

全国科普月遇上爱牙日!山大口腔首届爱牙日欢乐市集亮相泉城 《牙壹在线》健康科普直播栏目上线



今年9月是首个全国科普月，在9月20日“全国爱牙日”当天，由山东省口腔医院(山东大学口腔医院，以下简称“山大口腔”)主办的“如‘齿’有趣——首届全国爱牙日欢乐市集”口腔科普公益活动在济南市泉城公园举行。现场，由齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山大口腔共同推出的健康科普直播栏目《牙壹在线》正式上线。

记者 郭蕊 济南报道

口腔健康是全身健康的重要组成部分，关乎群众生活质量。多年来，山大口腔始终将口腔健康科普工作作为履行公立医院社会责任的重要使命，积极探索贴近群众、易于接受的科普路径——通过开展社区义诊、组织校园科普宣讲、制作科普视频、推进线上知识推广等多元化形式，持续向市民传递口腔健康知识，助力提升全民口腔健康意识。

今年以来，山大口腔与齐鲁晚报·齐鲁壹点联合打造了《牙壹在线》健康科普直播栏目，是医院科普工作的创新探索。据了解，栏目自筹备至今已上线试运行7期，收获广泛关注，直播总观看人数超千万，充分体现了市民对口腔健



康知识的迫切需求。同时，医院还同步组建了由医护人员与学生共同构成的口腔健康推广大使及科普员队伍，将陆续制作并推出一系列口腔科普作品，进一步丰富科普内容与形式。

活动现场设立了口腔义诊展区、科普互动体验区，为现场群众提供免费的口腔检查，还特别针对儿童口腔健康需求，利用口腔AI智能筛查仪为小朋友进行辅助检查，并为适龄儿童提供免费涂氟服务。

山东大学党委常委、宣传部部长马晓琳表示，口腔医院要持续探索医媒融合新模式，塑造口腔科普传播新业态、新场景，真正让口腔健康知识融入百姓生活，为助力全民口腔健康素养提升做

出山大贡献。山大口腔党委书记张青表示，希望通过此次活动，真正实现寓教于乐学习口腔健康知识、专家面对面解决口腔健康困惑。未来将推出更多贴近群众需求、具有口腔特色的品牌服务活动，切实为泉城百姓提供更加优质便捷的口腔健康服务。

山大口腔党委副书记柳松表示，《牙壹在线》正式开播后，医院将充分发挥专业人才优势，安排更多口腔领域专家参与栏目直播，针对市民关心的牙齿健康防护、口腔疾病诊疗、正畸修复等问题提供精准解答。在此，也恳请广大市民持续关注《牙壹在线》栏目，积极提出宝贵意见建议，共同推动栏目优化升级，更好地服务于全民口腔健康事业。

秋分后肠胃病高发！专家提醒这些情况别硬扛

医生不建议患者自行服用止泻药

记者 郭蕊 济南报道

“入秋后门诊里拉肚子的患者明显多了。”随着秋分节气到来，气温波动加大，济南市第三人民医院消化疾病诊疗中心主任王涛在门诊中发现，近期急性肠炎、肠道功能紊乱患者显著增加，不同人群肠胃不适的应对方式需区别对待，尤其老年人和儿童更要警惕。

40岁的李先生是近期门诊的典型病例。他穿短袖外出时喝了两杯凉啤酒，回家后频繁腹泻，一天多达9次，大便呈水样且无血。“李先生的情况是典型的饮食不当叠加受凉引发急性肠炎。”王涛分析，门诊为其开具了

肠道功能调理药物和益生菌，李先生上午服药后喝了些粥，下午症状就明显缓解。

结合临床经验，他特别提醒有糖尿病、心血管疾病等基础病的老年群体：腹泻引发的脱水可能导致血液浓稠度升高，进而增加脑梗风险。“此前门诊就有一位长期患有糖尿病的老年患者因腹泻在家拖延，刚到医院突发心梗，抢救无效离世了，这是极为特殊的情况，长期患有慢性病的老年患者不能掉以轻心，需以此为戒。”王涛告诉记者。

针对儿童肠胃养护，王涛给出两点核心建议：一是注意保暖，秋季气温忽冷忽热，孩子出汗后别贸然脱衣，避免受凉引发

淋巴结炎或感冒；二是把控饮食，以清淡易消化为主，减少高油高糖食物，同时鼓励适量运动。

在用药方面，王涛不建议市民自行服用止泻药，“止泻药只能临时掩盖症状，急性腹泻更需调理肠道功能，益生菌是常用选择，像酵母菌、杆菌类效果较好，但便秘患者需慎用，以免加重症状。”

最后，王涛强调，秋季护肠胃关键在“自律”：根据气温及时添衣，别露腰露肚脐；少喝凉饮、少吃生冷食物；适量运动增强体质。若出现肠胃不适，要分清症状科学应对，别因“觉得不是大事”而拖延。

野蘑菇别乱采，小心“红伞伞”变“健康隐患”



主办：山东省卫生健康委员会 山东省疾病预防控制中心

承办：齐鲁晚报·齐鲁壹点

入秋后雨水增多，公园、山林甚至小区绿化带里，野生蘑菇纷纷冒头，看似鲜嫩的它们，可能藏着夺人性命的“陷阱”，务必时刻警惕。

误食毒蘑菇后，身体会迅速发出警报：恶心、呕吐、腹泻是常见反应，严重时还会出现精神错乱、血压异常、昏迷抽搐，甚至引发黄疸、肝脏损害，危及生命。

华北地区常见的几种毒蘑菇尤其危险：肉褐鳞环柄菇含鹅膏毒素，误食后6-12小时发

病，严重者会急性肝衰竭；黄盖鹅膏俗称“黄罗伞”，“头戴金盔、身披金甲、腰系白裙、足蹬战靴”，其毒素耐高温，普通烹饪无法破坏；淡红鹅膏毒性更强，0.1mg/kg体重的毒素就可致死，且外观与可食用鹅膏高度相似，难辨真伪。

防范野生蘑菇风险，记住三点关键：一是“不采不食”，野生蘑菇真假难辨，尤其是有菌环、菌托的品种，多为有毒菌，坚决不碰；二是“不买陌生菌”，选购蘑菇认准正规渠道，来源不明的野生蘑菇绝不购买；三是“看好一老一小”，叮嘱老人和孩子，切勿随意捡拾、品尝野外蘑菇。

若不慎误食，正确应对是救命关键：中毒者神志清醒时，立即用手指、筷子刺激咽喉催

吐，减少毒素吸收(昏迷者禁止催吐)；随后携带剩余蘑菇样品或清晰照片，尽快送往最近的正规医院，务必告知医生误食野生蘑菇的情况，帮助医生快速制定救治方案。

(滨州市疾控中心 庞雪彩
供稿，贺照阳 通讯员 刘祥征 整理报道)



直播预告

◆心灵驿站

焦虑情绪为什么会发展成焦虑症

你是否常因工作压力辗转难眠，因未完成的待办清单坐立难安？这些挥之不去的焦虑感，是正常情绪波动，还是需要警惕的“心理警报”？日常生活中，人人都可能会有的焦虑情绪，为何会发展成焦虑症；当焦虑感持续数月难以缓解，甚至出现心慌手抖、呼吸困难、无法集中注意力等症状时，又应如何应对？

9月26日19点，山东省精神卫生中心精神五科李芹将做客《心灵驿站》直播间，围绕焦虑情绪和焦虑症的相关知识进行科普讲座。



扫码看直播

◆壹问医答

儿童颅骨缺损修补看这里

《壹问医答》直播间，围绕这一专家共识的相关内容，讲述儿童去骨瓣减压术后颅骨缺损修补的相关策略，敬请关注。

健康直播栏目《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合打造，每周四12:30直播。



扫码看直播