市三院开出全市首家规范化戒烟门诊

本周六开诊 想戒烟的“老烟枪”不妨去试试

■全媒体记者 冯茜 通讯员 蒋谦

本报讯 对于“老烟枪”来说，戒烟是件很困难的事，清楚吸烟危害健康，但想戒戒不掉。我市首家规范化戒烟门诊已在市第三人民医院筹备完成，将于本月10日（每周六下午）起开诊，这对烟民来说或许是个新的戒烟尝试。

“吸烟有害健康的道理大家耳熟能详，但能自觉戒烟的老烟枪却寥寥无几。”市第三人民医院呼吸内科主任沈蔚告诉记者，吸烟者戒烟困难的原因在于尼古丁成瘾，又称“烟草依赖”。烟草依赖危害于无形，致病于长远，可导致多系统损害。有研究表明，吸烟是导致肺癌的首要原因，与不吸烟者比较，吸烟者发生肺癌的危险性平均高4-10倍，重度吸烟者可达10-25倍。

沈主任说，其实世界卫生组织早已将烟草依赖作为一种疾病列入国际疾病分类，然而烟草依赖者靠个人毅力戒烟往往效果较差，戒后复吸的情况也很常见。“对于大部分吸烟者，尤其是已患烟草依赖的吸烟者，想要成功戒烟，除了本人强烈的戒烟意愿外，更需要专业化戒烟干预。过程中如果能得到专业医生的指导、帮助和督促，将起到事半功倍的效果。”

记者了解到，为倡导健康生活方式，帮助吸烟者戒烟，降低人群吸烟率，减少吸烟对公众的危害，市第三人民医院开出了全市首个规范化戒烟门诊。“我们主要通过吸烟依赖性检测、提供戒烟药物及其他个性化特色戒烟服务，从心理、生理等多角度来帮助吸烟者完成戒烟过程，并定时进行回访。”沈主任如是说。

别把我留下

我拍拍 咨询电话：63025436

看完电影，总有那么一些人随手把饮料杯留在座位上。文明城市处处见细节，但愿我们的观众从我做起，为文明践行而努力。

■拍拍小友 徐委峰

如何申请一次性医疗补助金

马女士：已经申请过一次工伤待遇，申请的时候没有离职，现在离职了，想要申请一次性医疗补助金，除了已办结的《参保人员减少表》原件及复印件和终止（解除）劳动合同证明书外，其他材料还需要吗？有时间限制吗？

答：申请一次性医疗补助金资料：工伤待遇申请表，一次性医疗补助金申请表。退休前办理就行。

脊柱内固定材料报销比例是多少

余先生：我参加的是职工医保，脊柱内固定材料的规格是C020203，医保能不能报销？如果能报销的话，报销比例是多少？

答：报销时对应手术国产3%，合资10%，进口15%。

社保为何停止扣费

胡先生：我是本地户口，个人缴纳的社保。8月正常扣费的，去银行查过，与银行签约也正常的，但是9月开始就没有扣钱了，卡里余额还有1万元左右，请问怎么回事？

答：需要去便民服务中心或人社局拉出纳税代码，重新去银行绑定。

可否办土保转社保

马女士：请问还可以办理土保转社保吗？可以的话，需要什么材料？去哪里办理？

答：可以办理。土保转社保慈溪政策所需资料：身份证、农村商业银行存折或者卡。土保转社保宁波政策所需资料：身份证、户口本，到人社局窗口办理。

土保转社保补贴如何查询

张先生：请问土保转社保的补贴发放到什么账户？我去农商行查过，还没有收到这笔钱。

答：可以带身份证和银行卡来社保局103办公室查询。

哺乳期换单位是否有哺乳假

杨女士：我现在在哺乳期，在企业享受每天一个小时的哺乳时间，如果我辞职去另外一个企业上班了，是否还可以享受哺乳时间？

答：相关法律规定，对哺乳未满一周岁婴儿的女职工，用人单位应当在每天的劳动时间内安排不少于1个小时的哺乳时间；生育多胞胎的，每多哺乳1个婴儿，增加1个小时的哺乳时间。

（以上信息由慈溪81890工作人员提供答复）

政策百事通 81890 友情协办 TEL: 81890000（拨一拨就灵）

你生气的样子，真的很不好

■全媒体记者 毛敏敏

本报讯 生气会酿造本可以避免的事故，而经常容易生气的人，中医专家认为，身体各器官也在默默承受着痛苦。

伤肝 中医认为“大怒伤肝”。肝主疏泄条达，疏泄即疏通畅达之意，也就是说肝气既不能抑郁，也不可亢盛，应保持一种活泼灵动的生机，这样才能气机调畅、气血和平、心情舒畅，生理功能和谐。

伤肺 中医认为，肝主生发，肺主肃降，升降相因，则气机条畅。若生气动怒，肝气生发太过，则肝火亢逆上行，影响及肺。

伤胃 大家都知道，人在生气时会吃不下饭。这是因为肝主疏泄，肝的功能是保持脾胃正常消化功能的重要条件。若肝郁气滞，肝气犯胃，从而会形成肝胃不和的病变。

影响睡眠 生气时情绪激动，心中烦躁，很难静下心来，躺在床上翻来覆去，就很难入睡，引发失眠。

诱发心血管疾病 人在生气动怒时，会使心跳加快，心脏的收缩力增强，血压升高，大量血液冲向大脑和头部，使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧，从而诱发心绞痛甚至心肌梗死。

诱发甲亢 生气会令内分泌系统功能失调而致工作紊乱，导致甲状腺亢奋而分泌激素过多，久而久之会诱发甲亢。

皮肤易生色斑 生气会严重影响血液循环，使气血失于通畅，导致皮肤所供血液中内毒素增加，刺激毛囊诱发炎症，色素容易沉着而生色斑。

加速脑细胞衰老 生气会使大脑的血液供应出现异常，甚至充满毒素，使氧气减少，不但会影响大脑的正常工作，使思维出现紊乱，还会加速大脑细胞的衰老。

生气动怒在情志变化中是重要的致病之源，所以在中医学中有“百病皆生于气”之说。那如何防止有效避免情绪失控呢？

心理 及时放松自己，保持心理平衡和宁静。针对精神长期高度紧张，白领应学会自我调试，及时放松自己。如下班后泡泡热水澡，与家人、朋友聊天，双休日出游等等。

运动 体育运动能缓解压力，让人保持良性的、平和的心态。随着身体的发热、血液循环的加快、血管的扩张，能使工作和劳动所带来的神经紧张、脑力疲乏、情绪紊乱得到一个积极的调节。

饮食 要注重疏肝解郁。从传统中医药理论上而言，一般容易生气的人，肝脏功能不好。此时，我们的肝脏需要保养，可以喝一些疏肝解郁茶，比如石斛花茶、玫瑰花茶、菊花茶等。平时也可以吃些保肝护肝的药食同源的养生产品。

寿仙谷 第三代灵芝孢子粉 从本源上提升免疫力 股票代码：603896 浙江寿仙谷医药股份有限公司 清补养生热线：13600622490 浙食健广审（文）第2017080145号

植齿添牙 一生好饭

■全媒体记者 毛敏敏

1965年，瑞典一位医生发明了种植牙技术，瑞典人Gosta-Larssor成了世界上第一例尝试种植牙的患者，而且他的这颗种植牙整整为其服务了42年。那什么是种植牙呢?据悉，种植牙也叫人工种植牙，它是将与人体骨质兼容性高的生物材料植入牙槽骨中，然后在种植体上做出假牙的一种修复方式。种植牙以无需磨损邻牙、咀嚼功能强大、生命力更长久、自然逼真被称为人类的第三副牙齿，已经逐渐成为当今国际口腔医学界公认的缺牙首选修复方式。

缺牙的危害

据口腔医师介绍，牙齿除了影响口福，还影响美观和健康。在西方很多90岁的老人依然容光焕发，跟有一口完美无缺的牙密不可分。一个人每天吃饭，需要进行数万次的咀嚼运动，而这种运动通过三叉神经把感觉传递到大脑，好像每次都在为大脑做保健运动。国外有研究表明年长者由于缺牙导致咀嚼能力部分或全部丧失，致使咀嚼动作对大脑形成的良性刺激消失，这样的老人发生老年痴呆的几率远高于咀嚼能力健全的老人。而且拥有一副好牙，就能很好地咀嚼食物，咀嚼好食物才能有利于我们均衡地吸收各种营养。另外，失去牙齿的支撑，颌脸坍塌，而健康整齐的牙齿支撑脸部更饱满，更显精神气。

关于种植牙谣言

目前，关于种植牙的知识大众也不是特别了解。口腔医学专家说，有几大关于种植牙的谣言，有必要澄清一下。

谣言一：牙槽骨萎缩必须植骨才能种牙

真相：传统种植牙技术，半口/全口缺牙患者尤其是牙槽骨极度缺失患者，从牙骨移植到植入种植体再到最后安装牙冠，往往耗时1—2年不等，有些甚至通过植骨也无法达到种牙条件。而采用新型种植技术如穿翼板种植和穿颧骨种植，则不用植骨和上颌窦提升，既能减少手术痛苦，又能缩短愈合时间，当天种牙当天用。

谣言二：缺牙的数量就是种牙的数量

真相：种植牙的情况可以细分为单颗种植、多颗种植、全口种植，根据缺牙的多少具体制定种植体植入的数量，就像建一座桥，需要桥桩的数量取决于桥的长度和地基的稳固性。

谣言三：种植牙可以一劳永逸

真相：种植牙的使用年限，目前观察通常能达20年以上，最长已达50年以上。植入后的纯钛人工牙根一般很稳固不易出问题，但如果种植牙的牙冠保护不好则可能需要更换。种植牙的使用年限与个人维护、口腔卫生情况以及全身健康情况有密切关系，种牙后最好每隔半年至一年看一次牙医，及时发现问题。

当然，对于即刻种植牙这种高新技术，必须寻找有资质的口腔医院进行，要对自己负责。一个合格的种植牙机构，其医生必须经过完整的种植牙技术培训。

慈溪红兔口腔门诊部 地址：慈溪市浒山街道环城南路215号（慈溪大酒店往东300米） 咨询电话：0574-63016633 （浙04）医广[2018]第09-14-0218号

拾暖藏精话立冬

《黄帝内经素问·四季·调神大论》有载：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆则伤肾，春为痿厥，奉生者少”。此话，精辟地论述了在冬季人们的精神调养、起居调养和饮食调养的方法。告诉我们：立冬节气的到来，意味着阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态来“养精蓄锐”，为来春生机勃发作准备。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。重点可以从以下方面来保健：

1. 生活起居调养。尽量早睡晚起，并保持室内空气流通。冬日阳气肃杀，夜间尤甚，要“早卧迟起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。晨练要赶晚，最好是等到太阳出来以后再起床活动。要注意锻炼时不可运动量过大，造成出汗过多而消耗阳气，同时要十分注意背部、足部的保暖。一旦受寒，就会损伤人体的阳气，出现上感或支气管炎、关节炎、心脑血管病等陈疾的复发、加重等现象。此外，衣着厚薄要适当，过少过薄、极易感冒又耗阳气；衣着过多过厚，若室温过高则容易开泄，阳气不得潜藏，寒邪就易于侵入了。宜健脚，每天坚持步行半小时以上，活动双脚，同时每天坚持睡前泡脚，安神活血祛淤。

2. 精神宜安静。在冬季，人们要想办法控制自己的精神活动，要把神藏于内，不要暴露于外。具体做法：一是要能调摄不良情绪，人总会遇到不顺心的事，要学会调摄情绪，遇事节怒，宠辱不惊。对于抑郁心中的不良情绪，通过适当方式发泄出来，以保持心态的平和；二是延长光照时间。因为冬季光照时间短，也是情绪抑郁的一个原因。当黑夜来临时，人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强，它能影响人的情绪，而光照可抑制此激素的分泌；三是用“安静式爱好”促进精神安静。因为冬季是养生、收藏的季节，所以应以安静的活动为主，如琴、棋、书、画、集邮等为主。总之，精神养生是冬季养生非常重要的方面，应从“立冬”节气开始做起。

3. 饮食宜温补。俗话说：“冬令进补，明年打虎”。立冬是进补的最佳时期，冬季寒气逼人，人体生理活动需要更多的热能来维持。冬令进补能使营养物质转化的能量，最大限度地贮存于体内，滋养五脏。根据中医学天人相应、时脏对应的理论，冬季属肾，肾主脏精而为生命之元，故冬季进补重要的是滋补肾脏，冬季宜适量多食咸味食品，如海带、紫菜、海蜇等。此外，冬季“食补”也有一定的讲究，应选用富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。对于大多数健康人群而言，冬令进补是指饮食调理的过程，通过膳食的平衡来调节人体内的阴阳平衡，补充后天之精。而对于亚健康及慢性病稳定期的患者，冬令可采用药膳，尤以膏方为主。

（黄芳）

本周节气进入立冬，温度略有降低，时有雨，时有雾霾，大家出行注意防护。立冬表示着冬季的开始，气温的变化将会明显，一旦冷空气影响，气温下降会很快，所以大家要注意天气变化。在身体方面要保护好脖子、肩膀、腰部、膝盖、脚等部位。人民医院的门诊量变化不大，平均在5000号左右。疾病方面，由于温度变化不大，病种和发病情况基本没有变化。消化系统疾病、心血管疾病和呼吸系统疾病在慢慢增加。内科、外科、骨科、妇产科、小儿科的患者较多。过敏性疾病的发生率有下降。肠道传染病的发病情况正常。

超重肥胖的青少年在膳食上要限制高能量食物的摄入，如油炸食品、肥肉、糖果、奶油食品以及高盐高油的快餐；多选择新鲜的蔬菜、水果、鱼、牛肉、蛋奶、豆制品等，饮用白开水或不添加糖的新鲜果蔬汁；要避免盲目节食和禁食，切不可盲目服用减肥药品；最后要密切控制每日能量摄入，并监测体重的变化。此外，要在合理膳食的基础上，辅以科学运动，养成运动习惯。

病房住院病人出现等床位现象，特别是内科、小儿科、外科、妇产科、骨科的住院人数均较多。

（郑军辉）

糖尿病患者术后的调养

糖尿病患者伤口感染的几率会比血糖正常的人要高，且伤口愈合也比一般困难。对此，一定要控制好血糖，伤口局部也要严格消毒换药。如果手术创面大，加上又有基础疾病，就会更加影响到伤口的愈合。所以，一般建议患者首先治疗好基础疾病，同时，还要注意补充蛋白质，加强控制感染。

日常饮食上，可适量增加锌的摄入，同时适量吃些鱼油，鱼油中含有丰富的脂肪酸，具有消炎作用。其次是增加蛋白质的摄入，以促进伤口愈合。同时多补充维生素A、C，能够促进伤口愈合，减少伤口感染。而腐乳、葱、辣椒等食物因其容易引发感染，不利于伤口愈合，应该戒口。

（郑军辉）

一周病情报告

本栏目由 市人民医院 协办