



王来法对话健康

酒精肝是怎么回事

问:人们常说“喝酒伤肝”,但在很多场合“酒”却又不可不。请问王医师,喝酒会不会导致肝硬化?滴酒不沾的人是否就不会患上肝硬化了呢?

答:在传统的酒桌文化氛围下,很多人往往忽视酒精对肝脏的伤害。酒精在体内产生乙醛,肝脏可将乙醛氧化为醋酸排出。但如果长期大量饮酒,超出肝脏的解毒能力,首先损害的便是肝脏,脂肪肝是最早出现的征兆,只需豪饮几天便可以形成,长时间积累就会导致“纤维化”,变成酒精性肝病,最终发展成肝硬化。当然,肝硬化分多种类型,酒精性肝硬化只是最为常见的一种,所以并不能绝对地说滴酒不沾的人不会患肝硬化。

酒精肝的病机演变复杂,临床症状变化多端,证型重叠交错,因而在辨证时,须结合酒精肝患者的病程和嗜酒程度,谨守病机,审时度势,明辨虚实,根据疾病发展的不同阶段和证候特点,制定扶正、祛邪之法。

扶正有益肝气、养肝阴、补脾、益肾之不同,祛邪有解酒毒、祛湿热、化痰油、理气、祛瘀之异。

一般来说,酒精肝的初期宜清化湿热、利胆退黄;中期宜行气活血、消积化痰;后期宜扶正祛邪,攻补兼施,做到补虚不忘实,泄实不忘虚。由于本病是由酒之湿热二性,蕴积化毒,戕戕脏腑所致,故其治疗大法,当在辨证论治的基础上,配合解酒毒药物,以分清湿化。化解酒毒当首重脾胃,使其从肌透发,或从小便排出体外。

特别提醒

大寒时节 气温低需保暖

■记者王艳 实习生钟欣子

俗语称“三九四九冰上走”,昨天已进入“四九”天,明天又是二十四节气中最后一个节气“大寒”,气温持续降低,最冷时节到来。专家提醒,要做好防寒保暖的措施。

省气象台预计,本周内我省各地将出现明显降水、降温,冷空气影响后最低气温将跌至冰点以下,部分地区还有可能会飘雪,真正到了一年中最冷的时候。据历史资料统计,1月是我省全年中最冷的月份,杭州历史最低温度为-9.6℃,专家表示气温跌破历史极值的可能性非常小,但是防寒保暖不容忽视。

省疾控中心健康教育所副主任医师建平介绍,这个时候一定要做好日常保健和保暖工作,老年人锻炼,不要过早出门,以免发生心慌、胸闷或低血糖反应。

寒从脚起,如果双脚受寒,对全身都有一定的影响,可导致全身温度下降,打乱各个部位的正常生理机能,一般可引起感冒、关节炎、消化不良等。因此,低温天尤应加强脚部的保暖。

对于血管弹性差的人,气温急剧变化会带来血压波动,使血压升高,促发脑溢血。要注意发现中风先兆,如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等,需及时就医。寒冷会增加血中纤维蛋白原含量,易致血栓形成阻塞冠状血管。冰雪天气还要防跌倒。如果突然摔倒,尽量别用手腕去支撑地面,因为这样摔倒姿势最易造成手臂骨折。小孩、老人等抵抗力较差的人群最好减少外出活动。必须外出时尽量戴上口罩,以减少冷空气对鼻的刺激,以免增加呼吸道感染,诱发哮喘、慢性支气管炎、肺心病等心肺疾病。

户外工作者可在作业部位放置干草、树枝等垫脚,使双足与地面或冰、雪隔离,减少散热。避免在冷风中站立或坐卧不动,经常搓揉手和颜面,跺脚,促进血液循环。注意避免赤手触摸金属物体或液体燃料,降低冻伤的危险。

朱建平提醒,抵御寒冷,市民也可以多食用温补类食物,例如羊肉、韭菜及山药等都是很好的温补食材,对于身体虚寒、阳气不足者尤其有益。辣椒中含有辣椒素,生姜含有芳香性挥发油,胡椒中含胡椒碱,它们都属于辛辣食品,冬天适量吃一些,不仅可以增进食欲,还能促进血液循环,提高御寒能力。但有些人不适合吃辣椒,因此具体情况可咨询专业人士,根据自身体质选择。

莫名出血发热?疑似血癌症状!

专家提醒:频繁接触放射、化学有机物质者应定期查血常规



■记者王艳

前段时间,宁波的郑女士感觉头晕乏力,不论在活动或是在休息时,都觉得气促、心跳加快,后来又出现了不明原因的发热,发热时鼻塞、咳嗽,还觉得恶心。她以为是没休息好,感冒了,谁知到医院一查,竟是白血病。

哪些症状提示可能患上白血病

浙江省中医院血液内科吴迪炯主治医师告诉记者,白血病,又称“血癌”,是由于骨髓产生大量的异常克隆白血病细胞引起的,而正常血细胞的生成则受到抑制。同时,异常的白血病细胞会浸润到肝脏、脾脏以及淋巴结等部位而产生一系列临床症状。

白血病常见的症状有:贫血、出血、发热、淋巴结和肝脾肿大等其他症状。贫血常常为白血病的首发症状,表现为面部、口唇苍白,且为进行性加重。白血病以出血为早期表现者近40%,常有流鼻血、牙龈出血、皮肤上有出

血点,妇女可有月经过多。半数以上的患者以发热为早期表现,常因感染引起发热,以口腔炎为多,严重者因细菌入血而发生菌血症。还有白血病患者表现为骨痛(尤以胸骨痛最多)、眼球突出等。需要指出的是,以上症状不仅仅出现于白血病患者,也不是白血病患者都出现上述所有症状,然而当以上症状多项出现时需要警惕白血病的可能。

哪些人更易患上白血病

吴迪炯介绍,白血病的发病是一个复杂的因素作用的结果,遗传因素、病毒、放射、化学物质可能相互影响,重叠作用而导致白血病的发生。大量吸入装修污染气体者,经常与含苯的汽油长期接触的人群,白血病发生率高于一般人群。因此,长期从事装潢的人和司机应定期到医院做血常规等相关检查。长期接触染发剂者,特别是怀孕妇女也应注意。除此之外,有确凿证据可以肯定各种电离辐射条件可以引起人类白血病。建议经常接触照射X线或伽马射线的人,定期做血常规等相关检查。

某些抗肿瘤的细胞毒药物应用上,如氮芥、环磷酰胺、甲基苄肼、VP16、VM26等,都公认有致白血病的作用。

骨髓穿刺可明确诊断

吴迪炯介绍,白血病特点是骨髓及其他造血组织中有大量白血病细胞无限制地增生,并进入外周血液,造成外周血白细胞增高。尽早骨髓穿刺以明确诊断。骨髓穿刺抽取骨髓液是一种常用诊断技术,各种血液病的诊断、鉴别诊断及治疗后评价都需要做骨髓穿刺。

大部分白血病患者往往一次骨髓穿刺即能明确诊断。但全身骨髓中造血细胞生长是不均匀的,骨髓穿刺只能抽出某部位的一点点骨髓成分,有时往往不能反映骨髓造血的全貌,因此必要时多部位穿刺才能明确诊断。

白血病并非不治之症

在很多人眼中,白血病是不治之症,认为只有造血干细胞移

植才能有效治疗白血病。吴迪炯告诉记者,白血病并非不治之症,有些特殊类型的白血病,如急性早幼粒细胞性白血病,通过全反式维甲酸和亚砷酸的治疗,临床治愈率可达70%~95%。有很多白血病患者经过化疗,日后能够结婚生子,过上正常人的生活。85%以上儿童急性淋巴细胞性白血病普通型患者能通过联合化疗达到5年长生存,获得治愈。

吴迪炯介绍,白血病治疗一般分为诱导缓解、巩固强化、维持治疗三个阶段,治疗方法主要是:化疗,能有效控制白血病细胞的增殖,至今仍是白血病治疗的基本和主要方法;造血干细胞移植,将正常供体或自体的造血细胞经血管输注给患者,使之重建正常的造血和免疫功能;基因治疗,白血病作为一种崭新的方法正逐步从理论走向临床;分子靶向治疗,尤其在慢性粒细胞性白血病中的应用较为成熟,80%以上的慢性粒细胞性白血病患者能在酪氨酸激酶的维持治疗中获得长期生存。

健康常识

节前加班季 别累着

■记者王艳

春节临近,人们忙着写总结、整材料、做汇报、定预算,加班加点,有的人甚至因此累出病来。工作忙碌时,怎样安排,才能将加班熬夜对身体的伤害降到最低?记者请教了专家。

岁末年初职场人加班成常态

在某保险公司做人事的董女士告诉记者,元旦以来,每天上班不是开会,就是坐在电脑前做报表、做预算。等到下班时间,事情还没忙完,领导一句话“今天的报表做完送到我办公室来”,又得连夜苦干。

据相关部门调查,杭州是全国白领加班最多的城市,72%的上班族都有过加班经历,约1/3白领每周加班超过5小时。IT行业、通信、电子、互联网行业的白领平均每周加班时间高达9.3小时,这意味着平均每天都要加班将近两个小时。房地产、建筑业的劳动者,每周平均加班时间为7个多小时,交通、运输、物流等行业每周也要加班6个多小时。

经常熬夜加班降低身体免疫力

记者从杭城几家大医院了解到,因加班过度疲劳,患上感冒、颈椎病、妇科病、内分泌失调、干眼症等就诊患者明显攀升。

浙江省中山医院中医科主任徐宇杰主任医师介绍,中医认为,晚上9~11点为免疫系统(淋巴)排毒时间,此段时间应安静或听音乐;晚间11点~凌晨1点、凌晨1~3点、凌晨3~5点、半夜至凌晨4点分别是肝、胆、肺的排毒时间及骨髓造血时段,都需在熟睡中进行,不宜熬夜。

据介绍,夜间是人体生产新细胞的高峰时间,如果长期熬夜加班,人的正常生理周期被破坏,身体持续处于

消耗状态,免疫系统抵抗外界影响、修补体内组织的工作就要加倍,容易使人抵抗力下降。

大脑在睡眠中修复负责记忆的细胞,如果得不到充分的休息,这部分细胞就会损失得越来越多,导致记忆力下降、注意力不集中、反应迟钝,甚至头痛、失眠的情况。长期熬夜加班对女性的伤害更大,会因此改变身体原有的生物钟,从而引发女性生命节律紊乱,导致一系列内分泌功能的失调,进而影响女性的排卵周期,就可能出现月经失调、孕激素分泌不平衡。

做好保健,工作健康两不误

如果工作繁忙,不得不熬夜加班,应采取哪些措施自我保健呢?

徐宇杰介绍,熬夜时可以吃点温热的东西补充营养。麦片粥、杂粮粥等都是不错的选择,营养丰富,蛋白质、纤维、矿物质和维生素含量高;还可以吃一些水果或新鲜果汁补充维生素,也可吃点干果,如核桃、大枣、桂圆、花生等,这样可以起到抗疲劳的功效。也可以喝杯热牛奶,或是枸杞大枣茶、菊花茶、绿茶等,可以起到明目、提神、解压、祛火的功效。

工作再忙也别忘了运动。长时间用脑工作容易引起大脑缺血、缺氧症状,头昏眼花,腿麻腰酸。因此工作间隙可以伸伸懒腰,活动活动颈肩,每隔1小时左右站起来走走,同时伸展双臂、呼吸扩胸、扭转腰部、踢腿活动关节等,能使更多的含氧的血液供给大脑,使人顿时感到清醒舒适。

及时补充睡眠。当天的工作完成后应抓紧时间休息,不要夜以继日地连轴转。即使精神再充沛,也应及时补充睡眠。建议午后安排午休,有利于恢复体力,但时间不宜过长,以免影响晚上睡眠。

健康资讯

着力于健全老年病多学科团队诊疗模式 浙江医院综合评估老年人健康状况

本报讯 记者王艳 通讯员王婷报道 随着我国人口老龄化的加剧,老年医学作为新兴的医学学科吸引了越来越多的关注,1月15日,浙江医院浙江省医学重点创新学科(老年逆龄医学)项目启动。该项目着力于健全老年病多学科团队诊疗模式,造福更多老年人。

据介绍,老年医学是浙江医院特色医疗之一,去年3月,该院于国内首推智慧老年综合评估,首批省内10家兄弟医院参与合作,到目前为止,已对上千名老年患者进行了综合评估。今年

又吸引了3家医院加入,进一步推出适用于综合性医院门诊病人的“智慧老年综合评估速评软件”和为养老机构、社区服务中心、居家养老老人精心打造的“智慧银龄照护综合评估软件”,满足了多种需求。

该系列软件涵盖了老年综合评估、肌少症的评估、衰弱评估等老年医学的核心内容,将老年人作为一个整体,从疾病、营养、体能、认知、情绪、日常生活能力、社会支持、多重用药等多方面进行评估,明确患者的医疗和护理需求,制订可行的治疗干预方案,

根据随访的评估结果,调整治疗策略,并优化患者长期的医疗和护理服务,及早发现潜在的临床问题,并进行早期老年病学干预,降低老年人再住院率,减少因入院导致感染的机会。

经过前期1000多例评估案例分析提示,该软件极大提高老年综合评估的便捷程度,便于评估数据的系统管理和老年患者的长期随访和远程诊疗,在提高或恢复老年患者的功能状态,最大程度地保持生活自理,提高老年患者生活质量方面具有十分明显的促进作用。

康复治疗能促进形成新的神经回路

■蓝建中

脑出血后通过康复治疗能够缓解手脚麻痹。日本一项研究发现,这是因为通过集中的康复治疗,其他神经会取代受损的神经形成新的神经回路,从而促进了运动机能的恢复。

大脑皮质运动区发出的命令通过神经回路经由脊髓传递到手脚,如果这个神经回路因为脑出血而被切断,就会出现手脚麻痹。此前已知康复治疗有助于恢复麻痹的手脚功能,但是其

具体机制一直不清楚。日本自然科学研究机构生理学研究所与名古屋市立大学研究人员合作,利用脑出血后一侧前肢麻痹的大鼠进行了实验。他们对大鼠进行康复治疗,一周后发现从掌管运动功能的大脑皮质运动区到脑干的红核之间,出现了多条称为轴索的细长神经通道。

研究小组确认,在让大鼠用前肢抓取食物时,如果没有进行康复治疗,成功率只有19%,但是进行康复治疗后,成功率达到了48%。不过,利用病毒破坏这种轴索的神经传递功能后,成功率则又降到了18%。

研究小组认为,发生脑出血后,从大脑皮质运动区到脊髓的神经回路被切断,但是通过康复治疗,这一神经回路被经过脑干红核的新的神经回路替代。

他们介绍说,这一发现将有助于开发更加有效的脑出血康复治疗。此外,如果针对替代神经回路给药或者进行电刺激,有望更加高效地恢复肢体运动功能。

了48%。不过,利用病毒破坏这种轴索的神经传递功能后,成功率则又降到了18%。

研究小组认为,发生脑出血后,从大脑皮质运动区到脊髓的神经回路被切断,但是通过康复治疗,这一神经回路被经过脑干红核的新的神经回路替代。

他们介绍说,这一发现将有助于开发更加有效的脑出血康复治疗。此外,如果针对替代神经回路给药或者进行电刺激,有望更加高效地恢复肢体运动功能。

■记者王艳 通讯员于伟 文/摄

近日,浙江省第一家省级早期胃癌筛查中心正式落户浙江省中医院,浙江省早期胃癌筛查项目也将正式展开。吕宾院长告诉记者,该院在全省率先引进了血清胃功能检测技术,患者只需要抽取2毫升静脉血,检测胃泌素17、胃蛋白酶原、幽门螺旋杆菌等多项指标,通过综合各项指标结果,就能“算出”胃黏膜病变的风险,高风险患者再进行胃镜的精密确诊。该中心的成立将推动我省早期胃癌的诊断率,进一步降低胃癌的死亡率,为广大胃癌患者提供更好的医疗服务。

抽2毫升血 可“算出”胃癌风险



衢江农信:新春对联送祝“福”

“谢谢,谢谢,这红红的新春对联加上金黄色的大字显得多喜庆呀!”近日,在衢江农信联社东港信村刚刚办理完业务的姜家村村民姜爷爷意外地领到了两副新春对联,高兴地合不拢嘴,直夸信用社的服务做到百姓的心窝里去了。

春节将近,衢江农信联社为进一步营造祥和、温馨和喜庆的节日氛围,为衢城老百姓量身定制了65000副新春对联、福字等春节用品一一送

至老百姓手中,受到了他们的一致好评。

近年来,衢江农信联社加快网点服务转型步伐,使各项业务稳扎稳打,特聘请专业服务培训公司精心打造,在辖内各个网点开展全员营销活动。特别是在城区营业网点多次开展公益活动,如平安夜送“苹果”、夏日一把扇送“清凉”、七夕节送玫瑰等活动,受到了当地群众的热烈好评和高度认可,提高了信用社的美誉度! 徐燕燕

浙江金阳富能源科技有限公司减资公告

经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本从8000万元减至1000万元。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,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。

浙江金阳富能源科技有限公司

浙江菱力体育用品有限公司注销清算公告

浙江菱力体育用品有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,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要求。

杭州临记老厨餐饮有限公司清算

杭州临记老厨餐饮有限公司清算公告:杭州临记老厨餐饮有限公司清算公告:本公司于2013年6月3日核发的注册号为330102000090736的营业执照正本;餐饮许可证正、副本,证号:2011330102000657,声明作废。

富阳城东市场盛华副食品商店遗失

富阳城东市场盛华副食品商店遗失发票专用章一枚,声明作废。

杭州九经九纬建筑设计有限公司遗失

杭州九经九纬建筑设计有限公司遗失浙江增值税普通发票,发票代码:3300144320,发票号码:00700713,声明作废。

杭州海鼎环保科技有限公司遗失

杭州海鼎环保科技有限公司遗失临安市市场监督管理局2012年4月28日核发的注册号为330185000076635的营业执照副本,声明作废。

临安东晟装饰工程有限公司遗失

杭州优典文化创意有限公司注销清算公告

杭州优典文化创意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要求。

淳安千岛湖鑫腾商务服务有限公司注销清算公告

淳安千岛湖鑫腾商务服务有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)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要求。

杭州佐丽生物科技有限公司注销清算公告

杭州佐丽生物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要求。

山恩琪,本所根据杭州市西湖区翠苑新村三区25幢4单元602室房屋产权人及共有权人的申请,受理您的户口迁移问题。

因您的具体住址不明,无法送达相关法律文书,现依法向您公告送达《告知书》,限您自本公告发出之日起60日内到本所领取,逾期即视为送达,我们将依现处理您的户口迁移。 翠苑派出所户籍室

叶岳松 吕建英 叶昌敏,本所根据杭州市西湖区翠苑佳居7幢1单元202室房屋产权人及共有权人的申请,受理您的户口迁移问题。

因您的具体住址不明,无法送达相关法律文书,现依法向您公告送达《告知书》,限您自本公告发出之日起60日内到本所领取,逾期即视为送达,我们将依现处理您的户口迁移。 翠苑派出所户籍室