



# 生命

周刊  
齐鲁晚报

2019.9.3 星期二  
A10-A11

健 康 是 一 种 生 活 态 度

“9·20”山东首届口腔知识科普短视频大赛启动

# 创意科普口腔知识，等您来参加

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙

把口腔知识讲出创意，您想来参加吗？

口腔状况与身体健康状况息息相关，但是口腔健康问题一直被不少人所忽视。根据第四次全国口腔健康流行病学调查情况，居民口腔健康知识知晓率为60.1%。35-44岁居民中，口腔内牙石检出率为96.7%，牙龈出血检出率为87.4%，居民对口腔健康的重视程度和保健意识仍有待提高，需进一步提高其口腔健康保健意识。

2019年9月20日是我国第31个“爱牙日”，为了让更多居民了解口腔知识，齐鲁晚报·齐鲁壹点启动“9·20”山东口腔科普短视频大赛暨口腔医生风采展示活动，以口腔科医生或团队拍摄科普短视频的方式，向公众普及爱牙知识，展示医生或团队的特色和风采。视频作品可在9月13日17:00之前发送至qljkgs2016@163.com。

在本次大赛征集对象为口腔专科医院、口腔医疗机构、省市各级医院口腔科医生或团队，以视频的方式讲述爱牙科普知识。每个医生或团队拍摄一条科普短视频参赛。

**视频参赛要求是：**作品应充分体现口腔医生(团队)风采，内容积极向上，创意新颖，表现形式不限，必须原创；作品内容应以口腔知识科普为主，科普内容自定，可适当加入本单位或本科室的介绍，展现本单位或科室团队文化内涵；画面清晰、音质流畅，单部作品大小不超过5M，时长不超过2分钟，支持MP4等各种视频播放工具；每位医生或每个团队限提供一条科普视频参赛，一个单位提供作品不超过5条。

作品提交后科普视频将在“颐养山东”微信公众号集中发布，接受公众投票，同时发布医生(团队)图文介绍，展现医生(团队)风采。e养山东抖音号同时综合点赞数量。齐鲁晚报·齐鲁壹点将邀请专家评审，进行专业打分，最后综合投票数、点赞数和专业评分，选出本次口腔知识科普大赛名次。

齐鲁晚报·齐鲁壹点将对比赛中优秀的医生或团队进行重点宣传报道，同时开设口腔知识科普专题，对视频介绍的口腔健康知识进一步采访报道，将口腔健康知识进行全方位传播，向公众进一步普及口腔健康知识。

## “终于盼到开学了，在家都快憋坏了”

注册学员23000人次，山东老年大学2日开学



在素描班二年级，老师正在给学员们指导暑期作业



瑜伽班学员们正在上课

本报济南9月2日讯(记者 张如意)金秋九月，不仅学生们迎来了开学日，山东老年大学的学员们也如期步入校园，宁静的教室又恢复了熟悉的热闹。9月2日上午8:20，在大观园校区，学员们的招呼声、谈笑声此起彼伏，大家都按捺不住开学的喜悦，一大早就来到了学校。今年80岁的李玉娥一边和同学交流各自的作品，一边自信满满地等待着老师的点评。她不但用心完成了14幅暑假作业，还超额完成了4幅，这让周围

琴，今年再报名声乐班，弹琴唱歌都是对身体非常有好处的，终于盼到开学了，在家俩月都快憋坏了。”

还没到上课时间，学员们都早早进入教室，提前进入状态。在素描班二年级，老师挨个点评学员们的暑假作业。56岁的李玉娥一边和同学交流各自的作品，一边自信满满地等待着老师的点评。她不但用心完成了14幅暑假作业，还超额完成了4幅，这让周围

学员对她赞美有加。“小时候很喜欢画画，由于一些原因就放下了，这不一有机会抓紧来学了。”李玉娥说，学习素描是一件能够静下心来用心完成的美妙的事，对自己有很大的提高，不但增加了技能，更是陶冶了情操。

作为非遗专业，剪纸班也受到了众多学员的追捧。开学第一课，张宏娓老师正在教给大家蝴蝶剪纸的美好寓意。“学习剪纸艺术，对培养老年学员的思维能力、动手能力、审美能力有很大的促进作用”，张宏娓说。

“增长知识、陶冶情操、丰富生活、促进健康、服务社会”是山东老年大学的办学宗旨，截至目前，学校建有5个校区、6所分校，240名教师，80多门课程，注册学员23000人次，成为了深受广大老年人喜爱的精神家园。

目前，山东老年大学各班已正式开课，随着学员们的个性化需求不断增加，学校的教学管理等也更加合理规范。据了解，山东老年大学正在不断拓展二、三、四课堂，不断丰富学员学习生活；加强师资队伍建设，不断改进教学和服务水平；开发了具有自主知识产权的信息化管理系统，教学管理水平不断提升。

值得注意的是，山东老年大学还创新“1+X”（“1”指主体校区，“X”指多元发展）多元化办学模式，形成了主体校区示范引领，各校区、分校、学区协同发展，远程教育全面覆盖的办学格局。目前，远程教育惠及基层老年学校和农村50万老年人。



扫码观看山东老年大学  
“开学第一课”

# 预防房颤卒中的新利器：经皮左心耳封堵



房颤那些事

专栏简介

本专栏由山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心专家团队倾力打造，旨在普及房颤知识、规范房颤治疗，服务广大房颤患者。

众所周知，房颤是导致脑卒中和血栓栓塞事件的重要原因之一，房颤相关的脑卒中占全部卒中的五分之一。和非房颤患者相比，房颤患者卒中发生率增高了4-5倍。

研究发现，左心耳是房颤血栓栓塞的主要来源，90%的非瓣膜性房颤患者血栓来源于左心耳，因此封堵左心耳是预防房颤患者栓塞并发症的有效途径之一。

近年来，左心耳封堵术逐渐发展起来，成为预防房颤并发卒中的一种有效方法。对于不能转复为窦性心律的非瓣膜性房颤患者，尤其是存在抗凝药物治疗禁忌的患者，左心耳封堵术提供了一种可选的治疗手段。

左心耳是左心房内狭长、弯曲的管状盲端。当房颤发生时，左心耳特殊的解剖结构容易使血流产生漩涡和流速减慢，进而容易形成较大的血栓。血栓一旦脱落，大脑首当其冲。

在此理论基础上，经皮左心耳封堵术是指在局部麻醉下，穿刺股静脉，将导丝最终置入左心耳处，放置左心耳封堵器。

封堵器可防止左心耳的血栓进入血液循环，从而发挥降低卒中风险的作用。因操作相对简单易行、创伤小、成功率高，目前经皮左心耳封堵术已被用于临床。

对于CHA2DS2-VASC评分 $\geq 2$ 的非瓣膜性房颤患者若有以下情况者：

有华法林或新型口服抗凝药物服用禁忌证，无法长期服用华法林或新型口服抗凝药的患者；不愿长期服用抗凝药，如经常旅行或运动，或者认知能力差易忘服药或服药过量的患者，可考虑行左心耳封堵术。

对于有明显出血倾向或有明显出血史的患者，或者冠脉

支架术后需要抗凝联合抗血小板的患者，出血评分HAS-BLED $\geq 3$ 的患者需考虑行左心耳封堵术。

综上所述，为了降低卒中风险，房颤患者应尽可能转复为窦性心律；针对无法成功转复窦律，既不耐受华法林，也存在新型口服抗凝药治疗禁忌、出血高风险的房颤患者而言，权衡利弊，左心耳封堵不失为一种理想的替代疗法。

(陈晓丽 指导专家 王营)

### 专家团队核心成员简介

刘旭教授，现任上海交通大学胸科医院房颤中心主任，二级教授，博士生导师，享受国务院特殊津贴，上海市优秀学科带头人，上海市医学领军人才，上海市银蛇奖获得者，是国内较早开展射频消融临床应用的医师之一，为房颤诊疗领域国际著名专家，尤其擅长房颤



更多详情可关注  
科室公众号

- 出 品：健康融媒报道部
- 设 计：壹纸工作室
- 本版编辑：胡淑华
- 美 编：陈明丽