

久坐、少运动、不晒太阳、过度节食减肥……不良生活方式致骨质疏松年轻化

健康常识

为避免异物卡喉 须细嚼慢咽 老人儿童尤其要当心

■记者王艳

春节前,杭州一个两岁的小男孩被一颗杏仁卡住,不幸窒息身亡。急救专家提醒,老人和儿童食用坚果、带核水果和年糕等黏性食物时尤其要当心。

杭州市急救中心急救培训科科长鲁美丽介绍说:春节期间,很多家庭都准备了不少干货,如瓜子、开心果、花生等,有些家长喜欢用这些东西逗孩子,殊不知这些坚果并不适合小孩食用。这是因为他们的咀嚼功能较差,不易将坚硬的食物嚼碎了再咽下;而且自我保护意识缺失,又活泼好动,如果在进食时打闹、嬉笑或者哭闹,很容易将口腔中的物品吸入呼吸道。万一异物被卡,就会因缺氧甚至窒息而导致死亡。即使抢救成功,也可能因缺氧时间过长而遗留失语、智力障碍等严重脑功能并发症。

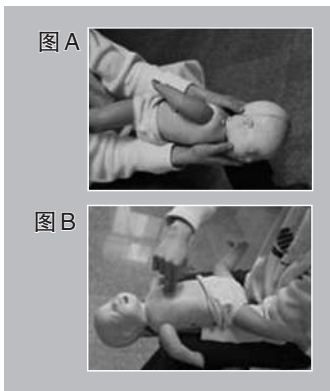
为了避免异物卡喉,鲁美丽提醒家长尤其要当心以下这些食品:坚果类(花生、瓜子、杏仁、腰果等),果冻,糖果,圆形的小水果或带核的水果,大块肉,粽子、年糕、汤圆等黏性很大的食物。糖果及黏性大的汤圆等不建议给孩子吃,其他食物也应加工成小块后再给孩子吃,带核的水果要去核后再吃。

万一孩子不小心被卡住了怎么办?鲁美丽说,家长一旦发现孩子吃坚果等其他食物时发生剧烈呛咳、憋气或呼吸困难,必须马上进行急救并同时求救。

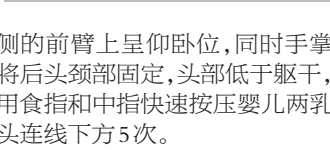
对于1岁以下清醒的婴儿的急救方法是:

背部拍击法(如图A):急救者将婴儿的身体置于一侧的前臂上,用另一只手固定婴儿下颌角,并使婴儿头部轻度后仰,打开气道,用手掌根向内、向上叩击婴儿背部两肩胛骨之间5次

胸部叩击法(如图B):急救者将婴儿的身体置于一



图A



图B

侧的前臂上呈仰卧位,同时手掌将后头颈部固定,头部低于躯干,用食指和中指快速按压婴儿两乳头连线下方5次。

可重复A和B,直至异物排出或婴儿变得无反应。

对于清醒的1岁以上儿童和成人的急救方法是,施救者站或跪在病人背后,用两手臂环绕病人的腰部;一手握拳,将握拳的拇指侧紧抵患者脐上和胸骨下的腹中线上;用另一手抓住握拳的手,向上快速冲击病人的腹部,重复以上手法直到异物排出或患者变的没有反应。

如病人怀孕或过度肥胖,则实施“胸部冲击法”,冲击部位在胸部中央,胸骨的下半部上(相当于两乳头连线与胸骨正中交界点)。

如果急救时发现异物卡喉者突然没有反应了,就立即停止操作,开始心肺复苏(CPR),在每次开放气道前要检查口腔内异物并清除。

鲁美丽提醒,若成年人碰到异物卡喉、气道梗阻,而周围又没有人可以帮忙,市民可自救:找到桌子或椅子,将上腹抵压在椅背、桌边和栏杆等平的坚硬处,连续弯腰快速挤压腹部,直至异物冲出。

为防患于未然,急救专家提醒市民吃东西时避免狼吞虎咽,避免边吃饭边看电视或高谈阔论,而应专心吃饭,同时细嚼慢咽。

轻微损伤也可能导致严重坏疽 糖尿病患者切记护好脚

■记者王艳

通讯员张颖颖 许娟

李女士今年49岁,患有糖尿病已经20多年了,需常年注射胰岛素治疗。前几天,一不小心把脚擦伤了,她就买了一瓶消毒药水消毒,但伤口不但没有好转,反而发黑了,整个脚肿胀得已不能穿鞋不能走路了,在家人的陪伴下来到杭州市第一人民医院余杭院区。

该院内分泌科主任赵环宇主任医师看到李女士脚上的伤口已像“焦炭”一样,已经发展到糖尿病足4—5期了。赵环宇告诉李女士,如果再任由伤口发展下去,这脚可能就保不住了。李女士听后十分后悔没有尽早到医院治疗。

赵环宇介绍说,糖尿病足是糖尿病并发症的一种,是指因糖尿病周围神经病变、缺血性血管病变和感染共同作用的结果。微循环障碍是病变的重要因素,是导致糖尿病患者致残致死的重要原因之一,局部治疗通常非常困难,很多患者最后需要进行截肢或截趾,是非创伤性截肢的首要原因。同时,糖尿病足可引发其他急性心脑血管事件,甚至诱发糖尿病急性并发症,如酮

症酸中毒、高渗透压综合征,以及因足部感染扩散导致全身脓毒症。

赵环宇强调,吸烟、穿鞋不合适等都是危险因素,有足部血管、神经病变的患者应注意保护好足部皮肤。选用鞋袜时需注意:鞋子宜宽大一些,透气性要好;鞋跟不可过高;鞋底应厚而柔软,具有一定的缓冲力;穿鞋前应看看鞋子里有无异物。袜子则以棉袜为好,不要太紧,以免影响足部血液循环。

赵环宇提醒,糖尿病患者要保持足部卫生,避免皮肤干裂。每晚用温水及皂软洗脚,水温不能太高,以免烫伤皮肤。泡脚时间也不宜过长,不要超过10分钟。洗完后用柔软吸水性强的毛巾擦干脚趾缝间,足部干燥的患者,可选用一些护肤油膏来保持皮肤湿润。每天自查足部皮肤一次,仔细观察皮肤的颜色、温度、湿度,检查有没有水肿、皮损、疼痛程度及血管搏动、感觉、反射情况以及水泡、皮裂、磨伤、鸡眼、甲沟炎等,发现问题及时就医。避免截端皮肤受损,即使轻微损伤也可能导致严重坏疽,因此切忌私自处理或不予理睬,从而造成截肢遗憾终身。

■记者王艳

近半年来,36岁的蒋女士总是动不动肩背酸痛,睡觉的时候隔三差五地出现小腿抽筋,她以为是工作忙碌累的。直到有次出门不小心摔了一跤,骨折了,去医院治疗时医生检查发现蒋女士已经患上了骨质疏松。

骨质疏松不是老年人的专利

浙江中医药大学附属第三医院浙江省中山医院院长姚新苗主任中医师介绍,骨质疏松症是一种常见的慢性疾病,不少人认为骨质疏松是老年人的“专利”,其实不然。骨质疏松是机体在一定条件下的正常生理状态,也可以是某些疾病的表现形式,不单是老年人,不同年龄段的人都有可能患此疾病,如婴幼儿出现骨质疏松,是佝偻病和软骨病的先兆;中青年人出现骨质疏松,多与内分泌失调有关,如甲状腺机能亢进、肝肾疾病、肾上腺肿瘤、糖尿病等;老年人骨质疏松最常见的原因是体内性激素水平降低。

让人担心的是,随着生活方式的改变,骨质疏松症的患者群已经出现年轻化趋势,30~50

岁的中青年患者越来越多,其中不少人是骨折了来就医才发现有骨质疏松。

哪些症状提示患上骨质疏松了

姚新苗介绍,骨质疏松常见症状是腰酸背痛,小腿抽筋,全身乏力,身高缩短等,常常被人误解,认为年纪大了自然会现腰酸背痛的症状,因而未被重视。姚新苗建议,如果出现上述症状,应立即上医院检查。骨密度检测是临床诊断的金标准,建议65岁以上女性和70岁以上男性,无论是否有其他骨质疏松危险因素最好去测一下;另外,有脆性骨折史和脆性骨折家族史的男、女成年人;各种原因引起的性激素水平低下的男、女成年人;X线摄片已有骨质疏松改变者等人群也应该定期检查。

骨质疏松青睐哪些人

绝经后女性,特别是过早绝经者(<45岁),由于雌激素的消退,骨质快速丢失,容易患上骨质疏松症。

老年人,特别是长期钙质不足的人,有骨质疏松家族史的人,长期卧床者,长期服用糖皮

质激素、利尿剂等药物的人,患有甲状旁腺机能亢进、糖尿病、甲亢、风湿免疫系统疾病、肾病及性激素水平低下等人均易患骨质疏松。

久坐办公室的人、缺乏运动的人,不常晒太阳的人、过度节食减肥的人以及经常喝酒、抽烟的人,过多饮用咖啡、浓茶和碳酸饮料的人,都会增加患骨质疏松的风险。

骨质疏松以药物治疗为主

姚新苗介绍说,目前针对骨质疏松的治疗一般是用西药。第一类为抑制骨吸收药,包括钙剂、维生素D及活性维生素D、降钙素、二磷酸盐、雌激素以及异黄酮;第二类为促进骨性成药,包括氟化物、合成类固醇、甲状旁腺激素以及异黄酮。对于接受治疗的骨质减少和骨质疏松症的患者,建议每1~2年复查一次。如果因骨质疏松症发生骨折以后,需外科治疗。

姚新苗说:“西药通常只是针对骨头里骨小梁断裂引起的疼痛。”中医有言:肾主骨,通过补肾活血,调节骨头内部细胞的运转、活络血液的流通,排除致病的各种因素。

健康专题

选购保健食品勿听信夸大宣传

■王思北

保健食品成为不少民众馈赠亲友的选择。国家食品药品监管总局提示消费者,要科学合理选购保健食品,避免听信虚假夸大宣传和盲目消费,保障食用安全。

食药总局指出,保健食品是食品的特殊种类,不能代替药品,也不能宣传疾病治疗、预防作用。保健食品不含全面的营养素,不能代替其他食品,要坚持正常饮食。广大消费者,特别是中老年人,切勿听信将保健食品比成灵丹妙药的虚假夸大宣传。

通过正规的渠道购买保健食品,索要正规的销售凭据,切忌通过非法的传销和会议销售等途径购买保健食品。选购保健食品要认准产品包装上的保健食品标志(小蓝帽)及保健食品批准文号,根据功能有针对性选择,并按标签说明书的要求食用。还要检查保健食品包装上是否注明生产企业名称及其生产许可证号,生产许可证号可到企业所在地省级食品药品监管部门网站查询。

食药总局提示称,遇有虚假宣传产品疾病治疗、预防功能的食品和保健食品的,可拨打12331电话投诉举报。



「灵丹妙药」

吴之如作

塑料包书膜可能危害儿童健康 建议选用纸质材料

■记者王艳

本周就要开学了,孩子们将陆续回校领取新书,例行每学期的包书“仪式”。然而,专家提醒市场常见的好看又好用的塑料包书膜,含有邻苯二甲酸酯,很可能会危害儿童的肝脏和肾脏,还可能引起儿童性早熟!

据了解,邻苯二甲酸酯主要用于聚氯乙烯材料,普遍应用于玩具、食品包装材料、医用血袋和胶管、乙烯地板和壁纸、清洁剂、润滑油、个人护理用品(如指甲油、头发喷雾剂、香皂和洗发液)等。

2016年1月1日强制实施的GB6675-2014《玩具安全》国家标准1中,限定增塑剂和限量要求,邻苯二甲

酸酯类的三种增塑剂总含量必须≤0.1%。但是目前还没有针对塑料包书膜和书套这类产品的国家标准,上海质监局等部门近日抽检发现,大部分塑料包书膜中邻苯二甲酸酯增塑剂项目不符合要求,存在安全风险。学生如果用含邻苯二甲酸酯含量超标的塑料包书膜,会威胁学生的身体健康。研究表明,邻苯二甲酸酯在人体内发挥着类似雌性激素的作用,可干扰内分泌;含有邻苯二甲酸酯的软塑料玩具等儿童用品若被放进口中,会危害儿童的肝脏和肾脏,也可引起儿童性早熟。

专家提醒学生和家長,建议尽量选用纸质材料包书,常见的挂历纸、牛皮纸等都是不错的选择。

专家问诊



姚新苗 浙江中医药大学附属第三医院院长,省级名中医、教授、主任中医师、博士生导师。全国老中医专家传承工作室专家,第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,国家临床重点专科(康复科)负责人,国家中医药管理局中医重点学科及重点专科负责人。中华中医药学会针刀分会副主任委员,浙江省针灸学会副会长、省康复医学会中西医结合专业委员会主任委员、省中医药学会整脊分会主任委员。

长期从事中医骨伤、康复医学的临床医疗、教育及科研工作,主治中医骨伤科常见病,尤其对腰椎间盘突出症、颈椎病、骨关节炎、骨质疏松症等应用中医中药、针刀疗法、正骨推拿等综合治疗有一定研究。

我省现首例输入性寨卡病毒感染病例

■记者王艳 通讯员张雪海

近日,记者从浙江省疾病预防控制中心获悉,我省确诊1例输入性寨卡病毒感染病例。该患者为义乌市1名38岁男子,目前仍在义乌市医疗机构隔离治疗,状况良好,体温下降,血常规基本正常,但仍有皮疹和眼结膜充血症状。该病例为中国大陆第三例输入性病例。

该患者于2月4日与亲朋好友共33人经香港飞赴斐济及大洋洲萨摩亚等地旅行,2月14日在斐济飞香港航班上出现无明显诱因的发热、畏寒、腹泻,到达香港后经深圳皇岗口岸入境。出入境检验检疫局旅行保健中心监测发现该患者体温38.5℃,伴头颈咽红,对其进行采血检测。患者入境后在前往广州途中出现鼻出血,2月15日,患者从广州直飞义乌返回家中,当晚耳后出现红色斑丘疹,16日上午皮疹开始扩散至患者躯干,伴结膜充血。

省疾控中心16日接广东协查通报后,立即将该患者送至义乌市医疗机构住院隔离治疗检测,并将标本送国家疾控中心复核。19日,经国家疾控中心实验室检测确认该病例为输入性寨卡病毒感染

染确诊病例。省疾控中心除对患者进行流行病学调查外,还对其同行32人进行了健康告知和医学观察。

专家表示,寨卡病毒属于蚊媒传播疾病,主要是通过伊蚊叮咬感染,预防寨卡病毒的最佳方式就是防止蚊子叮咬。目前尚未进入伊蚊活跃期,此次输入病例引发传播并进一步扩散的风险低,但病人和感染者需要防止性接触传播他人。

省疾控中心专家提醒,当前南美和太平洋岛国等地流行寨卡病毒病,如有从寨卡病毒疫情发生国家和地区返回的公众,一旦出现发热、皮疹、肌肉关节疼痛等症状,应及时到医疗机构就诊,并主动告知医务人员相关旅行史;如计划近期到寨卡病毒疫情发生国家和地区旅行,需严格注意做好防蚊措施,建议穿长袖衣裤,使尽可能多的身体部位得到覆盖(最好是浅色衣服),在身体裸露部位涂抹防蚊水、使用驱蚊剂;目前已知悉孕妇感染寨卡病毒可能导致新生儿小头畸形甚至胎儿死亡,专家建议孕妇及计划怀孕女性避免前往发生疫情国家和地区。

健康资讯

口腔不清洁 易致脑出血

■蓝建中

日本一项最新研究发现,导致蛀牙的一种变形链球菌与脑出血有关,这种细菌的某种菌株会阻碍人体的止血功能。研究小组认为,这一发现有可能帮助找到预防脑出血的新方法。

变形链球菌是口腔天然菌群中占比例最大的链球菌属中的一种,也是龋病的主要致病菌。日本国立循环器官疾病研究中心等机构的研究人员征得100名脑出血患者的同意后,采集了他们的唾液,培养

了唾液中含有的变形链球菌。结果发现,如果患者唾液中的变形链球菌是含有cnm基因的菌株,与没有这种基因的菌株相比,前者脑出血的发病风险是后者的4倍。通过磁共振成像图能够观察到,唾液中含有这种特定变形链球菌越多的患者,微小的脑出血部位也越多。

研究小组认为,变形链球菌会从口腔中的血管随着血液流动到达脑部血管。在这里与血管壁的胶原蛋白结合后,引起炎症,从而妨碍止血作用,并使血管变脆,最终引起脑出血。

感染疱疹病毒可能导致不育

■蓝建中

日本研究人员最近在一项动物实验中发现,常见的人类疱疹病毒会导致精子畸形。研究小组认为,疱疹病毒有可能是导致男性不育的一个原因。

研究人员调查了30名无精子症患者,发现他们的睾丸中也存在疱疹病毒

的痕迹。此前,疱疹病毒被认为只潜伏在三叉神经节和脊髓神经节中。

不过,并非所有感染过疱疹病毒的男性都会不育。研究小组认为,这应该是由于某种原因导致潜伏的疱疹病毒发挥作用,从而导致精子畸形。

今后,研究小组将继续进行研究,以弄清相关机制。

宁海供电福暖敬老院



一张张“福”字高高举起,一张张面孔洋溢着笑容。日前,在宁海县力洋镇敬老院,国网浙江宁海供电公司力洋供电所党员服务队为院里的73名老人送“福”,这个春节让敬老院里的老人福满了心头。

随着春节的临近,宁海供电公司党委组织7支党员服务队开展了“万福进敬老院”活动,来自6个基层供电所和公司的党员服务队队员在18个乡镇敬老院为几千名老人送上了“福”字和米油,提前为老人献上新年祝福和美好的祝愿。

在送“福”的同时,党员服务队队员还主动将敬老院里的线路和电器设备进行了维护和检修,让老人们能度过一个祥和温馨的春节。

张跃铤 胡云杰 应方毅

江山农商行:自助放款又一便民利器

日前,何家山村村民王子旺在大堂经理的指导下,轻松地在自助终端机上完成一笔3万元的农户小额信用贷款,整个操作过程方便又快捷。

从去年年底江山农商银行推出自助终端自助放款以来,给小额农户贷款带来极大的便利。村民以往几次跑银行现象不见了,只要凭“一卡一证”即贷款卡及身份证,便可在自助终端机上轻松完成小额贷款放款业务,同时还有自助还款及额度查询功能。下一步,江山农商银行将开通手机银行小额贷款功能,并在丰收站便民自助终端上全面试行。自助机具的放款,给村民生活带来极大的便利,不仅让村民足不出户、足不出户即可获得贷款,更提高了客户经理办理贷款的效率。

毛可琼

杭州文教文化创意有限公司 账号 19001101040010139, 遗失开户许可证一份,核准号为 J3310053356301,声明作废

遗失吴召斌特种作业操作证(低压电工作业),证号: T341021197002173291,声明作废。

赵岳群遗失临安市市场监督管理局2013年3月26日核发的注册号为 330185600088309 的营业执照副本,声明作废。

杭州鑫泓化妆品有限公司 遗失杭州市上城区市场监督管理局2009年4月21日核发的注册号/统一社会信用代码为 330102000038126 的营业执照正、副本,声明作废。

临安万洲塑胶有限公司注销清算公告

临安万洲塑胶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,逾期不申报的视为其没有提出要求。

杭州鑫泓化妆品有限公司注销清算公告

杭州鑫泓化妆品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,逾期不申报的视为其没有提出要求。

杭州临安等慈里民宿管理有限公司减资公告

经本公司出资人决定:本公司认缴注册资本从1000万元减至100万元。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提供相应的担保,逾期不提出的视为其没有提出要求。

杭州临安等慈里民宿管理有限公司