

病态打呼噜可能会要命

严重睡眠呼吸暂停患者不应从事司机、高空作业等职业



■记者王艳

30岁的王先生,体型偏胖,睡觉一直爱打呼噜。这两年随着体重大幅上升,打呼噜的声音也越来越大。近来家人听到王先生睡觉时,呼噜声时大时小,还伴有憋气。王先生则抱怨自己每天睡眠质量很差,白天时常有困意,开会或是乘车时说睡着就睡着了。到浙江医院睡眠呼吸障碍诊疗中心就诊后,被诊断为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

睡觉打呼噜可能会要命

浙江医院呼吸内科主任、睡眠呼吸障碍诊疗中心主任钦光跃主任医师介绍,睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠障碍。患者睡眠时多次出现呼吸暂停,呼吸间超过10秒以上,打鼾与呼吸暂停交替出现。呼吸暂停使睡眠变得很浅且支离破碎,患者无法享有优质睡眠,即使睡足10小时也不能充分休息,从而导致日间精神不足及其他严重不良后果。

据估计,每5位打呼噜的人中就有1位患有睡眠呼吸暂停综合征。钦光跃提醒,如果1周内5天都打呼噜,那算得上是病态了,要警惕起来,积极

干预。打呼噜、呼吸暂停都是医生诊断此病的重要标准,其他一些重要的临床表现也是医生的诊断依据,譬如:夜间憋醒、心脏绞痛、醒时口干、睡不解乏、白天嗜睡、记忆力下降、性功能减退等。

钦光跃说,人在劳累时,或是枕头太高或太低不合适,气道不那么通畅,也可能造成打鼾。但这样的鼾声都是正常的,大家可以放心。休息好了,或者换个枕头,气道通畅了,鼾声也就消失了。

中老年超重男性更易中招

钦光跃介绍,睡眠呼吸暂停综合征可由多种因素引起,但大多与肥胖有关,60%以上的肥胖病人患有轻重不等的呼吸暂停综合征。而且体重指数越大,病情越严重。40-60岁人群中,超重男性更常见。儿童患者一般发育较同龄人差,可有颌面发育异常,还可见胸廓发育畸形。

睡眠呼吸暂停综合征患者会出现睡眠打鼾、呼吸暂停的现象,多数患者在仰卧位时鼾声加重。鼾声呈间歇性,出现反复的呼吸节律紊乱和呼吸暂停的现象,严重者可有夜间憋醒现象。

睡眠呼吸暂停综合征的患者,常表现为气道结构异常或病变,例如鼻中膈歪曲、扁桃体肥大、咽部肿瘤等;其次是气道扩张肌张力异常,额舌肌、咽侧壁肌肉及软腭肌肉的张力下降;以及呼吸中枢调节功能的异常,睡眠过程中呼吸驱动力降低。

呼吸暂停是致命的健康杀手

钦光跃介绍,相对来说,睡眠呼吸暂停综合征患者入睡很快,睡眠时间延长,但睡后精神体力无明显恢复。有的人即使一天睡十几个小时,却仍然感到疲乏、嗜睡,极易导致交通事故、生产操作性事故等一系列社会危害。

患者睡眠时通气不足,血液中的氧气含量下降。长期缺氧,会使血液粘稠度增加,肺部、心脏及其他器官会受到损害,从而导致一些严重疾病的发生,例如高血压、冠心病、心律失常、肺心病、脑血管意外、内分泌紊乱及神经精神疾患等,严重危害患者的健康,缩短患者的寿命,还可能致猝死。

原则上,严重睡眠呼吸暂停患者不应从事司机、高空作业等对注意力、精力、生产安全等要

求比较高的职业。

如何有效告别“呼噜”

钦光跃介绍,如果读者怀疑自己有睡眠呼吸暂停综合征,可进行睡眠呼吸情况的整夜监测,明确判断是否患有睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸监测可分别或同步记录您口鼻气流和血氧饱和度、心脏和大脑的活动、肌肉的运动、身体的运动、血压和鼾声等。这是一种无痛苦、无风险的检查,通常需要一整夜的时间。

睡眠呼吸暂停综合征要针对病因治疗。一旦诊断患有睡眠呼吸暂停,则应在专科医师的指导下尽早接受综合治疗:其中包括保守治疗,如减肥、纠正睡眠姿势、戒烟戒酒、改善作息规律等。必要时配合药物治疗、手术治疗,或者佩戴呼吸机治疗。

病情较轻的患者可选择药物治疗。手术治疗适用于阻塞气道而引起的打鼾,例如去除鼻息肉、矫正歪曲的鼻中膈,去除肿大的腺样体和肿大的扁桃体,或做下颚手术使下颚及舌前突,以扩大气道。呼吸机治疗适用于治疗中重度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,可在家中长期进行。

浙大儿院70%以上的腹部术可微创治疗

■记者王艳 通讯员王雪飞

前不久,福州5岁的倩倩在当地医院被诊断为胆总管囊肿,医生为其制订的方案是开刀手术,术后将留下近10厘米的刀疤。出于减少女儿的痛苦,少留疤痕的想法,倩倩父母带她辗转8小时车程,慕名来浙江大学医学院附属儿童医院治疗。

据了解,浙大儿院小儿普外科70%的手术都可以使用腹腔镜进行微创治疗。腹腔镜手术下胆总管囊肿切除和胆道重建手术,手术切口仅有2个0.5厘米和2个0.3厘米的小孔。

高志刚说,胆总管囊肿切除配合胆道重建术采用腹腔镜

技术是目前治疗此病的最佳方法,对患儿创伤较小,打击也比较小,更有利于患儿肠道功能的快速恢复,减少了肠粘连等并发症的发生。与传统手术相比,腹腔镜技术腹部切口瘢痕轻微,美容效果好,对患儿心理影响小。倩倩的这点疤痕随着术后恢复会越来越淡,基本上不影响外观。

据了解,浙大儿院小儿普外科70%的手术都可以使用腹腔镜进行微创治疗。腹腔镜手术下胆总管囊肿切除和胆道重建手术,手术切口仅有2个0.5厘米和2个0.3厘米的小孔。有专家预言,未来儿童手术发展趋势可能不需要开放式手术了。

“4D打印技术”的手术在西安完成

■李华

记者15日从第四军医大学第二附属医院唐都医院了解到,近日,唐都医院胸外科利用国际最新技术,成功把一个4D打印的支架放置在气管外侧,完成一例因气管狭窄导致呼吸困难的术手案例。

据唐都医院胸外科主任李华介绍,女性患者吴某今年46岁,因气管软化性狭窄,长期呼吸、排痰困难,危及生命。“这个病患是比较罕见的,因为狭窄处位于胸腔内,且长度为6厘米,超过了气管切除的极限长度;其次,最窄处仅有3毫米,放置内置支架几乎是不可能的。”

“我们选择了‘气管外支架悬吊’的治疗方案,即用4D打印的外支架裹住狭窄的气管,

然后将气管和支架缝合固定,使塌陷的气管被外支架吊起来,从而撑开、疏通气管。”李华说。

3月28日,这台手术在唐都医院成功完成。第四军医大学3D打印研究中心主任曹铁生介绍,3D打印是指打印三维立体的实物,通常用于模具制造、工业制造等领域。4D打印是一个新概念,是在3D的基础上多了时间维度,人们通过软件设定模型和时间,打印的实物会在设定的时间内变形为所需的形状。“就这例手术来说,我们通过调控支架的降解周期,使支架在两三年内逐渐被人体吸收,免除了患者二次手术取支架的痛苦。”

目前,患者已基本恢复,即将康复出院。

科学抗癌 关爱生命

今年4月15日—21日是第22届全国肿瘤防治宣传周,本届宣传周主题为“科学抗癌,关爱生命——癌症防治,我们在行动”,旨在传播科学理念、普及抗癌知识、坚定抗癌信心、战胜癌症恶魔。

癌症患者趋年轻化

本报讯 记者王艳报道 近日,在浙江省第22届全国肿瘤防治宣传周启动仪式上,省癌症中心发布的最新癌情报告显示,我省癌症发病率高于全国,死亡率低于全国,癌症患者趋年轻化。

按照国际惯例,每年的癌情报告公布的数据都是3年前的数据。报告显示,2012年浙江省肿瘤登记地区新发癌症病例35771例,其中男性19304例、女性16467例;癌症发病率为321.46/10万,高于全国;癌症死亡率为184.76/10万,低于全国。省癌症中心办公室主任杜灵彬表示,从整体情况来看,3年前的数据和当下的现状出入不大,对癌症防治工作而言具有很大参考价值。

从恶性肿瘤年龄组发病率看,浙江省8个肿瘤登记处2012年恶性肿瘤年龄组发病率在0—24岁时处于较低水平,25—49岁年龄组时快速上升,从35岁组后上升明显,45岁组以后上升急剧,在80—99岁年龄组发病率处于最高水平,85+岁年龄组的发病率有所下降。

城市和农村地区癌症年龄别发病率变化趋势基本相同。城市地区男性癌症发病率在0—69岁年龄组间与农村男性发病水平相似,70—99岁年龄组以后农村高于城市。城市地区女性癌症发病率在25—59岁年龄组间高于农村地区,其他各年龄组与农村地区发病水平相

似。从以往的数据看,45岁是癌症发病率急剧上升的起点,而从本次发布来看,25+岁年龄组也上升明显。一些癌症的发病率呈现出明显的年轻化趋势。如被称为40岁以上人“专利”的肺癌,在25岁的人群中就出现了;乳腺癌和宫颈癌在20岁和30岁的人群中也多有发现,而甲状腺癌也在年轻女性中较为多发。

浙江省肿瘤医院副院长葛明华表示,抗癌需要民众的重视,很多癌症可以预防,癌症最好的治疗办法是及早发现,即使患癌也不用惊慌,不少癌症都有较好的预后,需保持良好心态。

肿瘤偏爱精神抑郁脆弱者

■记者王艳

随着肿瘤多发,人们总是谈癌色变。那么到底什么样体质的人更容易患癌呢?浙江省中山医院治未病中心张卫星主任中医师介绍,肿瘤的发生是多因素共同作用的结果。说肿瘤的发生与体质相关,是某些体质的人对癌症的发生更加敏感而已。

中医对体质的分类有多种,目前普遍认可的是国医大师王琦的九种体质分类法,即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质。除了平和质,其他8种均属于“偏颇”体质。临床发现,气郁质、痰湿质、血瘀质、气虚质、阳虚质、阴虚质,这6种体质的人易患肿瘤。

气郁质的人以精神抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。爱生闷气,常感闷闷不乐,易紧张焦虑不安,易多愁善感。中医认为,肿瘤是局部形成积块,这种积块的形成,其始动因素是气郁,也就是气机的郁滞。现在所指的“癌性性格”指的就是精神抑郁、忧虑脆弱的性格。研究也发现,很多肿瘤患者有精神创伤史或有长期的精神压力。

痰湿质的人体内有痰湿凝聚,以形体肥胖、腹部饱满、口粘苔腻等痰湿表现为

主要特征。痰湿质的始动因素可以是气郁,气郁可以生痰。现代中医治疗肿瘤多从健脾化痰散结入手,认为是“求本”之法,并取得较好的临床疗效,这也反证了痰湿质的人有患肿瘤的倾向。

血瘀质的人体内有瘀血阻滞,以肤色晦暗、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。血瘀质的形成其始动因子也是气郁。血是有形之物,血瘀可在局部形成积块;治疗肿瘤常需使用活血化瘀药物,这也是中医肿瘤的发病观和治疗观。

气虚就是气不足,气不够用。以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。中医的“气”有多种功能,其中有一项重要功能就是防御功能,相当于西医所说的免疫功能。防御能力正常,人就不容易得病,或虽得病,也容易痊愈。如果人体的免疫系统非常旺盛强大,癌细胞自然没有生存的空间。因此,气虚质的人也要防癌。

另外,阳虚质、阴虚质中医也属虚证,会引起对疾病的抵抗力下降,免疫功能降低。

张卫星介绍,体质不是一成不变的,通过适当的养生,或药物干预,可使偏颇体质的人向正常体质“平和质”转化。恢复“平和体质”,才能达到扶正防癌的目的。

癌症患者不要盲目忌口

■记者王艳

很多癌症患者或家属认为肿瘤患者不能吃太营养的食物,否则会导致肿瘤生长。那么到底癌症患者的饮食该不该忌口?浙江省新华医院名中医馆主任中医师尉平平指出,目前没有证据表明营养会促进肿瘤生长。癌细胞可以“饿死”的说法是完全没有科学根据的。

尉平平介绍,忌口是一个比较复杂的问题,很难一概而论,要根据肿瘤患者的具体情况来决定。在临床实践中没有见到因为吃了某种食品而引起肿瘤复发的例子,但经常见到有些患者忌口很多,这也不吃,那也不吃,结果

身体抵抗力差,肿瘤还是复发转移了。还有一些患者什么都适量吃一点,营养均衡,身体较好,肿瘤没有复发转移。因此,应以科学的态度,根据每个患者的具体情况而定。

尉平平说肿瘤属于消耗性疾病,营养支持不会加速癌细胞生长。一般来说,营养状况好的患者在对治疗的耐受性和预后方面都明显要好于营养状况差、消瘦的患者。不给营养,正常细胞就不能发挥生理功能,而肿瘤细胞仍然会掠夺正常细胞的营养。

状态下降,器官功能损害,生活质量低下,生存时间缩短。因此,增进食欲、加强营养对肿瘤患者的康复十分重要。饥饿只会让患者身体消耗得更快,加速疾病恶化。

专家建议癌症患者要均衡饮食,日常生活中要注意营养合理,食物尽量做到多样化,多吃高蛋白、多维生素、低动物脂肪、易消化的食物及新鲜水果、蔬菜,不吃陈旧变质或刺激性的东西,少吃熏、烤、腌泡、油炸、过咸的食品。但不要过度忌口,以免影响热量和营养素的摄入。如果患者和家属对于营养方面有疑问可以咨询正规医院专业的营养师,绝对不可轻信社会上流传的说法而盲目忌口。

揉按肚子可养生

■北风

老年人在睡觉前和醒来后,躺在床上,先揉一揉肚子。不要小看这种小习惯,对养生可是大有帮助。

中医认为,人体腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源。”脾胃为人体后天之本,胃所受的纳水谷精微,能维持人体的生理功能。脾胃又是人体气机升降的枢纽,只有升降清浊才能气化正常,健康长寿。揉腹可通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,清内生之百症。

现代医学认为,揉肚子可以防止便秘,因为揉肚子可增加胃肠和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,使胃肠的分泌功能活跃,而加强对食物的消化、吸收和排泄,明显改善大小肠的蠕动功能,防止和消除便秘,这对老年人尤其重要。

经常揉按腹部,有利于人体保持精神愉悦。睡觉前揉按腹部,有助于防止失眠。对患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的人,按揉腹部能平息肝火,使患者心平气和,血脉流通,具有辅助治疗的良好作用。

经常揉一揉肚子,尤其是按揉腹部,还可以使胃肠黏膜产生



足量的“前列腺素”,能有效防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡的发生。

揉肚子还可以减肥,按揉会刺激末梢神经,透过轻重快慢不同力度的按摩,使腹腔微血管畅通无阻,促进脂肪的吸收和转运,防止人体大便便秘,能收到减肥效果。

揉肚子可以选择在入睡前和起床前进行,排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝屈曲,全身放松,左手按腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上。先按顺时针方向,绕脐揉腹50次,再逆时针方向按揉50次。揉肚子时,出现腹内温热感、肌饿感或产生肠鸣音、排气等,乃属于正常反应,不必担心。

虽然揉肚子有利于养生,但并不是每个人都适用,腹部患有化脓性感染或腹部有急性炎症(如肠炎、痢疾、盲肠炎等)者,就不宜揉按,否则会导致发炎扩散。另外,腹部有癌症者也不宜揉按,否则会导致癌症扩散或出血。

杭州萧山个体协会企业事务代理有限公司遗失杭州市萧山区市场监督管理局2015年04月01日核发的注册号为330181000190292的营业执照副本,声明作废。
淳安县威坪镇东民建材商行遗失淳安县市场监督管理局2009年5月8日核发的注册号:330127600085743营业执照正、副本,声明作废。
富阳市富隆建材有限公司遗失税务登记证正本,税号:33018356606533X,声明作废。
淳安县大市供销社社岭干生资门市部遗失组织机构代码证正、副本,代码:67679311,声明作废。
淳安县大市供销社社岭干生资门市部遗失组织机构代码证正、副本,代码:768209231,声明作废。

杭州市上城区三辉快餐店遗失餐饮服务许可证副本,浙餐证字:2009330102000224,声明作废。
杭州萧山北干温商咖啡馆遗失杭州市工商行政管理局萧山分局2013年01月22日核发的个体工商户营业执照副本,注册号:330181600775347,声明作废。
杭州方回春堂下沙国药馆有限公司不慎遗失由杭州市市场监督管理局2015年7月30日核发的注册号为330198000067490的营业执照副本,声明作废。
兹有治素么遗失杭州市西湖区工商行政管理局2014年04月24日核发的杭州市西湖区治氏拉面店,注册号为330106600335248的营业执照正、副本两份,声明作废。

杭州市下城区卡布基诺精品店注销公告
杭州市下城区卡布基诺精品店注销公告:本企业(出资人)已决定解散本企业,请债权人自接到本企业书面通知之日起六十日内,未接到通知书的自本公告之日起六十日内,向本企业清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。
杭州勤功建筑工程有限公司注销清算公告
杭州勤功建筑工程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,向本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。
淳安县汾口兴旺门业决议解散,本企业已成立清算组进行清算。请各债权人自接到本企业通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本企业公告之日起六十日内,对自己是否要求本企业清偿债务者提供相应的担保作出决定,并于该期间内通知本企业,否则,本企业将视为没有提出要求。

杭州和韵企业管理服务有限公司注销清算公告
杭州和韵企业管理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,向本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。
杭州内兴教育咨询有限公司注销清算公告
杭州内兴教育咨询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,向本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。
富阳园豪服装有限公司注销清算公告
富阳园豪服装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,向本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。

杭州欣海卫浴有限公司减资公告
经本公司董事会决议:本公司认缴注册资本从800万美元减至250万美元。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。
杭州欣海卫浴有限公司
淳安千岛湖潭头笔杆工厂遗失淳安县市场监督管理局2011年6月16日核发的注册号:330127000000320营业执照正本;组织机构代码证正本,代码:66234877-8;税务登记证正本,税号:330127662348778,声明作废。
杭州千岛湖正茂农业科技开发有限公司遗失税务登记证正、副本,税号:330127599578406,声明作废。
临时市呼日综合商店,许可证编号为SP3301851250043352不慎遗失由临安市市场监督管理局2012年11月05日核发的食品流通许可证正本,声明作废。