游泳场所不合格的主要为尿素超标、余氯不合格等，那么游泳池水质常见问题都有哪些？”

“游泳池水质常见问题主要有池水散发出来的刺激性气味、尿素超标、池水浑浊、余氯含量过高或不足等。池水散发出来的刺激性气味主要是氯胺类物质产生的，氯胺类物质由池水中含氯消毒剂对人体带入的有机物反应形成，挥

发飘散在空气中，产生了这种气味。”该负责人解释，池水中的尿素主要来源于汗液，还有部分来源于尿液，游泳池余氯不稳定的原因主要是未采用自动加药装置、投加含氯消毒剂不规范造成的，如果余氯偏高则会刺激眼睛等敏感部位，偏低则达不到消毒效果，极易造成微生物超标。

“作为泳客，需要注意哪些？”“首先也是最重要的一点，一定要确保你的身体状况是良好的，为了他人和自身的健康安全，遵照禁泳提示，患有甲型、戊型肝炎等肠道传染病，重症沙眼、急性出血性结膜炎、性病等传染病，中耳炎、精神病等疾病及酗酒者，严禁进入泳池。”该负责人提醒广大泳客，为避免交叉感染，游泳场所禁止出租泳衣泳裤，因此泳客一定要自带泳衣泳裤。此外，进入泳池之前要先淋浴，淋浴可以洗掉身上的污垢、汗液、化妆品等，减少向泳池中带入污染物；还有一点，很多泳客不喜欢走浸脚池，这个是不对的，浸脚池水含有较高浓度的消毒剂，能有效减少脚步带入的细菌和真菌，所以必须要过浸脚池。

自治区卫生健康委全面核查全区村卫生室标准化建设覆盖情况

本报讯(记者 郝婧)日前，自治区卫生健康委员会将全区标准化村卫生室建设纳入“不忘初心、牢记使命”主题教育整改问题清单，组织对全区标准化村卫生室覆盖情况进行全面核查。

核查工作紧紧围绕解决脱贫攻坚“两不愁三保障”中基本医疗保障总要求，聚焦村卫生室的机构设置、建设面积、人员配备等方面存在的问题，逐一进行核实核查，重点解决标准化村卫生室建设的薄弱环节和短板。现场既核查现有村卫生室设置情况，还倒查2013年、2014年、2017年自治区标准化村卫生室建设项目的实际落实情况。同时，自治区卫生健康委

将结合国家有关乡镇卫生院、村卫生室建设标准，制定出台《宁夏基层医疗卫生机构标准化建设基本标准》，按照“既不提高标准、也不降低标准”的基本要求，实事求是地推进全区乡镇卫生院、村卫生室标准化建设。

对于没有村卫生室的“空白村”地区，要求其统筹运用各类基层卫生服务能力提升项目资金，加快村卫生室建设，确保9月底前全面开工建设，年底前完工，明年上半年全部投入使用。对于村卫生室没有合格乡村医生的，要求相关县要立即采取公开招聘、乡聘村用等方式补充乡村医生，9月底前要全部补充到位。

浓茶解酒：不靠谱还伤身

【流言】

亲朋好友聚会难免会小酌几杯，可酒兴来了，便一发不可收拾，一不小心就会喝多。这时，醒酒就很重要。民间传言：浓茶、喝醋等方法可以解酒。

【专家解读】

北京电力医院副主任医师胡建平：浓茶和酒两者合在一起，会大大加重心脏的负担，可引起心律失常等严重后果。饮酒后饮茶，会促使尚未氧化的乙醛过早进入肾脏，而乙醛对肾脏有损害作用。因此，心脏有疾患者切忌用浓茶解酒。

大量饮酒后，酒精对胃肠黏膜的刺激，可使胃和十二指肠充血，胃酸分泌增加，同时促进胰液的大量产生。此时喝醋，不仅加重对胃肠黏膜的刺激，更易诱发胃、十二指肠溃疡或急性胰腺炎等疾病。

不少人说，酒前喝一大杯酸奶或牛奶，能起到保护肠胃的作用，再喝酒就不会伤身，也不容易产生

醉意。殊不知，喝酒前喝牛奶、酸奶是否能保护身体的说法，目前还没有科学根据。而酒前喝酸奶，会加重胃肠刺激致致腹泻的可能。

另外，一些人喜欢喝醉了喉咙催吐，呕吐之后感觉好受一些，甚至可以继续喝酒。喉咙催吐虽可起到一定的醒酒作用，但一定要在清醒时或医护人员的帮助下进行，因为醉酒者意识不清，很容易吸入呕吐物引起窒息。而且，剧烈呕吐还会导致腹内压增高，除易引起胃出血外，还会使十二指肠内容物逆流，引发急性胰腺炎等急症。

那么，正确的解酒方法是什么？人体的一系列酒精中毒症状，是血液中酒精含量高而引起的。故应稀释血液中酒精的浓度，延缓对酒精的吸收，并促进其在体内的分解和加速酒精的排泄，以达到解酒的目的。正确的解酒方法是加速酒精的代谢，一方面通过排汗，一方面通过排尿。对于较重的严重的酒精中毒者须立即抢救。

(据《人民政协报》)

湿疹反复发作 切勿擅自用药

天气炎热，洗手、洗澡变得频繁，皮肤屏障容易受到反复的刺激，一不小心，湿疹又再次发作了，痒痒难受，苦不堪言。湿疹是皮肤科很常见的疾病，数据显示，我国湿疹的患病率约为7%，85%的湿疹患者好了之后会复发，反复遭受折磨。如何避免湿疹反复发作？敏感体质人士平日如何注意护肤？广州暨南大学附属第一医院皮肤科副主任胡云峰为大家打造湿疹防治攻略。



案例：随意用药膏，双手破损严重

何女士(化名)今年31岁，有10多年的湿疹病史，平日辗转去看不同医院的皮肤科医生，家里开有一堆的药膏。这个夏日，她的双手又长满了水泡状的丘疹，晚上不断搔抓，双手抓出血来，十分难受。因为是老患者，久病成医，于是她搬出家里的小药箱，取出一支皮肤药膏涂抹，涂抹两三日，双手症状更严重了，一碰水就痛，迫不得已前往医院就诊。

胡云峰介绍，何女士的做法是临床患者中比较常见的错误处理。由于湿疹患者病情时常反复发作，因此家里常备一些药膏，有的药膏在之前患病时使用有效，于是患者就理所当然地认为下次复发可以直接使用，殊不知把自己陷入病情加重的境地。

胡云峰解释，湿疹患者比较常见的一种情况是合并真菌感染，湿疹药膏比较多是激素类药物，当合并真菌感染时，这类药膏是不适用的，否则激素会加重真菌感染的病情。

不同时期用药指南：干对干，湿对湿

专家介绍，湿疹是皮肤科比较常见的过敏性疾病，它是由内外因素所决定的，一个是身体的内在因素，另外一个则是身体的外在因素。

身体的内在因素可以由感染引起的，如胆囊炎、肠炎、寄生虫感染等导致湿疹反复发作，也可能是内分泌异常、孕期激素变化，还可以是精神压力增加、熬夜、体质下降等。

外在因素也有很多种，如气候的变化，接触日光、食物(如海鲜、牛羊肉等)、空气中的粉尘真菌等，总体来看，湿疹是内外在因素结合起来导致的机体过敏反应。

很多湿疹患者存在反复发作的情况，一方面是内外环境没有做好防治，另一方面的重要因素是存在用药误区，如果是规范的用药治疗，可以把病情控制在一个稳定的水平上，减少复发的概率。具体来看，以急性发作期、亚急性、慢性三个阶段划分，湿疹引发的皮损症状不一，需要合理用药。

“湿疹患者的用药，总的来说，可以用‘湿对湿、干对干、半干对半干’的策略。”胡云峰介绍。

所谓湿对湿，就是皮损有明显渗出时，要用湿敷的药物，不应涂抹药膏，否则水渗不出来，会越来越严重；当渗出严重时，建议用一些糊剂；到了肥厚期，也就是慢性期，建议用乳膏或者硬膏，有利于药物渗透到皮肤里面。如果是肥厚性的皮损用溶液湿敷，很容易出现干裂，会疼痛，适得其反。

需要提醒的是，由于治疗湿疹的药膏大多是带有激素的，不同药膏激素的强度不同，应甄别选择。

“很多患者疑惑，为何一个湿疹医生开了两三种药膏呢？其实是分身体部位而涂抹的。”胡云峰解

释，激素程度中弱的，适合涂抹脸部，如果是激素程度比较强的，一般针对的是肥厚期，可以起到一定的遏制病情进展的作用，然后再结合其他手段综合治疗。

手足湿疹 要排查真菌感染

湿疹可以在身体的不同部位发作，对于不少皮肤患者来说，在医院时常要做各种检查，但是又不太清楚这些检查是否有必要。

胡云峰介绍，一般湿疹患者，医生通过临床可以比较容易诊断出来，而其他的检查，主要是为了排查湿疹以外的疾病，因为像梅毒、皮肤淋巴瘤、身体感染性疾病、免疫性药物，均可通过湿疹方式发作出来。

对于湿疹反复发作的患者，如果长在手足部位，一般会有一真菌感染的检查，以确定是否有合并真菌感染，如果有，在用药方面会有不同。如果是考虑身体内的炎症等反应，还需要结合血液检查。由于刮片检查真菌的阳性率并不高，所以对于合并灰指甲病情的患者，在真菌检查中可能还会用到培养真菌的筛查，以便对症下药。

预防：运动提高身体素质

除了对湿疹患者做好正确用药的提醒外，胡云峰介绍，还可以从日常生活习惯中着手。

由于湿疹是内外因素引起的，因此在避免外界因素方面，在做家务、洗头时，可以佩戴普通的薄膜手套减少接触碱性、刺激性来源物质，如果吹空调有打喷嚏等过敏现象，或者进食一些食物有过敏反应，可以考虑做过敏原测试找出生活中的过敏原，平时居家被单、空调防尘罩等注意多清洗、多晒太阳，减少尘螨的接触。

(据《广州日报》)