专家问诊

背单肩包、跷二郎腿、坐姿不正等不良习惯可能诱发的后果有多可怕? ——

脊柱侧弯重症患者或致瘫痪

白领和学生是此症的多发群体 尤其要注意

■记者王艳

28岁的张小姐喜欢背一个大大的单肩包,化妆品、手机、ipad甚至喜欢看的书每天都拎着。近来她经常感到腰酸背痛,贴了几副药膏都不顶用,只好到家附近的浙江省中山医院诊治。该院推拿科主任吕立江教授通过诊查,发现张小姐患有脊柱侧弯症。

脊柱侧弯成白领和学生"高发病"

吕立江教授介绍,正常人的脊柱从后面看应该是一条直线,并且躯干两侧对称,而脊柱侧弯是指脊柱的一个或数个节段偏离身体中线向侧方弯曲,形成一个带有弧度的脊柱畸形。通常弯腰后便可见脊柱弯曲,走路时长短脚、高低肩、腰酸背痛,人极易疲劳,鞋跟磨损情况不同,症状严重的女性双乳发育不对称等。

据有关部门调查统计,脊柱侧弯症的多发群体是30岁左右的年轻白领和7岁-14岁的青少年。

脊柱侧弯除了影响外观外,还会引发患者自卑、羞涩、恐惧、自闭的病态性格,并出现厌食、多动等表现。病程长久或严重时,会在凹侧产生椎间隙、肋间隙狭窄,引发椎管狭窄、椎间盘突出,导致四肢麻木,引起各种脊椎小关节错位、紊乱,如胸椎小关节紊乱引起的胸背疼痛、神经牵拉疼痛、胸闷气急等,侧弯严重的还会影响心、肺等内脏功能,甚至瘫痪。

不良动作习惯是一大诱因

脊柱作为联结身体上部和下部重要部分,它不仅起到支撑身体、缓冲身体压力和震荡以及保护内脏的器官的作用,也是身体灵活性和力量的保障。在日常生活中,几乎所有的活动都需要你的脊椎提供正常的机能才能完成。

那么为什么会发生脊柱侧弯呢?吕立江分析说,除了明显有遗传因素外,很多特发性脊柱侧弯的发病原因是不明确的,不良的生活、学习和工作动作习惯是脊柱侧弯的一大诱因。

作家、文案人员、IT工作者等需要伏案工作的职场人士和学生,如果经常久坐且姿势不正确、单肩背过重的包、经常歪着头扭着身体写字、长时间低头玩游戏,习惯单侧睡姿或者扭着身子趴着睡觉,习惯穿高跟鞋、跷二郎腿等等,由于受力不均,脊柱失衡而变形,时间一长就会诱发或者加重脊柱侧弯。

特别是青少年,生长发育很快,但骨骼发育还不成熟,如果从小坐姿、睡姿等习惯不好,长期积累着侧弯等变化,就算未成年阶段他们没有什么严重的反应,但成年后的他们,脊椎比健康的人要脆弱许多。很有可能一个喷嚏这样的轻微动作,就能导致脊柱方面的病患发生。

从胎儿期开始筛查预防脊柱侧弯

脊柱侧弯是一类严重影响身心健康的疾病。吕立江建议,预防脊柱侧弯,孕妇群体应在妊娠期16周到20周时做超声,尽早筛查胎儿的脊椎有无异常。婴儿期不要坐得过早,从小培养孩子正确的读写、坐、站和行走姿势,睡眠应以仰卧为主,侧卧为辅,要左右交替;同时加强双杠、平衡木、体操等能加强腰、背、腹、肩部肌肉的运动,以强壮脊柱周围肌肉,增强脊柱的稳定性,有益于脊柱健康。

除此之外,还要学会正确背包,如尽量少用单肩背包;如果背单肩包,尽量选择肩带较宽的,两肩交替背。同时包不要太重,背包时收紧腹肌,重心稍微前移,双肩自然下垂。外出旅游时可以选择配有胸带和腰带的背包,背重物时一定要系上,使背包贴紧身体,可以转移脊柱压力。感觉身体劳累时放下包,原地休息、放松身体,防止肌肉劳损。

吕立江提醒,脊柱侧弯早期症状不典型,外观看不出来,而且不疼不痒,活动也正常,患者或者家长都很容易忽视。因此家长可在家定期检查孩子是否患有脊柱侧弯。方法如下:让孩子上衣脱掉,站着做90度鞠躬,双下肢伸直,两只手摸到膝关节,只要背是平的,脊柱中线摸起来基本是一条直线就没有问题。

如果发现背部左右不对称、一边高一边低,就应及时到正规的大医院,早筛查,早发现,早治疗,很大程度上可以避免手术。另外,脊柱侧弯在14岁之前治疗,效果最好。过了这个人体生长发育旺盛期,到18周岁骨骼逐渐成形了,再用手法矫正就会变得困难,年纪越接近成人治疗起来越困难。

吕立江,教授,主任中医师,硕士研究生导师,浙江中医药大学附属第三医院推拿科主任。现任国家临床重点专科(推拿科)带头人,国家中医药重点学科(推拿学)学术带头人,世界中医药联合会脊柱健康专业委员会副会长;中华中医药学会推拿分会常委;浙江中医药学会推拿分会会长,浙江中医药学会养生康复分会副会长。

主持国家自然科学基金等项目12项,中国发明专利4项,主编与参编国家中医药高等院校规划教材、创新教材等共33部,医学专著4部,发表医学论文50余篇。创立五步复位法与杠杆定位手法治疗腰椎间盘突出症和脊柱平衡法与仰式牵拉手法治疗颈椎病、腰椎病。

健康资讯

国家基本药物安全状况平稳

老年人用药安全值得关注

■胡浩

国家食品药品监督管理总局13日发布《国家药品不良反应监测年度报告(2015年)》。报告显示,国家基本药物安全状况平稳,但老年患者用药安全等问题值得关注。

据统计,2015年,国家药品不良反应监测网络收到药品不良反应/事件报告139.8万份,较2014年增长5.3%。其中,新的和严重药品不良反应/事件报告39.3万份。药品不良反应报告县级覆盖率达到96.6%。

统计分析显示,从涉及药品情况看,国家基本药物安全状况平稳,抗感染药报告占总体报告比例下降1.5个百分点。从涉及患者情况看,2015年65岁以上老年患者药品不良反应报告比例达21.5%,严重报告比例达28.7%。

国家食品药品监督管理总局提示,老年患者报告比例连年上升,应关注老年患者用药安全。一般来说,老年人脏器功能退化,新陈代谢减慢,容易发生药品不良反应,且老年人往往身患一种以上的疾病,多重用药,有些老年人还服用保健品等,所以老年人用药要特别慎重,选择药品时要多咨询医生,注意给药途径和时间、加强用药前和用药期间监护。

此外,监测报告提示,心血管药物报告数量有所增加,注射剂报告比例较高,临床不合理用药问题依然存在,患者应当注意合理用药。

专家介绍,药品不良反应报告是国家药品风险防控水平和能力的体现。药品不良反应报告数量增加,并不意味着药品不良反应发生率增加,而是说明发现药品安全风险的能力增强,有利于采取措施有效防控风险,从而更好地实现用药安全的目标。

健康常识

暴晒后,别用热水洗脸

■余燕红

盛夏来临,烈日炎炎,只要在户外兜一圈回来,面部和身上的皮肤常常被晒得红红的。什么方法能够保护我们的肌肤少受伤害呢?

广东省妇幼保健院医学美容科主任医师胡葵葵介绍,女性如果在外面晒了一天,再用热水洗脸,就如同被热水灼伤了一样,因为这个时候用热水洗脸,会让毛细血管扩张、充血,加剧晒伤,出现片片泛红甚至长出晒斑,只有凉水才能令毛孔收缩,令肌肤冷却下来,达到消热退红的作用。

胡葵葵建议,夏季户外活动后,如果感觉皮肤红、热,回家后可用毛巾包裹冰块,冰镇在发热的肌肤上来减缓燥热不舒服的感觉,也可以用蘸了生理盐水的化妆棉冷敷,最好是不断交替冷敷,直至皮肤感到冰凉为止。当皮肤缓解后,应注意补充水分,用含保湿成分的润肤乳涂在面部,再用手掌轻轻按压,以促进皮肤对水分的吸收。

胡葵葵提醒,如果皮肤被晒伤后,最好不要化妆,因为这时皮肤容易发生炎症性色素沉着,再涂上化妆品就会使它再受到刺激,从而导致恢复速度减慢。如果是严重的晒伤,甚至起了红色疙瘩,最好要找专业医生诊治。几天后如果皮肤表层开始脱落,千万不要自行将它撕落,应该让死皮自然脱落。如果新的皮肤还没有完全长成,便用手将死皮撕落,就会使未长成的娇嫩皮肤过早暴露在阳光下,以致形成瘢痕或黑斑。

特别提醒

促排卵药物非怀孕"神器"

■记者王艳

想生双胞胎有没有办法?不少育龄女性把目光投向了促排卵药物。省卫生计生宣教中心专家表示,作为治疗不孕症的一类药物,促排卵药是一把双刃剑,慎重服用可能"喜得贵子",随意服用则有可能为此付出沉重代价。

易致胎儿畸形 如果本身并无排卵功能障碍的妇女,吃了促排卵药物后容易出现多胞胎的情况,这时就需要做减胎术,将胎儿减到只剩下一个或两个,不然会严重透支孕妇健康,很可能出现胎儿畸形等情况。否则,胎儿增多,容易引发羊水过多,再加上孕妇腹内的张力大,压迫肺脏心脏,所以容易早期流产。据了解,自然情况下,单胎的早产率在10%以下,而双胞胎早产率会上升到40%,三胞胎以上早产率则达到100%。

增加儿童患血癌风险 一项法国研究结果显示,如果母亲怀孕前服用过促排卵药,所生孩子患急性淋巴细胞性白血病的风险增加2.6倍,患急性髓细胞白血病的几率增加2.3倍。这是首次证实促排卵药物与血癌关系的大规模研究,但目前还不能找到确切原因。

易致母亲患卵巢过度刺激症 据不完全统计,即使是在医院里,在医生的监护下服用促排卵药都有至少5%的几率发生卵巢过度刺激症,严重并发症患者可能因此失去生命。可想而知,可以正常怀孕的女性,在没有医生监护的情况下服用促排卵药的风险会有多高。

导致卵巢提早衰退 女性一生中有多少个卵子是与生俱来的,排出去一个,就少一个,排卵过度不仅更年期会提早到来,会引起卵巢过度刺激综合征,还会增加卵巢癌的发病几率。此外,滥用促排卵药,孕妇还可能突然发生腹水,甚至休克等并发症,还可能导致宫外孕或不孕等。

专家提醒,促排卵药是处方药,并非怀孕"神器",符合条件的患者必须要在医生指导下服用,其他育龄女性千万不能私自使用。

健康警示

生病就医千万别去"黑诊所"

■通讯员李武岐

日前,犯罪嫌疑人范某因非法行医致人死亡,被海宁市检察院批准逮捕。

2015年12月20日中午,河南省通许县女子张某因身体不适,来到范某开设在海宁市长安镇(高新区)工人路私设的小诊所就医。其间,范某为张某注射了药物。然而,张某的病情并未好转,反而出现心慌、呼吸减弱等严重现象。张某随后被送至海宁市中心医院抢救。2016年1月1日,张某因抢救无效在医院死亡。

据张某的丈夫陈某介绍,当日妻子小腹疼痛,以为是痛经,就赶往范某的诊所看病。"他给我老婆挂了点滴之后我就去上班了,我走的时候老婆还好着,没过一个小时范某就给我打电话说我老婆药物反应了,情况有些严重,得赶紧送到医院去,然后我就返回诊所,跟他一道送到了医院,当我老婆去世时,他知道事情闹大就跑掉了。要是知道范某看病会看死人,我怎么也不会带老婆去他那里!"陈某后悔莫及。

经嘉兴市医学协会专家鉴定,范某所用药物与张某的死亡有直接关系。

今年5月29日,范某被河南省商丘市火车站派出所民警抓获。经审查,犯罪嫌疑人范某交代了其为张某诊疗的非法行医犯罪事实。

犯罪嫌疑人范某,46岁,安徽太和县人。据他称,其祖父和父亲是中医,自己曾在卫校学习,但并未取得《医师资格证书》和《医师执业证书》。

警方提醒广大读者,如果生病就医,千万不能去"黑诊所"。否则,万一出事,患者也不能得到保障。

吞饭团、手指抠、使劲咳、喝陈醋、猛拍背……

应对鱼刺卡喉 这些"偏方"使不得

■达公包

一不小心被鱼刺卡喉的事情经常发生,于是,有关鱼刺卡喉的急救小窍门也时不时地会在"江湖"游走。前一阵,微信朋友圈就热传着一篇名为"拯救100万人的鱼刺卡喉急救方法"的文章,提到的方法有大口吞咽饭团、用手指往外抠、使劲咳嗽、喝老陈醋、用力拍背等等。

这些被描述得神乎其神的"偏方",真的可以一试吗?来自医生的回答是,这些所谓的民间小窍门,实在是太不科学太危险了。

医生说,鱼刺卡喉后大口吞咽饭团很危险,因为我们的咽喉食管较为柔软,用饭团挤压尖锐的鱼刺,便如同钉钉子一样,会把鱼刺越挤越深,直至刺入黏膜内;用手指抠,会刺激咽喉后壁引发呕吐逼出鱼刺,这虽是一种急救方法,但极容易损伤黏膜,引起加重疼痛等副作用;若鱼刺卡得位置较深,那么再怎么使劲咳也无济于事——因为鱼刺细小,受力面积也就小,咳嗽时的那一丁点儿冲击气流,是难以将其咳出来的;老陈醋确实可以达到软化鱼刺的目的,但前提是要浸泡很长时间才行,而鱼刺卡喉喝醋时,醋在卡住的地方只是一滑而过,谈何浸泡?至于拍背,那就更不靠谱了,连咳嗽这样的内力都解决不了的问题,用外力来解决岂不是想当然了?

医生提醒大家,鱼刺卡喉后,千万别依靠网传的急救偏方,那样做不但救不了急,还可能延误病情或引发其他问题,增加治疗难度。鱼刺卡喉后,正确的方法是立即停止进食,尽量减少吞咽动作,然后将压舌板或筷子放在舌部前三分之二处轻轻平压,如咽喉部能看见鱼刺,刺不大且扎得不深,可以用镊子钳住将其慢慢夹出来;若鱼刺位置卡得较深或已经看不见了,那就得赶快去医院了。

时令健康

陈老先生的眼里为什么"捉"出了两条虫?

夏季当心果蝇传播眼部寄生虫病

■记者王艳 通讯员王婷

近日,85岁的陈老先生眼睛又红又痒,自己在家滴了眼药水却总不见好,只好到浙江医院眼科求治。没想到,医生竟从他的眼睛里"捉"出两条活虫。原来陈老先生患上了结膜吮吸线虫病——一种比较罕见的眼部寄生虫病。

该院眼科楼继先主任医师介绍,结膜吮吸线虫是一种较罕见的寄生虫,寄生在眼睛的结膜囊里,靠吸吮眼睛的分泌物和眼泪为生,因为结膜吮吸线虫是亚洲特有的,所以也叫"东方线虫"。这类线虫的传染源是感染有结膜吮吸线虫的猫狗等小动物,而我们在夏天经常能看到的果蝇就是这一线虫的中间宿主和主要传播媒介。每年的6~9月是果蝇的繁殖高峰,除了喜欢围着水果飞,它们还爱绕着猫狗等动物的眼睛打转。当舔过感染了结膜吮吸线虫的猫狗眼睛后,它们就会把寄生虫的蚴虫吸入到体内,等再舔其他的猫狗或人的眼睛时,就有可能使其感染。

结膜吮吸线虫一旦进入眼内,会引起有异物感、刺痒、刺痛,眼内分泌物变多等眼部不适,如不及时治疗,线虫在眼内停留时间过长,易引起角膜溃疡,影响视力。万一钻到眼球里面,会造成眼内感染直至失明。

楼继先说,预防结膜吮吸线虫的关键在于注意个人卫生,养成正确的养宠方式,定期为宠物洗澡,抱宠物后要用肥皂洗手,用流水清洗(有条件的可用消毒液洗手),定期为宠物驱虫。另外,一旦发现感染结膜吮吸线虫病,应及时至眼科就诊。

路桥供电:安全课堂为民兵"传经送宝"

日前,国网台州市路桥区供电公司安全用电微课堂在路桥区民兵训练基地开讲,为蓬街镇50多名年轻的民兵"传经送宝",讲授电力安全知识。

民兵作为社会应急联动人员在处理各类应急抢险任务时,掌握一些电力安全技术方面的知识和防触电措施,不被"电"伤害,是社会应急联动人员必须要具备的条件。据了解,这支水电应急联动队伍成立多年,像这样专业培训电力知识课程还是第一次。本次讲课由路桥供电公司老安监员周建明主讲,有着30多年电力实践经验的他,从路桥实际出发,总结经验,深入浅出,以丰富的案例讲述应急联动中可能出现的问题以及应该解决的方式。

课堂上,周建明开门见山,触电有电击和电伤两种。联动人员在执行任务时一定要先熟悉周围环境,对电力设施保持足够的安全距离;防洪抢险时进入涉水区前一定要得到电力部门的停电通知后才能进入,并且要穿上绝缘靴;发现触电伤员应该立即采用心肺复苏法的畅通气道、人工呼吸、胸外心脏按压三种措施实施抢救。随后,民兵们纷纷提问,现场互动气氛热烈。

路桥供电公司安监部表示,这样的电力知识微课堂会持续开展,为更多有需要的人提供安全培训,"强化安全发展观念,提升全民安全素质"是每个公民都应该做的事情。 曹笑笑

拍卖公告

拍卖公司受浙江省浙商资产管理有限公司委托,定于2016年7月28日下午2:30时在嘉善县罗星街道人民大道1018号时代广场13楼拍卖厅公开拍卖以下标的,如相关当事人对本次拍卖标的有异议,须于本次拍卖实施前日向委托人提出书面异议。

一、拍卖标的:嘉兴市天地汽车销售服务有限公司债权,截止2016年6月20日,债权本金和利息为共计1470.77万元,起拍价890万元(有保留价、保证金300万元)。

二、预展、报名时间:2016年7月25日至7月28日上午止

三、报名地点:嘉善县罗星街道人民大道1018号时代广场13楼综合部

四、参拍者须为法人,请携带营业执照复印件、法定代表人身份证、授权委托书及公章到拍卖公司办理竞拍手续并交纳保证金(不计息),同时签订《承诺函》。

特别说明:法人企业须具备购买标的资产收益权资格,不属于国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、资产公司工作人员、国企债务人管理人员、参与资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构关联人;不属于参与不良债权转让的资产公司工作人员、国企债务人或者受托资产评估机构负责人等有近亲属关系的人员。

五、银行帐号:嘉善县农行魏塘分理处 19-331101040000305

垂询电话:0573-84031681 13356059990

公司主页:www.zjcq.com.cn

嘉兴市嘉诚拍卖有限公司

2016年7月19日

体彩20选5

浙江第16192期 总投注额:174676元

中奖号码 05 06 08 12 15

中奖简单 无需排序 ●代表中奖号码

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖	15	500	●●●●●
二等奖	857	50	●●●●
三等奖	8350	5	●●●

兑奖有效期:自7月18日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。更多信息查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com

2016年7月17日

体彩6+1

浙江第16083期 总投注额:2069444元

中奖号 9 0 9 7 8 2 +5

奖级	中奖号码	中奖注数	奖金额(元)
特等奖	909782+5	0	0
一等奖	909782	0	0
二等奖	90978□、□09782	15	8813
三等奖	9097□□、□0978□ □9782	260	300
四等奖	909□□□、□097□□ □978□、□□□782	3382	20
五等奖	90□□□□、□09□□□ □97□□、□□□78□ □□□□82	41477	5
追加一等奖	●●●●●●+●●●●●●+●	0	80000
追加一等奖	●●●●●+□□+●●●●●+□□ □●●●●●+●	30	4000

本期追加特等奖奖金总额473.678万元全额滚入下期。兑奖有效期:自7月18日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。追加"6+1"渠道活动从7月1日开奖的第16076期开始到7月22日开奖的第16085期结束,共10期。更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottery.com 2016年7月17日

体彩排列3排列5

第16192期

浙江排列3总投注额:1343504元
全国排列5总投注额:8129232元
排3滚入下期奖池:31.9869万元
排5滚入下期奖池:27057.5362万元

中奖号码(前三位为排列3) 32514

奖项	中奖注数	每注奖金(元)
排列3直选	596注	1040
排列3组选3	0注	346
排列3组选6	682注	173
排列5(全国)	66注	100000
直选加奖	596注	260
组选3加奖	0注	54
组选6加奖	682注	27

兑奖有效期:自7月18日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。体彩"排列3"渠道活动从7月1日开奖的16176期开始,至7月30日开奖的第16205期结束,共30期,直选、组选3、组选6均进行单注固定加奖。更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottery.com 2016年7月17日

杭州富阳崔守领货运服务有限公司遗失税务登记证副本,税号:330183082118781,声明作废。

临安市孟记炒货店,注册号为330185600053058不慎遗失由临安市市场监督管理局2012年3月23日核发的营业执照正本,声明作废。

临安市湛海贸易有限公司遗失企业税务登记证副本,税号:330124691734707,声明作废。

临安益红酒家,遗失税务登记证正、副本,浙税联字330124197212241223 11,声明作废。

杭州富阳新鑫金属表面处理厂不慎遗失财务专用章一枚,声明作废。

富阳市木材综合市场满英装潢材料经营部遗失公章一枚,声明作废。

杭州百代芳华美容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。