

# 糖皮质激素，无需谈之色变

## 遵循这些原则可安全使用



## 意外伤害住院 医保报销需什么材料？

咨询：我是烟台职工医保，已经办理了糖尿病慢病，那去看其他普通病（如感冒）还能报销吗？

答复：可以同时享受。参保人享受门诊慢特病待遇期间，不影响其享受职工普通门诊统筹待遇。在同一机构同时发生两类费用时，应提醒医生分别开具处方，系统将分别结算，只需支付个人自付部分。

咨询：学生放假回老家生病了，产生了医疗费用，医保怎么用？

答复：参保大学生在户籍地（老家）就医，系统自动识别身份，享受与参保地（烟台）相同的医保待遇。在户籍地已开通异地联网定点机构，持医保电子凭证或社保卡直接结算，仅支付个人自付部分；若未能联网结算，可先全额支付，保留票据、费用明细、出院记录等材料，通过“烟台市医疗保障局”微信公众号报销或回烟台后到医保经办机构申请手工报销。

咨询：我丈夫发生意外伤害住院，医保能报销吗，需要什么材料？

答复：意外伤害需排除第三方责任、工伤等情形后，方可由医保按规定支付。一般情况下，由医生记录受伤经过，填写《意外伤害情况说明表》并签字，属于医保支付范围的，医院直接结算；交通事故，需提供《道路交通事故认定书》及责任划分文书，医保支付超过第三方责任部分的费用；工作中受伤，需提供《工伤保险不予认定书》，如确认为工伤，由工伤保险支付，医保不予支付；其他情形，如涉及第三方责任，需提供法院判决书、调解协议书等。（张孙小媛 衣宝萱）

## 安全用耳、健康成长 五问听力那些事

今年的“爱耳日”主题是“全民科学爱耳，共护听力健康——安全用耳、健康成长”，记者梳理了五个关于“耳朵”的问题，邀请烟台毓璜顶医院耳鼻咽喉头颈外科主任孙岩就这些问题逐一解答。

一问：听力损失离我们远吗？哪些习惯在伤害耳朵？  
答：比你想象的更近。全球超过15亿人存在听力受损情况。伤耳习惯包括：地铁里耳机音量超85分贝持续一小时，可致耳蜗毛细胞不可逆损伤；频繁掏耳朵易将耳屎推至深处形成栓塞；两侧同时用力擤鼻涕可能引发中耳炎；熬夜、压力大也易诱发突发性耳聋。

二问：如今，耳机几乎成为每人必备的电子设备，那应如何正确使用耳机？  
答：牢记“3个60原则”：音量不超60%，连续使用不超60分钟，环境噪声超60分贝时尽量不用耳机。

三问：耳朵痒能经常掏吗？  
答：千万不要。耳道有自洁功能，耳屎能保护耳道。用棉签掏耳易造成堵塞或划伤，堵塞请就医。

四问：出现什么信号该检查听力？  
答：电视音量越调越大，常要求别人重复说话，出现耳鸣，突发听力下降超过48小时必须就医，延误可能导致永久性损伤。

五问：人工耳蜗有哪些惠民政策？  
答：2025年3月起，人工耳蜗纳入国家集采，价格从20余万元降至5万元左右，成人同样受益。重度听障者植入效果显著，还能降低认知衰退风险。

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

## 门牙磕断了怎么办？这份修复指南请收好

门牙受伤磕断或者磕断，不避免出现各种小尴尬，那到底要如何修复呢？

缺损面积小，没有涉及牙神经，可以考虑下面两种方式：一是选择简单的充填树脂方式即可，但由于我们的门牙的作用是切断入口的食物，日常的工作量较大，所以树脂充填修复的效果并不能稳定，可能会出现变色的情况。二是在牙髓和牙根完好的情况下，还可以选择瓷贴面。瓷贴面美观效果相对好，不轻易脱落，但价格也相对贵一点。

如果用力过猛，缺损范围到达牙本质的深层，可能会引发牙髓炎或根尖炎。此时你的牙齿遇到冷热酸甜等外界刺激，会出现一阵酸爽的疼痛感，严重的可能会出现三更半夜牙痛的大场面。如不小心伤及牙髓，要及时进行根管治疗，然后在此基础上做牙冠修复。牙冠一般分为烤瓷牙和全瓷牙，具体根据自己的情况进行选择。

若已接近牙根或牙根断了，这个牙根可能已无法保留。这种情况一般要把这颗牙齿拔掉，选择种植牙或固定义齿进行修复。

如果不小心磕碰到门牙，建议大家及时就医拍片检查，不同的缺损程度会有不同的治疗方案，具体以医生检查后制定的牙齿修复方案为准。（王茜玮）

## 海边居民需要补碘吗？

### 疾控专家解读“补碘”误区

本报讯（YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 姜杰）随着《全国碘缺乏病科学精准防控行动方案（2026—2030年）》下发实施，碘缺乏病成为人们热议的话题。作为傍海而生的烟台人，是否需要食用加碘盐呢？近日，记者采访到了烟台市牟平区疾病预防控制中心副主任姜杰，把“碘”这件事说清楚。

姜杰介绍，碘是人体必不可少、又不能自造的微量元素，它的作用主要体现在三个“管”上：管生长，直接关系到孩子的智力与身高发育；管代谢，帮成年人维持正常能量消耗和体温；管状态，让身体各个系统正常运转，保持精气神。

“人体不能自产碘，甲状腺也只能存一点点，顶多撑几个月。想不缺碘，只能天天从饭里补。而全世界公认最省钱、最科学、最方便有效的办法，就是吃加碘盐。”烟台明明靠海，为啥还需要补碘？针对这一问题，姜杰解释，许多人都有一个误区，那就是“靠海居住的人不缺碘”。“烟台虽然是沿海地区，但土壤和饮用水里的碘含量普遍偏低，按照专业监测标准，属于碘缺乏区。”姜杰介绍，根据官方监测数据，烟台的饮用水碘含量普遍不高，孕妇、小学生的碘营养水平处在临界线上，尤其是孕妈妈，碘不足的风险依然存在。

“有人会问，海带、紫菜不是含碘高

吗？这一点确实没错，但咱们平时常吃的鱼、虾、贝类，碘含量其实并不高，而且谁也做不到天天、足量吃富碘海产品。单靠海鲜补碘是远远不够的。”姜杰说道，他总结了四类需要补碘的重点人群：一是孕妇。胎儿大脑发育所需要的碘全靠妈妈，孕妇一旦缺碘，会直接影响胎儿智力发育。二是哺乳期妈妈。宝宝通过母乳获取碘，妈妈碘够，孩子发育才稳。三是0—3岁婴幼儿。这个阶段缺碘可能造成智力低下、生长迟缓。四是儿童、青少年。这个阶段是长身体、学知识的关键期，对碘需求量大，缺碘会影响学习和发育。

那么，每天吃多少碘盐才合适？姜杰介绍，普通成年人每天需要约120微克碘，每天吃5克加碘盐，刚好满足需求；孕妇和哺乳期妈妈，在吃碘盐的基础上，每周吃1—2次海带、紫菜足够；甲状腺疾病的患者则需要严格遵医嘱控制碘摄入，其他人吃碘盐完全没问题。

针对“吃加碘盐会导致甲状腺癌”的说法，姜杰也就此释疑，目前没有任何可靠科学证据证明吃加碘盐会增加甲状腺癌风险。“现在甲状腺癌检出率变高，主要原因是体检更普及、检查设备更精准，能发现以前查不出来的微小病灶。”姜杰提醒烟台市民，靠海居住并不代表不缺碘，要科学补碘，才是守护自己和家人健康最靠谱的方式。

病，在使用有效抗生素的前提下，合理使用激素可缓解过度炎症反应，保护重要脏器。”郭晨煜说，“还有肾上腺皮质功能减退症患者，因自身无法分泌足够的糖皮质激素，需通过外源补充维持生命，激素替代治疗是其核心方案。”

郭晨煜提醒，糖皮质激素并非“洪水猛兽”，其价值在于合理应用，盲目排斥反而可能耽误疾病治疗。针对大家担心的骨质疏松、股骨头坏死等副作用，郭晨煜解释，这些情况主要与长期、大剂量、不规范使用有关。“临床上经常遇到患者不规律用药，如随意加减量、突然停药或不规律减撤等，这极易导致病情反复，使后续治疗对激素

反应欠佳，不仅增加了激素的依赖性，还加大了副作用风险，造成治疗困难。”

在正规诊疗中，医生会严格遵循“个体化、适量、适当疗程、逐渐减停”的原则，并在用药过程中同步指导患者补充钙剂、维生素D，定期监测骨密度、血糖及血压，最大限度地降低风险。

换句话说，规范使用激素是安全的，关键在于“规范”二字。郭晨煜最后提醒广大患者：切勿因过度恐惧而拒绝用药，导致病情失控。科学认识激素，遵从专业医生或药师的指导，坚持规范治疗，才是战胜疾病的正确之道。

YMG全媒体记者 刘晋



## 共织生命“安全网”

本报讯（YMG全媒体记者 慕溯 通讯员 王占青 摄影报道）近日，由滨医烟台附院“拥抱生命”急救志愿服务队联合牟平红十字会家泰志愿服务队共同发起的医院急诊开放日活动举行。40余名中小股东及家泰志愿者们带着好奇与期待，走进充满神秘色彩的急诊科，开启了一场“探秘急救、感悟生命”之旅。

“同学们，欢迎来到急诊科，这里是医院的‘前哨站’，也是守护生命的‘最前线’。”急诊科护士长宫鲁丹带领大家走进急诊大厅。孩子们一边听，一边认真好奇地观察着急诊的每个环节。随后曲天一、王进坤、张瑛、宫鲁丹等医护人员带领大家利用模拟人进行了标准操作演示。“拥抱生命”急救志愿服务队负责人王占青表示，此次活动是医院履行社会责任、普及急救知识的一次有益尝试。在青少年心中播下急救意识的种子，通过“小手拉大手”，可以带动整个家庭乃至社会对急救知识的重视。未来，服务队将继续联合各界力量，常态化开展急救科普活动，让更多的人敢急救、会急救，共同织密守护生命的“安全网”。

## 一天喝8杯水不科学？

### 肾病专家：遵守八项原则守护肾脏健康

本报讯（YMG全媒体记者 黄钰峰 隋华楠 通讯员 胡又懿 刘姿麟）肾脏病被称为“沉默的杀手”，因其早期症状隐匿，往往被忽视，从而影响着身体健康。近年来，肾脏病的发病率越来越高且逐渐年轻化，守护肾脏健康值得每个人关注。3月12日是世界肾脏日，记者对烟台市中医医院肾内科副主任医师冯山丹进行了采访。

“这几年，门诊上看肾病的年轻人确实越来越多。”冯山丹回忆道，25岁的小丽（化名）曾因水肿来到自己的门诊，经过一系列检查，被确诊为肾病并住院进行治疗。起初在查房问诊过程中并没有查出导致小丽肾病的直接原因，但冯山丹偶然发现她的耳朵周围皮肤肤色异常，并询问她日常使用的护肤品。小丽说她一直在用某款宣称“快速美白、排毒养颜”的网红化妆品，且每天涂抹在面部和颈部。后来小丽检查显示血液中汞含量严重超标，肾病理证实为汞中毒引起的肾损伤，经过针对性的去汞治疗，最终康复。

冯山丹说，很多年轻人为了追求美，一些所谓“奇效”化妆品，这些化妆品成分不明，往往含有重金属。皮肤长期接触，会引起肾损伤，从而诱发肾病。所以，年轻群体尤需警惕“美丽陷阱”。

“近年来，一天喝够8杯水几乎成了一个家喻户晓的养生知识，其实这并无统一科学标准。”冯山丹说，《中国居民膳食指南》中建议男性推荐每天饮水量1700ml，女性推荐每天饮水量1500ml，而且还包括了食物中的水分。也就是说平日常喝的稀饭、吃的蔬果都算摄入的水分，所以盲目每天喝8杯水，可能因饮水过多给身体增加负担。

那应该如何判断身体是否缺水呢？冯山丹说，观察尿液颜色是判断身体是否缺水的一个技巧，正常尿液的颜色为淡黄色，如果尿液呈深黄色，证明需要增加饮水量；如果尿液呈无色，证明饮水过多，需要减少饮水量。当然，饮水量也要根据季节、运动量的多少来调节，始终让身体达到一个平衡状态。

随着肾脏病的发病率越来越高，普通人应该养成正确的生活方式来预防肾病。冯山丹说，其实现在有很多肾病都是由不健康的生活方式导致的，像长期吃外卖、重油重盐饮食、熬夜压力大等都会降低身体的免疫力，从而增加肾病患病风险。所以，普通人要想远离肾病，需要遵守八项原则：均衡饮食、适度运动、控制体重、足量饮水、戒烟限酒、监测血压血糖、不乱吃药、定期体检，早发现早干预就能延缓病情。

# 顺达口腔威仁才：一台牙椅，一名正畸元老的50年

在烟台口腔界，威仁才的名字与“正畸”紧密相连。从18岁初入医门，到如今过花甲仍坚守临床一线，她以一台牙椅为起点，用50年时光书写了一段传奇。

## 从全科牙医到正畸元老

1975年，18岁的威仁才进入烟台口腔防治所（现烟台口腔医院），彼时国内口腔保健意识淡薄，她却将青春倾注于每一个科室：口内、口外、正畸、儿牙……“干遍所有一线岗位”的经历，一次次地正畸患者的责任，成为她人生的转折点——她毅然踏上全国求学之路，从零开始钻研正畸技术，最终成为烟台正畸领域的试水者与深耕者。

2000年，威仁才离开三甲医院，创办顺达口腔。仅凭3台治疗椅起步，她以精湛技术与患者口碑迅速打开局面。如今，顺达口腔已发展为四家门诊、40余台椅位的区域性标杆机构、烟台市民营口腔行业协会会长单位，而她依然保持着“早八晚五”的工作节奏，甚至深夜仍在钻研病例。



## 从自费北医学习到国际认证讲师

威仁才的技术成长史，亦是国内正畸学发展的缩影。1991年起，她屡次自费赴北大进行短期学习，只为提高技能、记录病例、优化诊疗方案。2016年，她成为Andrews六要素正畸哲学首批中国区认证讲师，将国际前沿的“口颌面协调六要素”在港城发扬光大，推动区

域正畸诊疗向美学与功能平衡发展。

她精通各类矫治器的临床应用，尤其对传动矫治技术情有独钟。多年潜心钻研，她数次成功突破技术瓶颈，成功实现开颌、反颌等复杂病例的临床突破，以高效方案实现缩短矫治周期，以非手术方式解决复杂病例，不仅为患者节省了高昂的手术费用，更免除了开刀之苦。

## 从“传动教官”到团队严师

作为首届全国传动矫治技术认证教官，威仁才的课堂从不藏私。2023年，全国首届传动矫治技术见习精英班在烟台举办，吸引多地医生赴烟台学习。学员们惊叹于她病例库的丰富与精准：“需要手术的疑难病例经她之手，竟能达到这么高的矫正标准，堪称完美！”而她总说：“技术要传承，责任更要传递。”

在威仁才的带领下，顺达正畸团队以“把每个病例当精品”为信条。在此信条下，全国、全省病例大赛纷纷出现“顺达现象”：2021年，全国传动正畸病例大赛30人入选作品中，顺达独占8例，团队成员王琛、李蔷薇更以“一

双病例”的佳绩脱颖而出。全国同步带状弓矫治病例大赛中，又获特等奖及一等奖，全国25强中，顺达口腔独占5强。如今正畸科四位传动全国教官随北大教授各地授课，光环背后，是威仁才的严苛训练：深夜带年轻医生练习弓丝弯制，正畸科医生将“哭过”的泪水转化为技术精进的动力。

## 临床工作者的一线坚守：医患情谊跨越山海

“患者的需要，就是我工作的闹钟。”2024年国庆，一位江苏患者驱车十小时赴烟台复诊，威仁才不仅以细致治疗回应这份信任，更贴心赠送当地特产无花果，亲自示范食用方法。这份超越医术的关怀，让异地求医的父亲感慨：“烟台有威仁才，是孩子的福气！”

跨越千里求医的正畸患者家庭，异地出差时为当地患者复诊的温情时刻，十几年的坚持与感动……威仁才的诊室里，这样的故事不胜枚举。她常说：“医患不是商业关系，而是以心换心的朋友。”这份理念，让顺达口腔的候诊区挂满锦旗，更让“威仁才”成为全国患者信赖的名字。

## 员工心中的“威妈妈”：亲力亲为的院长哲学

作为四家门诊的掌舵者，威仁才的管理之道充满温情。她视员工如子女，从技术培训到生活细节无不关怀：将自己多年的临床经验向年轻医生倾囊相授，带团队扫雪、打扫卫生不胜枚举。

她将社会责任融入机构基因：每年六一为儿童免费看牙，为复杂病例提供无偿治疗，累计捐赠超200万元。2020年，威仁才家庭荣获“全国文明家庭”称号，侯守虎、威仁才夫妻与其女儿女婿两代牙医的传承与奉献，成为行业佳话。

50年，一台牙椅变成四家门诊，一名医生影响整个行业。威仁才用半生诠释了“医者仁心”的深度：技术追求永无止境，但对患者的真诚与对行业的赤忱，始终如初。正如她所言：“只要单位还有一位医生，我就正走着下去。”这位正畸元老的故事，仍在继续书写……

## 顺达口腔系列报道专题

（鲁医广[2025]第0811-306-3707）