

专家问诊

脖子发硬手臂发麻可能是颈椎病作怪

教师、文员、电脑操作员、会计、打字员、司机等从业者容易得此病，养成好习惯就可预防



■见习记者王艳

36岁的姜女士是名会计，长期伏案工作，半年前她时常感觉脖子僵硬、手臂发麻，活动没有以前灵活了，原以为是睡觉落枕了。但前几天，她脖子僵硬的症状不仅没有好转，还出现了头晕、恶心、胳膊抬不起来的症状。浙江省人民医院推拿科主任汪凡副主任医师接诊后，判断她是颈椎出了毛病，随后的各项检查证实了他的诊断。

不良习惯是引发颈椎病的直接原因

汪凡说，颈椎病又称颈椎综合征，是以颈椎退行性病理变化为基础的一种疾病。确切地说，颈椎病是颈椎椎间盘、颈椎骨关节、软骨、韧带、肌肉、筋膜等所发生的退行性改变及其继发改变，刺激或压迫了周围的脊髓、神经、血管等组织，由此产生的一系列临床症状和体征的综合征候群。

颈椎病的发病原因多样，病理过程复杂，诸如机体的衰老、慢性劳损、外伤、先天性椎狭窄、先天性颈椎畸形、不适当的运动等都是导致颈椎病的发病因素，而在日常

生活中，不良的生活习惯、工作姿势不当、睡眠体位欠佳、外力伤害是引发颈椎病的最直接原因。

颈椎病发病呈现“年轻化”、“低龄化”

汪凡介绍说，颈椎病过去为中老年病，数据显示，我国50岁左右人群中大约有25%患过或正在患颈椎病，60岁左右人群颈椎病发病率高达50%，70岁左右人群患病率几乎达到100%。

近年来，由于生活、工作节奏的加快，人们工作和学习方式上的改变，发病年龄呈“年轻化”、“低龄化”的趋势，发病率也逐年上升。例如，长时间电脑前工作、驾驶、玩手机、打麻将、伏案写作等等，都会造成颈椎损伤。教师、文员、电脑操作员、会计、打字员、司机等从业者，因长时间保持固定姿势，颈椎老化速度加快，发病率极高。近年来，因智能手机、平板电脑等电子产品的普及，一些常玩游戏的低头族甚至中小学生也患上了颈椎病。汪凡介绍，门诊中遇到颈椎病最小的患者只有8岁，刚刚读小学一年级，就诊时因为颈椎病脖子歪向一边，所幸治疗及时，没有大碍。

如何判断是否患上颈椎病

汪凡分析，颈椎病的临床表现多种多样，因不同的组织受到刺激或压迫而表现出一系列不同的临床症状。

早期颈椎病患者有脖子发僵、发硬、疼痛、颈部活动受限、肩背部沉重、肌肉变硬、上肢无力、手指麻木、肢体皮肤感觉减退、手握物时会不自觉地掉落等；有些病人出现下肢僵硬，似乎不听指挥，或下肢绵软，有如在棉花上行走；另一些病人甚至可以有头痛、头晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉。这些症状可能不会同时出现在每一个患者身上，因此，大家在了解颈椎病有哪些症状之后也不要轻易对号入座，更不要盲目自己吃药治疗，而应该到医院检查后，对症治疗。目前根据症状、体征及颈椎X线片，颈椎病的诊断并不困难。

大部分颈椎病患者保守治疗可痊愈或好转

汪凡告诉记者，姜女士由于颈椎长期劳损，三十多岁的年纪，已是六七十岁的脖子，需要积极治疗，如果长期患病不治，轻则影响生活工作，重则将引起

肌肉萎缩，甚至瘫痪。

颈椎病的治疗，分为保守治疗（非手术治疗）和手术治疗。大部分颈椎病都可以保守治疗。保守治疗包括按摩手法治疗、牵引、颈围制动、针灸、理疗、内服外敷药物等。事实上，通过保守治疗，90%以上患者都可以获得痊愈或好转。

适当活动预防颈椎病

汪凡提醒，预防颈椎病，首先应避免长期伏案工作或学习，每隔半小时，都应该稍稍走一走，活动个三到五分钟，可以做做仰头操，两臂自然放松下垂，将头部缓缓抬起再缓缓后仰，直到最大限度。一天仰头3~4次，每次保持5~10分钟。

其次是适当进行户外活动，以加强肩部的肌肉力量。如游泳、跑步、放风筝、打羽毛球、跳广场舞等都不失为好方法，而其中游泳能够最有效缓解肌肉疲劳，减少关节磨损。

第三是不要轻信网上可根治颈椎病的药膏、仪器，如出现颈椎酸痛、手脚麻木、力量减退的症状应及时就医，按照自身的检查结果遵医嘱对症进行治疗。

本周我省有一场“健康”盛会

首届浙江国际健康产业博览会周四在杭开幕

本报讯 见习记者王艳报

道 与健康保健、智能服务相关的首届浙江国际健康产业博览会将于本周四在杭州浙江世贸国际展览中心举行。

据介绍，本届博览会由浙江省卫计委、省发改委、省经信委共同主办，浙江省健康服务促进会和浙江省医疗卫生国际合作发展中心联合承办，以“服务民生·健康浙江”为主题，为期三天，这是我省到目前为止规模最大、最专业、最权威、最具国际化视野的一次“健康”盛会。

全省各市政府将组团参加，省内知名健康产业、相关企事业单位都将悉数参展，包括各大省级医院、阿里巴巴集团、华东医药、医惠科技、迪安诊断等，将奉上健康领域的饕餮大餐。

博览会共设置了居家智能服务、健康信息服务、中医药保健、商业健康保险、健康管理、健

康旅游文化等8大展区。为体现“医养结合”的概念，居家养老服务产品将成为本届博览会上的展出亮点。比如：老人爬楼机、按摩器、智能穿戴式动态血压仪、血压计、居家护理床、空气监测仪等。

同时，博览会还邀请到樊代明、杨胜利、李兰娟三位院士和英国、澳大利亚、法国、日本以及来自台湾地区的十余位全球健康产业界著名专家学者到会演讲，同与会人员分享健康产业前瞻思想。

浙江省健康服务促进会朱耀会长表示：“2015首届健博会及其同期活动在传递健康生活理念的同时，通过提供体验服务，让人们更加重视新型健康生活方式，从而更加积极主动地参与到健康产业发展的进程中去，构建起健康产业全社会参与共建的良好局面，将大大促进我省健康产业的快速发展。”

我省将中医药知识纳入中小学课程

■岳德亮

作为实施“健康浙江”战略、推进全省健康服务业发展的载体之一，省政府决定发展中医药文化，并推进中医药知识进入中小学课堂。

省政府办公厅日前印发的《关于加快推进中医药健康服务发展的意见》指出，要梳理浙江中医学术流派特色，总结中医名家学术思想和临床经验，挖掘、征集、整理散落民间的偏方、技

艺。加强中医药文物、古迹的保护利用和传统中医药文化基地建设。积极组织传统医药项目申报列入各级非物质文化遗产保护名录。

同时，鼓励社会资本建设中医药博物馆、中草药博览园等。

教育部门将相关中医药知识纳入中小学地方课程教材。建立中医药科普宣讲团，举办中医药文化大讲堂，推进中医药文化知识进社区、进乡村、进家庭。

长期睡眠不足或增加患糖尿病风险

■林小春

美国两项新研究显示，长期睡眠不足可能会增加罹患糖尿病的风险。

美国科罗拉多大学研究人员报告说，他们对两组各8名20岁出头的健康人进行研究，其中一组先连续5天每晚睡不足5个小时，然后再连续5天每晚睡多达9个小时；另一组顺序相反。

血液检测发现，无论是哪一组人，每晚睡5个小时都会导致胰岛素敏感性降低，从而损害血糖调节能力，长期下去便会提升患糖尿病风险。不过研究还发现，将睡眠时间改回9小时后，被研究者的胰岛素敏感

性又恢复正常。

负责研究的科罗拉多大学教授肯尼思·赖特认为，睡眠不足破坏人体生物钟，当人们早起时，其生物钟还处于夜间，其体内促进睡眠的褪黑激素还处于很高的水平。此时如果不睡而是进食，身体为了保持血糖正常，便不得不释放更多胰岛素，长期下去人体将不能承受，导致胰岛素敏感性降低。

此外，哈佛大学等机构针对近6万名55岁以上女性的一项研究发现，中老年女性每天睡眠不足6个小时或超过8个小时，罹患Ⅱ型糖尿病的风险都会上升，风险最低的是每晚睡7到8个小时的人，说明睡太少或太多都对健康无益。

美癌症学会建议45岁开始乳腺X光筛查

■林小春

美国癌症学会解释说，之所以来自于2003年的版本建议乳腺X光筛查后5岁，是因为有证据表明，对40岁至44岁的女性而言，做乳腺X光筛查弊大于利。而建议55岁以上女性隔年做乳腺X光筛查，是因为老年女性的乳腺癌相对容易检测。

这份发布在新一期《美国医学杂志》上的指南还建议，55岁以上女性应改为每两年而非每年接受一次乳腺X光筛查。此外，不再建议任何年龄的女性做常规的临床乳腺检查。

美国癌症学会解释说，之所以来自于2003年的版本建议乳腺X光筛查后5岁，是因为有证据表明，对40岁至44岁的女性而言，做乳腺X光筛查弊大于利。而建议55岁以上女性隔年做乳腺X光筛查，是因为老年女性的乳腺癌相对容易检测。

乳腺癌是全世界女性最常见的癌症，乳腺癌筛查的目的是早发现、早治疗，但也会带来风险，包括误诊、过度诊断和辐射诱导的癌症等。

当心猫抓病“秋冬算账”

■见习记者王艳

通讯员宋黎胜

年近六旬的马女士，身体一向健康的她患上了“怪病”，视力突然下降，四肢疼痛还发炎，被确诊患上了“猫抓病”。

猫抓病是什么病

浙江省人民医院感染科主任、主任医师潘红英告诉记者，猫抓病又名猫抓热或良性淋巴网状细胞增多症，是一种由汉氏巴尔通体引起的、以亚急性局部肉芽肿性淋巴结炎为主要特征的人畜共患的感染性疾病。其中约10%的为非典型病例，可表现为皮疹、腮腺炎、乳房肿块、中枢神经系统损害、面部神经麻痹、胃肠炎、骨髓炎、肺炎、脊髓炎等，患者多有被猫等动物抓伤或密切接触史。

马女士为何会患上猫抓病

医生询问得知，今年8月份马女士发现自家仓库一角有几只出生没多久的小野猫，叫得很凄惨，马女士顿生怜爱。此后，她便天天给它们送吃送喝的。一次在与小猫玩乐中，马女士左手被一只小猫抓伤并出血。马女士当时没有特别在意，简单消毒后，注射了狂犬疫苗，以为没事了。谁知后来视力莫名其妙骤然下降，仿佛眼前都是雾，视物模糊；同时，令她害怕的是，她的左腋窝及左上臂肘部渐渐冒出10多个肿块，像鹌鹑蛋大小，还伴有发热、四肢无力、头痛、关节痛。

专家对马女士进行了淋巴结活检，病理报告符合“猫抓病”的淋巴结特点，纠缠马女士1个多月的“怪病”终于得到了确诊，其实是猫抓病。

秋冬是猫抓病多发季节

潘红英介绍，猫抓病偏向“秋冬算账”，每年这个时候，感染科总会收治这样的病人。马



又到冬令进补时

天气渐冷，又到了“冬令进补”的好时机，而进补的最佳选择当首推膏滋药，采用“膏滋药”来补人体的气血和调及阴阳，自古以来被视为祛病强身、延年益寿的好方法，很受百姓及专家的推崇。作为我省最早

治疗，专家将根据不同患者不同病情“量身定制”，进行调补。据悉，冬令进补期间，该院历年日均耗中药材达5吨以上。图为该院中药房膏方配方现场。

见习记者王艳 通讯员于伟 摄影报道

天气转冷，省疾控专家提醒：注意保暖 远离活禽 控制饮食

■见习记者王艳

远离活禽，预防禽流感

人感染H7N9流感是由H7N9流感病毒引起的一种呼吸道传染病。主要传染源可能为携带H7N9流感病毒的鸡、鸭等禽类以及被污染的物品和环境。H7N9流感可以经过呼吸道传播或者密切接触感染禽类的分泌物或排泄物而获得感染，或通过接触被病毒污染的物品和水等环境传播至人。

一般来说，所有对H7N9流感病毒均易感，尽量避免与鸡、鸭等禽类不必要的接触。在购买禽类产品时，可以选择到正规的销售场所购买经过检疫的冷冻产品。烹饪时要做到生熟分开，清洗和加工肉类、禽蛋类产品后一定要清洁双手，如果皮肤有破损可以戴手套。鸡、鸭等肉类、肉制品以及鸡蛋等一定要烧熟煮透后再食用。家禽养殖、销售、宰杀人员在接触禽类时要做好个人防护（戴手套、口罩、穿工作服），接触后注意用消毒液和清水彻底清洁双手。

健康饮食，积极防治糖尿病

11月14日是世界糖尿病日，今年的主题是“健康饮食与糖尿病”。糖尿病已成为导致全球人口死亡的第四大疾病，世界卫生组织将其称为“21世纪的灾难”。防治糖尿病有“五架马车”（饮食、药物、自我血糖监测、运动、糖尿病教育），糖尿病饮食控制的好坏直接影响到病情的发展。糖尿病及糖尿病前期患者都需要接受个体化医学营养治疗，应控制总能量的摄入（尤其超重和肥胖者），戒烟限酒，加强锻炼，合理饮食，降低油脂和盐的摄入，忌食糖、糕点等。冬季是糖尿病病情加重和发生并发症较多的季节，糖尿病病人更应增强自我保健意识。

11月14日是世界糖尿病日，今年的主题是“健康饮食与糖尿病”。糖尿病已成为导致全球人口死亡的第四大疾病，世界卫生组织将其称为“21世纪的灾难”。防治糖尿病有“五架马车”（饮食、药物、自我血糖监测、运动、糖尿病教育），糖尿病及糖尿病前期患者都需要接受个体化医学营养治疗，应控制总能量的摄入（尤其超重和肥胖者），戒烟限酒，加强锻炼，合理饮食，降低油脂和盐的摄入，忌食糖、糕点等。冬季是糖尿病病情加重和发生并发症较多的季节，糖尿病病人更应增强自我保健意识。

11月14日是世界糖尿病日，今年的主题是“健康饮食与糖尿病”。

糖尿病已成为导致全球人口死亡的第四大疾病，世界卫生组织将其称为“21世纪的灾难”。防治糖尿病有“五架马车”（饮食、药物、自我血糖监测、运动、糖尿病教育），糖尿病及糖尿病前期患者都需要接受个体化医学营养治疗，应控制总能量的摄入（尤其超重和肥胖者），戒烟限酒，加强锻炼，合理饮食，降低油脂和盐的摄入，忌食糖、糕点等。冬季是糖尿病病情加重和发生并发症较多的季节，糖尿病病人更应增强自我保健意识。



永康路政：清理有毒垃圾 维护公路环境

日前，永康市公安110与永康市路政大队值班室，分别接到一热心市民的举报电话，当即赶往现场。在现场，路政人员发现，岭坡路段上果然倾倒着一大堆废旧金属灰渣，挥发出类似化肥碳氮臭气。经清点，数量达55袋，把路肩上的上半年种植的行道树小水杉也填埋了。

这种擅自在路上乱倒有毒垃圾的行为，《公路法》第四十六条中明文禁止的，可以处5000元以下的罚款。对于该路段的这些有毒的废旧金属灰渣，永康市公路管理部立即组织人员对其进行清理，减少对环境与公路的污染。

杭州市燃料有限公司保单号为11209601900128212354 财产综合险保单原件遗失，声明作废。

富阳市胥口镇高峰五金厂遗失营业执照正、副本，证号：330183600309717，声明作废。

兹杭州懒汉机械有限公司的全国工业生产许可证的明细已遗失，证书编号为：XK06-005-00530，声明作废。

方媛遗失宁波天一职业技术学院核发的大专学历毕业证书，BY00442557，电子注册号：137421200906000293；护士专业技术资格证，编号：09083404；护士专业技术资格证，编号：13045270，声明作废。

临安麦多烤饼店遗失临安市市场监督管理局2014年7月7日核发的营业执照号为330185600336545的营业执照正本，声明作废。

杭州市燃料有限公司保单号为11209601900128212354 财产综合险保单原件遗失，声明作废。

临安市玲珑街道电线电缆行业技术研究开发中心减资公告

经本公司股东会决定：本公司认缴注册资本从120万元减至20万元。请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。

临安市玲珑街道电线电缆行业技术研究开发中心

淳安县盛隆农机服务专业合作社注销清算公告

淳安县盛隆农机服务专业合作社注销清算公告：本合作社全体社员已决定解散本合作社，请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。

遗失声明 李杰遗失杭州中联汽车贸易有限公司开具的浙江省统一收款收据一张，收据代码：233001100723，收据号码：17017396，金额：21000元，声明作废。

杭州唐峰实业投资有限公司减资公告

经本公司出资人决定：本公司认缴注册资本从6600万元减至500万元。请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州萧