



王来法与职工对话健康

# 怎样调整工作压力导致的失眠

问:我是一名销售代表,压力非常大,有时候回到家已经是凌晨一两点,虽然非常疲惫,但躺在床上难以入睡,好不容易睡着了又很快醒过来了。这样的情况已经持续半个月了,每天睡不好,整天没精神。请问王医师,我不是患上失眠症了,吃安眠药有用吗?

答:失眠即睡眠失常,又称入睡和维持睡眠障碍,是一种常见病。表现为入睡困难、入睡后过早醒来、醒后不能再继续睡等。长期失眠会使人脾气暴躁,攻击性强,记忆力减退,注意力不集中,精神疲劳。失眠还会使人免疫力下降,对身体消耗较大。

一般来说,短期失眠不会对人体造成影响,如果短期内自行康复则不必担心,如果持续时间超过一周以上,就要注意了。因为经常熬夜加班,会一点一点地耗损体内的“阴气”,慢慢地就变成“阴虚”体质,就算精力竭,上了床也睡不着,要不就是脑袋里连番上演各种梦境,觉得没法好好休息。时间长了更会发现,记忆力在不断下降,同时伴有心慌、面白、头晕等表现。此种情况必须“滋心阴、养心神”,那该怎么办呢?你可以开些中药进行滋补调理。

有人以为失眠了就找西医吃安眠药,那是不完全正确的,毕竟西药治疗会有依赖性,时间久了还会有耐药性,药量越吃越大。

需要提醒的是,睡前不要运动,因为这会让原本已经疲倦的肌肉更加紧张,大脑也会更清醒,导致睡不着。再者要想拥有安稳的睡眠,必须内心安宁平和。多数失眠者患的是“失眠担心症”,开始时是偶然事件造成的偶然睡不着,后来则是因为担心失眠而导致失眠,越失眠就越担心,越担心就越失眠,形成恶性循环并深陷其中无法自拔。

除了找中医对症开方外,你还可以用些放松方法:如可以利用香薰法,淡淡的薰衣草香味会令神经逐渐地放松下来,不知不觉中就进入了梦乡;还有在睡觉之前不妨按摩一下,使人的头脑随着脸部肌肉放松下来,然而就会慢慢地睡着;听安眠乐曲,也是自我调节的方法。

如果不得已要熬夜时要注意补水,可以泡上一大杯枸杞大枣茶或菊花茶,每天喝滋补又去火。

## 健康警示

# 老糖友昏迷 需辨血糖高低

■记者王艳 通讯员刘莉

张老太是一位老糖友,近日早上,她觉得自己头晕目眩,昏昏沉沉,家人认为她早上还没吃东西,肯定是低血糖,就给她大量喝糖水。可是喝完糖水后,张老太不见清醒,而且情况越来越严重,家人赶忙将她送往嘉兴市第一医院急诊。

经血糖仪检测显示,张老太的血糖 $\geq 33.3\text{mmol/L}$ ,立即收入内分泌科住院,检查后明确诊断为“糖尿病酮症酸中毒”。张老太的家人对这莫名其妙的血糖,百思不得其解,明明是低血糖怎么变成高血糖了?

该院内分泌科周强主治医师介绍,在生活中,很多人都知道血糖过低可以引起昏迷,但很多人不知道血糖过高也会引起昏迷,就像张老太一样。

当糖尿病患者没有得到及时的治疗,没有按时服药,没有按时皮下注射胰岛素,或是合并有感染等情况,血糖急剧升高,就会引起酮症酸中毒或高渗性昏迷。这种情况下,患者在昏迷前往往会表现为口渴、多饮,多尿,消瘦乏力等,患者在昏迷时表现为呼吸深而快、皮肤及口唇干燥、呼出气体有烂苹果味。在急救时,如果错误地让高血糖患者喝糖水,等于火上浇油。

经过细细询问,医生得知张老太饮食基本与往常一样,并按医嘱用药。但夏季水果比较多,张老太嘴一馋,比平时多吃了点,最终酿成了高糖“昏迷”。

而低血糖是糖尿病患者治疗过程中常见急症,亦是糖尿病患者最惧怕的并发症之一,是降糖治疗的“拦路虎”。它既可导致短暂认知功能损害、昏迷及癫痫,也可引起长期认知功能受损并影响生活质量,严重时诱发死亡的“拦路虎”。

周强提醒,糖尿病患者出现心慌、手抖、饥饿感,面色苍白,冷汗淋漓等情况时应警惕低血糖,在家中急救的有效办法是让病人喝适量糖水。

**解散清算公告**  
浙江众和环境科技有限公司股东会于2017年9月1日决议解散,并于同日成立清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。  
联系人:易建兰 联系电话:13819500988  
地址:浙江省绍兴市越城区镜湖广场2幢1907室-2 邮编:312000  
浙江众和环境科技有限公司清算组

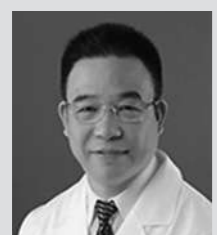
**杭州正信链科技有限公司注销清算公告**  
本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出权利要求。

**扬州市海瑞宝工艺品有限公司不慎遗失财务专用章一枚,声明作废。**

## 不吃早餐,爱吃甜食,吃得过于精细……引发胆囊、胆管“长石头”怎么办?

# 不开刀只张嘴也可除胆结石

■记者王艳 通讯员沈奕弛



王章流 浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)消化内科主任,主任医师,现任浙江省医师协会消化医师分会常务理事,浙江省医学会消化分会常委,浙江省中西医结合学会消化分会常委,浙江省抗癌协会胃癌专业委员会委员。

长期诊治消化系统常见病,疑难危重病,精细开展各种内镜的检查诊断。擅长内镜下的各种治疗:如异物取出、息肉摘除、镜下止血、狭窄扩张、消化道各种支架置放、食管静脉曲张套扎术硬化剂注射、胃底静脉曲张注射治疗、ERCP胆道结石取出、胆道内外引流、胃造瘘术、早期胃肠道癌黏膜剥离术以及B超CT引导下的肝脏脓肿穿刺术、PTCD术、腹水浓缩回输术等。

54岁的张先生,吃饭经常不按点,饥一顿饱一顿,早餐更是经常被忽略。两年前,他时常感觉到右上腹部有些疼痛,但过了一会就好了,一直没当回事。可前不久,他的右腹疼痛逐渐加重,而且皮肤开始发黄,经常感到恶心,到浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)就诊,医生发现张先生的胆总管处有结石,已经堵住了胆总管。

**胆结石是常见病,不及时治疗可能危及生命**

该院消化内科主任王章流主任医师说,胆结石是由于胆囊内胆汁贮存时间过久,胆汁浓度过高,导致胆汁中的胆固醇过于饱和,进而引起胆固醇沉积,逐渐形成结石。

目前我国人群中胆结石的发病率可达7%~10%,胆囊结石占50%以上,其中以胆固醇性胆结石为主。体重超过正常标准15%以上的人,胆结石发病率比正常人高5倍。特别是40岁以上肥胖女性,更是易发人群。其最主要的症状是发热、腹痛和黄疸,张先生的皮肤呈现黄色其

实是黄疸的表现。很多人认为,胆结石是常见病,没啥大不了的。其实,同样是胆结石,有的人终身没出大问题,但也有人却因结石嵌顿引起胆囊穿孔、继发性胆管结石、化脓性胆管炎、重症胰腺炎,甚至胆道恶性肿瘤等危及生命。这是因为人体的胆囊通过胆总管这根“水管”连到小肠,保证胆汁的流入,如果一些胆囊中的小结石不及时处理,就有可能进入胆总管,并将其堵住。

王章流提醒读者,要重视每年的健康体检,一旦发现胆总管结石,一定要早去医院治疗。

**不吃早餐,爱吃甜食,吃得过于精细,都易诱发胆结石**

王章流介绍,除了环境及个人体质因素外,生活习惯在胆结石的发生中起着很重要的作用。有以下这些习惯的人一定要引起注意,比如不吃早餐,爱吃甜食,吃得过于精细,嗜好烟酒等。

不吃早餐,是引发胆结石的一个主要原因。这是因为有人在早晨空腹时,胆囊内胆汁经过一夜大约12小时的贮存,其中的胆固醇饱和度较高。在正

常吃早餐的情况下,由于胆囊收缩,胆固醇随着胆汁排出,同时食物刺激胆汁分泌,使得胆囊内残存的胆汁中的胆固醇浓度降低,结石不易形成。如果不吃早餐,由于空腹时间过长,胆囊内胆汁贮存时间过久,导致胆汁中的胆固醇过度饱和,进而引起胆固醇沉积,逐渐形成结石。

长期进食精细的米面和高胆固醇食物,可使机体代谢紊乱而导致血液和胆汁中胆固醇浓度偏高,促进胆固醇结石的形成。

经常吃甜食,糖摄入量过多,也会加快胆固醇的积累,造成胆汁内胆固醇、胆汁酸、卵磷脂三者之间的比例失调,而过多的胆固醇又会形成胆固醇结石。

高蛋白、高脂肪饮食也会使体内胆固醇增加或肝脏合成胆固醇量增多,造成胆汁中胆固醇过度饱和,易形成胆结石。反过来,吃得太多,长期低脂肪饮食,会影响机体对营养的吸收,造成胆汁缺乏及营养不良,引发胆结石。

长期吸烟,可使血清中胆固醇含量增高,造成血脂异常,促使胆结石形成;长期大量饮

酒会严重损害肝细胞,破坏肝脏中的胆红素酶,使体内胆红素代谢障碍,进而形成胆色素结石。长期少运动,会使胆囊肌的收缩力下降,胆汁排空延迟,容易造成胆汁淤积,胆固醇结晶析出,为形成胆结石创造了条件。

**不用开刀只需张嘴就能除石,微创手术造福高龄患者**

预防胆结石,关键是要养成良好的饮食习惯,注意膳食平衡,同时注意饮食卫生等。如果已经形成了胆结石怎么办?近日,王章流的团队为张先生等3位患者做了同一种内镜逆行性胰胆管微造影术(ERCP)。这种手术不用开刀,没有体外创口,只需要患者张嘴就能完成除石。

王章流介绍,ERCP是将内镜插至十二指肠降部,再插入造影导管,注入造影剂后由X线摄片显示胰胆管的技术,通过ERCP可以实现胆总管除石。

这种手术方式创伤小、术后恢复快,一些高龄的胆总管疾病患者,如果伴有一些心脑血管基础疾病,或既往有腹部手术史,就更适合这一手术。

## 健康常识

# “老烟枪”突发高热,原是肺癌症状 癌症发热有点“不一样”

■记者王艳 通讯员张颖颖

老方是个“老烟枪”,25年的吸烟史,一天一包。近来,他突发咳嗽,浑身发热乏力。一开始,他靠吃感冒药、挂挂盐水硬撑着,但咳嗽发热情况一天比一天严重。最后在家人的要求下去当地医院拍了CT,检查发现右上肺有一个巨大的肿块,这才来到杭州市第一人民医院就诊。

该院呼吸科副主任医师沈凌对老方进行了详细检查,发现患者浅表淋巴结肿大,颈内静脉血栓形成,右上叶巨大肿块将上腔静脉压迫成狭小的细缝,血肿指标明显增高。通过气管镜检查显示气管下段受压狭窄,纵膈淋巴结肿大,在超

声下行淋巴结穿刺活检病理显示鳞癌。

鉴于老方病情危重,医生立即给予化疗。化疗结束当天下午出现上胸部、两上肢及头颈部水腫加重,伴有气急,医生判断是出现了上腔静脉压迫综合征,立即在介入室行上腔静脉支架置入术。次日,老方上身水肿明显消退,气急好转。

沈凌说,不少肺癌晚期患者像老方一样,同时有癌热和上腔静脉压迫综合征等多种合并症。癌症会引起发热,主要是因为:一方面,癌细胞影响了人体调节体温的能力;另一方面,大部分病人会因肿瘤本身或接受治疗使得免疫力降低,尤其是白细胞偏低,导致感染引起发热。此外,药物反应、自

身免疫疾病、肾上腺皮质激素分泌不足或癌症本身都可引起发热。

如何区分发热是癌症引起还是普通疾病导致?沈凌表示,两者是有一定的区别的,癌症引起的发热,即使是高热,有时也无特别的化验检查结果,而大多数疾病引起的发热均伴有白细胞升高和血沉加快;如果是癌症引起的发热,患者通常不会觉得冷,而会觉得热,体温一般在37.5℃~38℃之间;应用抗生素和抗过敏药物无明显作用,但应用抗癌药物后可退热。

沈凌提醒,如果持续一段时间不退热,应及时到医院诊断鉴别,找出真正的病因,针对性地进行治疗。

## 特别提醒

# 登革热可防可治不要怕

人人动手清洁家园 防蚊灭蚊避免叮咬

■记者王艳 通讯员江歆、严峻

眼下是蚊子最活跃的季节,也是登革热最流行的时期。日前,省卫计委及疾控专家特别提醒,登革热,是由登革热病毒引起的急性虫媒传染病,蚊子是登革热的主要传播媒介之一,尤其是白纹伊蚊(俗称“花蚊子”),已成为传播登革热的罪魁祸首,所以防蚊灭蚊是预防登革热最有效的方法。

近日,省、杭州市两级疾控部门分别发布信息,截至8月28日24时,杭州市累计发现登革热本地现症病例104例,未出现重症及死亡病例。

据介绍,登革热是夏秋季常见的蚊媒疾病,而且是目前世界上已知的传播速度最快的蚊媒病毒病之一,但人与人之间不会发生传染。

我省登革热传播媒介为白纹伊蚊,俗称“花蚊子”。初次感染临床症状较轻,一般不会有危重病例。人体感染登革热病毒后,一部分人表现为无症状的隐性感染,部分感染者经过3~4天

潜伏期后出现相应的临床症状。典型表现为突发高热,三痛(剧烈头痛、眼眶痛、关节肌肉疼痛)和皮疹(以麻疹样和出血性皮疹为主,不高出皮肤)。部分患者会出现感冒样症状或胃肠道症状(呕吐、腹泻)。

目前尚无疫苗可以预防登革热。登革热治疗也无特效疗法,只能对症治疗。因此,疾控专家提醒,如若发现突然发热伴皮疹,全身肌肉、骨、关节疼痛,极度疲乏等症状,市民要及时到医院就医确诊,接受治疗。一般经过对症治疗即可痊愈,愈后无其他健康影响。

防蚊灭蚊,避免蚊虫叮咬是预防登革热的最有效措施。据了解,白纹伊蚊主要孳生于室外,为半家栖蚊种,背部中间有一白色竖条。幼虫主要孳生于屋前屋后的容器积水中,也见于水培植物容器中。雌蚊活动高峰期一般在上午9点至10点,以及下午4点至5点。

疾控专家建议广大市民,通过以下途径配合政府部门积极开展防蚊灭蚊工作,主动参与

“人人动手、清洁家园”活动,减少蚊子孳生,营造一个健康的生活环境:消除或破坏蚊虫孳生地;排干房前、屋后、屋顶、地下室及地下室的沟渠死水及积水,疏通下水道,污水井加盖,平洼填坑,堵塞树洞;及时清理房前屋后的缸、罐、废旧轮胎、啤酒瓶、竹筒、陶瓷器皿等积水容器;家庭用的水缸或水箱加盖,以防蚊子进入;防止垃圾堆积,将垃圾放入密闭塑料袋并放入密闭容器中;家养水生植物应每隔3天至5天换水洗瓶、清洗根须,并经常注意容器的清洗,容器底部不要留有积水。

此外,还要减少与蚊子接触的机会:家庭可安装蚊帐、纱门、纱窗等;适时使用蚊香、电子驱蚊器、电蚊拍、防蚊剂等装备,还可以用杀虫喷雾剂对房间实施灭蚊处理;避免于蚊子活动高峰期在树荫、草丛、凉亭、垃圾站等地方逗留;外出时可穿长袖衣裤,在皮肤裸露部位涂抹驱避剂;必须前往蚊子密度较高的场所时可现场喷洒灭蚊剂。

## 健康资讯

# 花生过敏或可治愈

■刘世隆

澳大利亚默多克儿童研究所日前发布声明说,临床试验表明,该所开发的一种治疗花生过敏的疗法长期有效,治愈花生过敏有望成为现实。

花生是常见的食物过敏原,可引发面部和喉咙肿胀等过敏反应,严重时可能导致死亡。花生过敏常在儿童时期引发,并伴随终生。

为使更多人不再受花生“折磨”,默多克儿童研究所的研究人员将益生菌与花生蛋白相结合,开发出一种名为“益生菌和花生口服免疫治疗(PPOIT)”的疗法。

为期18周并于2013年结束的初期临床试验结果显示,接受这种疗法治疗后,82%原本对花生过敏的儿童对花生产生了耐受性,可以正常食用花生。

研究人员最近在英国学术期刊《柳叶刀》上报告说,4年后的跟踪调查发现,上述

对花生产生耐受性的儿童中,80%的人依然可以将花生作为正常饮食的一部分。研究人员说,调查结果表明,“益生菌和花生口服免疫治疗”可有效诱导长期的耐受性,治愈花生过敏已成为可能。同时,这也意味着可以通过增加人们的耐受性来治疗食物过敏。

目前,默多克儿童研究所正计划与风险投资公司合作开发相关药物,以期为全球对花生过敏的人提供治疗。



# 母亲孕期压力大 易诱发女儿暴食症

■张毅荣

德国慕尼黑马克斯·普朗克精神病学研究所日前发表的一项研究表明,孕期压力可能导致女性后代在青春期更易诱发暴饮暴食,但平衡饮食能避免这种暴食症的出现。

暴食症是进食障碍的一种,被称为“神经性贪食症”,最可能发生在青春期,其中女性发病比例远高于男性。病人常称在发作时感觉无法停止进食,不仅会导致胃肠道负担加重,面临的超重、高血压、糖尿病、心脏病等风险也随之增加。病人还常受到抑郁、自卑等困扰,更易患上焦虑症。

研究称,孕妇所处环境会影响子女日后的生活,不良环境会让男女后代分别更易患上不同种类的疾病。该研究以老鼠为实验对象,用生物方式刺激怀孕老鼠中枢受刺激老鼠的后代下丘脑中很多分子都会随着成长发生改变,但这种影响不一定都会导致暴食症,只有在青春期受到诱导才会暴发。

研究人员说,怀孕期间受刺激老鼠的后代下丘脑中很多分子都会随着成长发生改变,但这种影响不一定都会导致暴食症,只有在青春期受到诱导才会暴发。

研究人员还说,只要通过平衡的饮食,就能完全避免出现青春期暴食症。

## 信托受益权转让公告

龙湾农村商业银行对下列债务人的金融债权及对应担保合同项下的全部权益于2017年8月24日依法转让给安徽国元信托有限责任公司,现特通过公告方式通知债务人及合同对应的担保人,具体债务人名称及合同号如下:

温州旭锐紧固件有限公司	8521120170010819	张虹博	8521120170011503
温州奇胜阀门制造有限公司	8521120170010418	何培树	8521120170012242
温州弘昌电镀有限公司	8521120170010944	陈玉钗	8521120170012599
温州市三虎鞋业有限公司	8521120170011508	张维高	8521120170012791
温州市轩泰塑料包装有限公司	8521120170012273	何建勇	8521120170013177
温州市龙湾其明拉链厂	8521120170013137	张权	8521120170013250
温州市三虎鞋业有限公司	8521120170013662	虎立朋	8521120170014285
温州合顺经贸有限公司	8521120170013560	何亮亮	8521120170014492
温州嘉麟汽车服务有限公司	8521120170014461	张其忠	8521120170015203
温州市明洋管件制造有限公司	8521120170016528	张航	8521120170015173
温州斯达达拉链有限公司	8521120170016992	姜销	8521120170015602
温州市明洋管件制造有限公司	8521120170017090	何培树	8521120170015594

张龙 8521120170015598  
朱文胡 8521120170015784  
张春兰 8521120170016488  
姜炎阳 8521120170017033  
张珠翠 8521120170017011  
林敏 8521120170017274  
董小晴 8521120170017375  
董小明 8521120160010507  
周顺祥 8521120170003845  
周黎明 8521120170009849  
陈国建 8521120170012385  
陈云燕 8521120170012455  
张哲一 8521120170012834

龙湾农村商业银行  
2017年09月05日

---

## 债权转让公告

龙湾农村商业银行对下列债务人的金融债权及对应担保合同项下的全部权益于2017年8月30日依法转让给安徽国元信托有限责任公司,现特通过公告方式通知债务人及合同对应的担保人,具体债务人名称及合同号如下:

温州滨海新城投资集团有限公司  
8521120170010423  
温州滨海新城投资集团有限公司  
8521120170010401

龙湾农村商业银行  
2017年09月05日

郭立湘遗失一级注册结构工程师执业资格证书,编号0001464,声明作废。

绍兴莱澳堡酒业有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。