

抖音号月增粉7万人 视频全平台月观看量超900万 医师报短视频获新华社转载

医学科普短视频火爆出圈啦！近一个月以来，医师报抖音号发布多条实用且贴近大众需求的科普视频，月增粉**7万人**。其中，短视频《“80”后院士揭秘衰老真相》获**588万+**收看，**12万+**点赞，**4500+**评论，**8万+**转发；短视频《什么样的人健康长寿？程书钧院士为你解密健康！》获新华社快看视频号转载，转发**10万+**。

短视频健康速递

跟着院士、权威专家学健康

为什么说肿瘤不是恶果？如何对抗衰老？体重怎么降下来？长寿的秘诀是什么……针对备受关注的医疗健康热点问题，《医师报》发布系列短视频，在医师报视频号、抖音号、微博号、小红书号等平台同步推出，共收获**900万+**观看。



健康笔记

程书钧院士：肿瘤应该先改正不良习惯，不能一味找大夫。

樊代明院士：肿瘤只是结果，不是恶果。

吉训明院士：体重下来了，生活方式好了，就能控制慢病。

肿瘤专家焦德明（106岁）：早餐是牛奶、面包和鸡蛋，平时素食为主，肥肉很少吃。



微博话题

结核终结行动 专家连麦揭秘家庭防护误区

3月23日，在世界防治结核病日来临之际，《医师报》联合微博健康共同发起**#结核终结行动#**公益直播，特邀首都医科大学附属北京胸科医院段鸿飞主任和武汉市肺科医院金武主任，解读结核病诊疗进展，收获**21万+**观看。

尽管我国结核病发病率逐年下降，但耐药难题、隐匿性感染、公众认知不足等挑战仍存。本场直播聚焦耐药结核防治核心挑战，揭秘家庭防护误区及政策补助路径，并探讨校园、企业群防群控机制。直播旨在通过权威解析与案例实证，消除公众恐慌与认知盲区，提供可操作的早筛早治指南，动员全社会形成“防治—支持—康复”闭环，加速终结结核进程。



听医生说话 为医生说话
 说医生的话 做医生的贴心人

医TV 热点播报

医生，你的牙齿还好吗？

3·20世界口腔健康日“解口腔健康困惑 守医师职业健康”

医师报讯（融媒体记者 尹晗）如果要用三个关键词来形容医师群体的工作现状，那就是节奏快、强度高、压力大，这也使得他们在生活中难以抽出足够的时间关注自身健康状况，尤其是口腔健康。

3·20世界口腔健康日，《医师报》特别邀请首都医科大学宣武医院口腔科主任唐路、首都医科大学附属北京胸科医院口腔科副主任医师吴斌，以“关注医师群体口腔健康”为主题开展线上科普直播活动，解口腔健康困惑，守医师职业健康。

本次直播在医师报直播中心、医师报视频号矩阵、新浪新闻客户端、微博健康、百度健康、海上名医、白大褂等平台同步直播，共32.6万人次在线观看。



医生群体面临多种口腔健康问题

“‘牙疼不是病，疼起来真要命’这句广为人知的俗语，其实是最大的口腔健康误区。”唐路表示，口腔健康与全身健康息息相关。研究显示，牙周炎等口腔疾病与糖尿病、心脑血管疾病、呼吸系统疾病乃至阿尔茨海默病密切相关，更有研究显示，孕产妇若患严重牙周病，早产或低体重儿风险增加7倍。

“和普通入一样，医务人员也会遇到各种口腔健康问题。”吴斌说，一方面，临床医生经常因轮值夜班而忽略口腔清洁，这会导致口腔菌斑堆积速度较普通人更快；另一方面，医生时常因门诊、手术长时间水米不进，这也会直接影响口腔环境。“有时，医生在急救过程中还习惯‘把牙齿当工具’——用牙齿撕开药品或器材的包装袋，这也大大增加了牙齿断裂和牙根损伤的风险。”

“此外，医务人员牙齿磨损程度往往

也比同龄人更严重。”唐路表示，当医生长时间处于高度紧张的工作状态时，会不自觉地“咬紧牙关”，这种持续性的咬合负荷不仅会导致牙釉质层加速磨损，还可能造成牙隐裂的发生。当出现冷热敏感或咀嚼疼痛时，牙齿结构已经遭受不可逆的损伤。此外，夜磨牙、应激性溃疡等也是医生群体常发的口腔健康问题。

吴斌补充道：“其实，更值得警惕的是对待口腔健康问题的态度——很多医生明知牙疼可能是口腔健康问题的前兆，但因繁忙的临床工作，处理口腔健康问题的时间就被无限期推迟了，导致病情加重。”

唐路建议，广大临床医生，一是在条件允许的情况下尽可能喝水，值班时随身携带牙刷、牙膏、漱口水等口腔护理产品，刷牙时牢记“一刷、二通、三冲”的“口腔清洁保健三部曲”，存在夜磨牙的医生，可使用夜磨牙颌垫进行防护。

破除“牙医恐惧”

切莫“忍痛硬扛”

作为专业人士，广大医务人员对口腔健康知识的了解虽不及口腔科医生，但也显然远胜于普通百姓。那么医务人员去看牙医的时候是不是比普通入更勇敢一些？答案是否定的。

吴斌表示，不少医务人员对于口腔健康都处于一种“茫然无知”的状态。一些医务人员甚至存在“乳牙坏了不用治”这样的误区。更有甚者，一些医务人员由于经历过一些令人不快的治疗事件，对看牙更加恐惧。

“我的一位同事就特别害怕看牙。十几年前，他的牙齿就露髓了，找我来治疗，虽然注射了麻醉剂，但当器械接触到牙髓的瞬间，他还是‘跳了起来’，然后立刻就跑掉了，后来疼到不行又来找我，但也只是‘浅尝辄止’，这颗牙的根管治疗至今仍未完成。”吴斌说，所谓“牙科恐惧症”主要源自疼痛与器械发出的噪音。但

事实上，近年来随着医疗技术的革新和“以患者为中心”理念的深化，舒适化口腔诊疗正成为口腔医疗领域的重要发展方向。在治疗过程中，口腔科医生不仅可使用笑气（氧化亚氮）等镇静药物辅助，还可联合麻醉科、护理团队，使患者在全麻状态下接受治疗，全程无痛感。

“一颗龋齿往往只需要简单填充，一次治疗就可‘解决战斗’；但如果拖延，容易导致牙神经发炎，则需接受2~3次根管治疗；如果任由其发展，则会发展为根尖周炎、上颌窦炎，进而引起鼻塞、头痛甚至脑部、胸腔、纵隔感染，严重危害健康，甚至危及生命。”唐路提醒，广大医生朋友遇到牙疼，一定要及时就诊。“忍痛硬扛”，最终会导致病情进一步加重，不仅严重影响日常生活，还可能因疼痛等问题分散注意力，间接影响医疗服务质量与医疗安全。

医师自己的报纸！