

牙好,老人更健康更长寿

日本科研人员发现,年过70岁的老人,相较牙齿不到20颗的人,牙齿数量多于20颗的人五年死亡率降低了大约60%。郑州大学第二附属医院口腔科主任张志伟表示,这项研究跟临床上出现的诸多现象非常吻合,研究成果表明,对于人们尤其是老人而言,拥有一口健康的牙齿,不仅更美观,生活质量更高,而且对于保障健康、延年益寿也有着非常重要的意义。

张志伟介绍,牙齿和人体的营养吸收息息相关,老人的牙齿数目比较多,质量比较好,就会拥有较强的咀嚼功能。如此一来,吃饭时不仅能够多吃东西,而且可供选择的食品也更丰富,还能减轻胃肠负担,营养吸收状况自然也会更好。与此同时,良好的牙齿状况,还能保持良好的发音功能,提高老人的自信心。而牙齿较少者无形之中就会自我提醒年龄已大,健康状况不大乐观,这样的心理压力反过来会影响到老人的食欲、行动等,从而形成一定的恶性循环,给健康造成负面影响。

张志伟提醒,每个人都需要在日常生活中爱护自己的牙齿,具体来说主要有三个方面:

首先,必须做到每天有效刷牙,这是预防牙病的最重要手段。具体来讲,就是每天刷牙至少两次,每次三分钟或更长时间。刷牙时要注意刷牙与牙面呈45度角,刷牙朝向牙龈方向,呈小圆弧状转动刷头,每个部位五到十次,尽最大的可能将每一颗牙齿每一个牙面都刷到。注意不要横着刷牙,力量不宜过大。提倡使用牙线和牙缝刷,更有效清除牙齿邻面的菌斑。

其次,应当多吃一些“护牙食品”。其中包含高纤维食品,如蔬菜、粗粮、水果等,还有含钙较高的肉、蛋、牛奶等,同时还要避免食入过多的甜食。

此外,定期洗牙,定期检查。洗牙是用超声洁牙机去除口腔内的牙菌斑、牙结石,它是预防牙周病的主要手段之一。刷牙和洗牙不能相互代替,刷牙仅仅能够去除牙齿表面的软垢和没有钙化的菌斑,而对牙周健康危害更大的牙结石,只能靠超声洁治,就是我们平常说的洗牙来去除。如果牙齿表面的菌斑、结石没能及时清除,就可引起牙龈炎、牙周炎等一系列疾病,这是牙齿松动脱落的主要原因。龋病和牙周病是老年人常见的口腔疾病,这些疾病的初期没有什么症状,不容易发现,所以需要定期检查,早发现,早治疗。成人最好每年进行一次牙检,发现牙病及时治疗,这样才能避免牙齿遭到进一步或者更深的伤害。

彭永强

你喝的水是什么味道的?

我们每个人都有自己独特的体味,由此诞生了香水,“洗劫”了我们的钱包。你知道吗?就连我们的饮用水也有气味哦,不过这气味就没有香水那么惹人爱了,它破坏了饮用水的感官性状,影响其可饮性和质量,严重时还可能对人体健康存在潜在的危害。

检测生活饮用水中气味的的项目叫做“臭(xiu)和味”。臭味问题的来源非常复杂,主要分为两类:一是自然发生的,主要由水中生物如藻类、菌类引起;二是人为产生的,主要由工业废水或生活污水直接排入水体或水厂进行水处理时投加药剂所引起。其中,饮用水源中藻类、菌类过度增长而分泌的次生代谢产物是产生臭味的主要原因。

藻类的分泌物一般都带有某些异味,如鱼腥味、土霉味等,藻类死亡后细胞解体,使得细胞内的物质进入水体,释放出臭味物质。况且死藻还是放线菌等细菌的生存资源,而放线菌的分泌物就是2-甲基异戊醇(一种可造成水体异味的物质)。

目前饮用水中常见的臭味主要有土霉味、腐败味、鱼腥味、芳香和青草味。其中土霉味被认为是最易在水体中存在的一种臭味,其不仅存在广泛,而且味道难以让人接受,它主要是以2-甲基异戊醇(2-MIB)、土臭素(GSM)、2,4,6-三氯苯甲醚(TCA)三者为主,而且前两者几乎在每种水体当中均会存在。2-甲基异戊醇具有强烈的樟脑丸和土霉味,土臭素具有较强的挥发性,它的嗅阈值(该气味能被闻到的最低浓度)非常低。目前两者已经被证实是由放线菌、蓝藻、真菌等产生,一般在富营养化水体中比较常见。

水中常见的鱼腥味是由醛类或者胺类物质产生,在以江水为水源的饮用水中,一般会出现鱼腥味。腐败味是由硫醚类物质产生,由蓝藻和绿藻等腐败分解产生。芳香和青草味是由蔬菜、水果腐败引起的,目前水中常见的芳香和青草味物质有β-环柠檬醛和紫罗兰酮。而不同浓度的β-环柠檬醛,逐渐表现为青草味、木头味和烟草味。目前认为,β-环柠檬醛由蓝藻中的微囊藻属产生,当水中微囊藻含量高时,β-环柠檬醛的浓度也会偏高。紫罗兰酮为紫罗兰味,是芳香味的一种,由蓝藻细胞中的β-胡萝卜素经氧化产生。

严敏

流感来了莫慌张! 传染病专家为你支招

近期浙江进入流感高发季,各大医院门诊就诊人数激增,尤其是有不少儿童频频“中招”,家长们人心惶惶。1月15日,记者来到浙江大学医学院附属第一医院,采访了传染病科主任盛吉芳,请她对防治流感的相关问题进行了权威解答。

及早治疗很重要

据介绍,流行性感冒(以下简称流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,分为甲、乙、丙三种类型。其中,易引发人类流感大流行的主要是甲型流感,而且往往比较严重。

“一般来说,每年的流感都是南方先流行,再慢慢蔓延至北方。南方有两个高发期,一个是夏秋季的高峰,一个是冬季,冬季情况更为严重。”盛吉芳说,今年的易感人群以儿童为主,学龄前与学龄期儿童都有,这与人群聚集密度相关,其中,极少部分患儿会并发由流感病毒引起的病毒性脑膜炎。

出现感冒症状后,首先要区分究竟是普通感冒还是流感。如果是流感,通常会先高热,体温在39℃以上,出现头痛、全身肌肉酸痛等;而鼻塞、流涕、咳嗽等呼吸道感染的症状在早期时往往较轻,到后期才会有所体现。

流感与近期朋友圈刷屏的腺病毒有何区别?盛吉芳表示,相对来说,流感的传染性和流行性更强,腺病毒目前发病率不高,呈现的是零星发病,不过也需要及早治疗,严重时会引起肺炎,免疫功能低下、抵抗力较差的人更易感染腺病毒。

“确诊流感的手段主要还是依赖病毒检测。”盛吉芳说,早期可以做流感病毒的抗原检测、RNA核酸检测和抗体检测。一旦确诊,最好在24小时之内采取相应措施,越早治疗越好。延至48小时以上,流感病毒可能会大量繁殖,侵犯到呼吸道上皮黏膜,再进行抗病毒治疗效果就会不太理想。

盛吉芳说,治疗流感首要方法是采用抗病毒药物,如奥司他韦、帕拉米韦和扎那米韦等神经氨酸酶抑制剂。早期症状较轻的病人可以口服奥司他韦,75mg/次,一天2次,重症流感患者则需要加倍剂量,150mg/次,一天2次。如果症状再严重,就需要注射帕拉米韦针剂或吸入扎那米韦。

接种疫苗最有效

面对来势汹汹的流感病毒,人们应该如何预防?

盛吉芳告诉记者,流感病毒有很多类型,即使是甲型流感病毒,根据H和N抗原不同,又分为许多亚型,因此感染病毒后免疫力不是终生的,她建议大家要及时接种流感疫苗,并且一定要每年都打。“原来感染过的病毒如果突变了,那么这些人群又是易感人群。”盛吉芳说,接种了疫苗的个体即使感染了新的流感病毒,往往临床症状也比较轻,因此接种疫苗是很好的预防流感的举措。

除了保暖、多喝水、勤洗手、经常开窗通风等医疗卫生常识外,盛吉芳表示,春节将至,又要出现人群大迁徙,必须做好防护工作。她建议,已经感染流感的患者一定要做好自我隔离,比如少去或不去公共场

所,不要近距离传播给家庭成员等,家庭成员接触病人后要勤洗手。

谈及网络上盛传的预防流感的种种说法,盛吉芳说,补充维生素、饮食均衡等做法有助于提高一般的免疫功能,但并不是有针对性地预防流感,因此服用维生素C和板蓝根对流感并没有预防作用。另外,不少人认为在房间里煮醋能够杀死流感病菌,她表示这种说法毫无科学依据。

“轻度流感可能会自愈,重症特别是体温高的患者要尽早就到医院治疗。尤其是儿童,一出现发烧症状就应该去医院检查病毒,及早治疗,不要耽误。”盛吉芳强调。

本报记者 江英华 甘玲



粥暖病人心

近日,武义县人民医院与回元堂中医馆的义工们在院前广场,给住院病人和过往市民送上热气腾腾的腊八粥和馒头。

当天,义工们用红枣、莲子、糯米、花生、白木耳、黑芝麻、核桃、百合、薏米等食材熬制了2000份腊八粥。

张建成

连续两年就业率排名前10 老年服务与管理专业很抢手

什么专业就业前景好?最近,浙江省教育评估院《2017届浙江省高校毕业生职业发展状况及人才培养质量调查报告》正式出炉,其调查了全省105所高校2017届27万多名大学毕业生,以及近1.5万家聘用相关高校2017届毕业生的用人单位。根据报告显示,老年服务与管理专业,连续两年就业率排名前10。

营养中医保健都要学

陈佳波是浙江树人大学老年服务与管理专业16级学生。树人大学从2015年开始开设该专业,每年招收330名学生。2018年,老年服务与管理专业首届毕业生就业率96.35%。不久前,陈佳波以失智老人服务的经历,获得了第十届浙江省大学生职业生涯规划与创业大赛的高职高专组职业规划类一等奖。

在进入树人大学之前,陈佳波是台州护士学院护理专业的学生。她告诉记者,树人大学老年服务与管理专业的大部分学生都和她一样,进大学前是护理专业的中职生,不少同学已经拿到了护士证,并且在医院实习过。

在进入大学前,身边的人对陈佳波选择老年服务与管理专业并不看好。“很多人认为老年服务就是老年保姆,端屎端尿非常辛苦,但是事实并非如此。”

陈佳波选择这个专业最初是因为对外婆的感情。她是外婆带大的,父母在很远的地方上班,有一次她哭得厉害,外婆抱着她走了3小时的山路赶到她父母上班的地方。“我还是孩子的时候,只会用哭闹表达情绪,现在外婆老了,记忆力也渐渐不好了,需要

人照顾了。很多老人在老去的时候会越来越像小孩,脑部器质性病变,仅靠着星星点点的记忆碎片重复拼凑着‘陌生’的每一天。他们渐渐忘记了亲爱的家人,变成了大家口中的‘痴呆老人’。他们需要的不是同情和怜悯,而是有温度的、专业的护理服务。”

这恰恰是老年服务与管理专业具有的能力。进入大学以后,会有很多护理以外的课程,“例如营养膳食、中医养生、康复保健等等。”陈佳波在南京某养老机构实习了6个月,从刚开始的操作生疏、内心排斥处理大小便,到后来已经能把工作流程做顺,照顾好老人,也得到了同事和家属的认可。

当然,护理老人是一件很辛苦的事,每天喂饭要连哄带骗,重复性的劳动很多,搬运老人也是一件很费体力的事,经常干得筋疲力尽。“相处时间久了,失智老人不一定叫得出我的名字,但是会认出我。记得有一天实习休息,小伙伴给我发来视频通话,说‘你今天休息,王爷爷想你了,要看看你!’在异地的我,瞬间眼眶湿湿的,我感觉跟王爷爷已经有了家人般的感情。”

急需老年护理人员

其实目前杭州市场上老年护理专业毕业生工资不算高,与普通护士差不多,但老年护理和养老方向很火,从高校最近几年开设的新专业和校企合作就能看出端倪。

以树人大学为例,该校2017年6月成立了健康与

社会管理学院,是面向大健康产业发展的新型专业学院。目前这个学院拥有护理学、社会工作、公共事业管理3个本科专业以及老年服务与管理专科专业,共有1319名学生。与此同时,学院还有两个行业学院,包括与树兰医院合作共建的树兰国际护理学院,以及与浙江省民政厅合作共建的浙江省养老与家政产业学院。

“我们现在打造的是‘医养护管大平台’。”健管学院副院长汪群龙介绍,“大健康产业是国家的战略方向。我们国家进入老龄化社会,对老年护理的需求是持续增长的。现在的老百姓生活不但追求简单的物质生活,也需要更专业的服务和护理。大健康这个方向不只养老,还包括社区服务、家庭健康等,需要培养多学科交叉的人才,来满足社会上对这些人才的需求。”

“老年服务与管理这个专业,他们本身具备了护士的技能,还需要学习老年人的生理、心理特点,同时我们也开设了《基因管理》这样的前沿课程。不但要培养学生老年护理的技能,更强调人文素养、管理运营的能力。同时,还要强调中国传统的良善、孝亲文化。他们今后可能会去从事老年护理,也可以参与养老机构运营管理等。”汪群龙说。

其实,除了做老年护理,这个专业的学生还有其他的其他可能性。目前陈佳波正在准备专升本的考试,打算攻读管理类专业。“我在养老机构发现,有很多工作人员是年轻的大学生。现在大量的新养老机构出现,人才需求量很大。在机构中工作一年就可以成为资深的工作人员,有不错的升职前景。”

郑琳



创新中国产业园·东新分园



园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

