



王来法对话健康

如何打好保“胃”战

问:环卫工人中胃病患者很多,我身边就有一个同事,平时看上去身体挺好的,可后来到医院一检查竟发现患有胃病。请问王医师,如何才能养好胃呢?

答:引起胃病的原因很多,包括遗传、环境、饮食、精神、药物、细菌感染等,以及吸烟,过度酗酒都可引起。

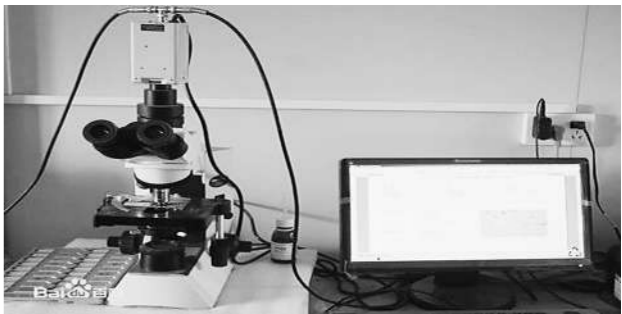
《医学正传·胃脘痛》说:“致病之由,多因纵恣口腹,喜好辛酸,恣饮热酒煎煨,复餐寒、凉、生、冷。”胃病主要还是吃出来的,辛辣、生冷的食物对胃刺激很大,有些人饮食也不规律、不节制,撑的时候撑死、饿的时候饿死;酒精对胃黏膜的刺激可导致胃充血或炎症,持续高浓度的酒精刺激,则可发展至胃出血或诱发胃溃疡等;咖啡会引起胃酸分泌增加,促使胃黏膜充血,有溃疡病的人饮用含有咖啡因的饮料会使症状加重,浓茶亦能刺激胃黏膜增加胃酸分泌,导致胃黏膜损伤。

50%以上的胃病和幽门螺杆菌有关,它穿过胃黏液层到达胃黏膜里并在其内迅速生长繁殖,已经被公认为引起慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌和胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤等疾病的主要原因。

特别提醒

“3分钟滴尿验癌”?不靠谱!

病理检查才是诊断恶性肿瘤的唯一手段和金标准



■记者王艳

最近,网上开始流传一种叫做“滴尿验癌”的早期诊断癌症新技术。据说,只要3毫升尿液,花几百元,自己在家就可进行操作,3分钟就能得出结果,秒杀现在医院里诊断癌症的金标准——病理检查。可是,这种检测方法真的靠谱吗?

浙江医院肿瘤内科主任刘杏娥主任医师介绍,“滴尿验癌”和之前的“滴血验癌”、“唾液查癌”本质上是一样的,检测的不过是肿瘤标志物,甚至有些指标连肿瘤标志物都不是。单纯片面地指望“滴血(尿)测癌”,甚至“一滴血(尿)检测多种癌症”都是不靠谱的,甚至可以说是危险的。

所谓肿瘤标志物,是指肿瘤细胞在生长和增殖过程中,产生或分泌的一类物质的统称。不同的恶性肿瘤,表达的肿瘤标志物不同。例如AFP(甲胎蛋白)、PSA(前列腺特异性抗原)、CEA(癌胚抗原)分别对应不同的恶性肿瘤。仅发现肿瘤标志物的升高,并不代表已经患有恶性肿瘤,许多良性疾病和生理活动也引起某些肿瘤标志物高于正常参考值。

通过检测肿瘤标志物是否异常升高,有助于鉴别肿瘤的良好恶性,评价肿瘤治疗的疗效,临床上医生更多应用它们来对肿瘤治疗效果进行评价。一般情况下,这类肿瘤标志物不适合用于

另外,精神长期焦虑紧张也会使胃肠功能紊乱,胃黏膜血管收缩,胃酸和胃蛋白酶分泌过多,导致胃炎和溃疡的发生。我曾经治过一个女病人,平时就总喜欢把话闷在肚子里,有一次因家里盖新房和人发生口角,抑郁了近一年时间,后来被查患了胃癌。

大部分病人都缺乏胃肠病知识,对胃病不大重视,原来都是一些比较小的胃病,结果拖来拖去发展成慢性萎缩性胃炎,胃癌等。

除中药对症治疗外,日常饮食调理也是一个重要方面,基本原则是宜慢、宜节、宜洁、宜细、宜清淡,可以多食用肉类、豆制品、谷类、蔬菜、水果、牛奶等。最后,还需戒烟戒酒,同时配合运动疗法,这样可收到较为显著的效果。像散步就是一种很好的运动疗法。散步时,机体的整个内脏器官都处于微微的颤动状态,加之配合有节奏的呼吸,可使腹部肌肉有节奏的前后收缩,横膈肌上下运动,这对胃肠来说,可以起到一种有益的按摩作用,可以刺激消化液的分泌,促进胃肠的蠕动,从而收到提高胃肠消化功能的效果。

不仅影响外貌,还危害身心健康——

“斗鸡眼”延误治疗后果很严重

孩子患此症如需手术,最迟别超8岁半

■记者王艳

开学没几天,5岁的佳佳却哭着不肯去幼儿园。原来佳佳从小看东西时,眼睛的两个黑眼珠靠得很近,妈妈以为这是正常现象,一直没去管它。没想到到班里调皮的孩子发现了,就喊佳佳“斗鸡眼”。在老师的建议下,妈妈带佳佳到医院眼科就诊,医生说佳佳患有内斜视、远视还有弱视,需要立即治疗。

斜视影响美观,还危害儿童身心健康

浙江省眼科医院(温州医科大学附属眼视光医院杭州院区)视觉诊疗中心副主任侯立杰副主任医师介绍,斜视是一种眼肌的力量不平衡状态,两眼不能同时注视同一目标时,视轴呈分离状态,其中一眼注视目标,另一眼位置向内或向外偏斜,黑眼球偏向一侧,而过多的白眼球袒露于正中,通常又称为“斗鸡眼”。最常见的斜视有内斜或外斜。

斜视是妨碍儿童视觉发育的眼病之一,不仅影响美观,不及时

治疗对双眼单视功能的危害很大,严重者可缺乏立体视觉、形成弱视,还容易造成面部发育不对称,甚至脊柱侧弯,给儿童心理蒙上阴影,造成孤僻及反常心理,严重危害儿童的身心健康。

据统计,斜视患病率约为1%~3%,在我国3亿多儿童中,患斜视的儿童占390万左右。

早发现早治疗,手术最好别超8岁半

部分家长由于缺乏医学常识,认为儿童斜视只是外观不好看,过一段时间就会自愈,使得患有斜视的儿童没有得到及时的治疗。侯立杰说,儿童斜视日久不治,斜视眼的视觉功能就得不到正常的发展,到最后视力往往难以矫正,形成弱视。门诊中经常遇到错过最佳治疗期的患者,治疗的效果大打折扣。因此,儿童斜视要早期发现,早期治疗。

如果宝宝的眼睛不能朝同一方向运动(如果一个向上,一个向下),或者有一眼向内偏斜(内斜)或向外偏斜(外斜),就有可能是斜视。这时需要到专业眼科医院

或正规医院的眼科就诊。专业眼科医生通常会首先检查其视力,检查外眼和眼底是否有异常,检查眼肌也就是看眼位,眼球向各个方面运用有没有异常,9个眼位是否正常,然后进行散瞳验光,看孩子有没有屈光的问题,是否有斜视等。

确定儿童患有斜视,就要及早进行治疗。治疗方法要看斜视的性质,如果小度数的共同性斜视有屈光问题应及时配戴眼镜,大度数的共同性斜视,配戴眼镜去除了调节部分这个因素之外,剩余斜视角度还需要手术矫正。先天性内斜视的患儿多有弱视,通常是先治疗弱视,使视力达到正常或双眼平衡后,再进行斜视手术。

侯立杰提醒,儿童斜视手术的最佳时机是在他视觉发育敏感期内,两三岁、三四岁的宝宝都可以去做,最迟别超过8岁半。8岁半之前治疗,大部分斜视可以完全治愈。如果成年以后再治疗斜视,只能说是一种美容的治疗,即看上去更美观,但是对患者的视力功能发育已经没有任何作用。

健康资讯

为啥老觉得自己胖?

■据新华社

同样的体重、相近的体形,有些人会觉得自己胖,有些人则认为刚刚好。美国一项新研究发现,这种自我认知的差异可能与基因有关,而这种基因影响对于女性更为明显。

美国科罗拉多大学博尔德分校研究人员领导了这项研究,研究结果发表在新一期英国《社会科学与医学》月刊上。

为评估遗传因素对肥胖自我认知的影响,他们从美国“关于青少年到成年过渡期健康的国家纵向调查”中获取了相关

数据。这项调查从1994年持续到2008年,涉及2万多名美国人,其中包括数百对双胞胎。研究人员抽取的数据主要包括被调查者不同时期的身体质量指数,以及他们对自己体重的认知——包括“过轻”“稍轻”“刚好”“稍重”“过重”5档。

研究人员着重考察了被调查者中双胞胎的相关数据,尤其是同卵双胞胎和异卵双胞胎之间这些数据的差异,前者具有100%相同的基因,后者则有约一半的基因相同。

研究人员把基因对肥胖认知的影响指数化,限定在0至1

之间,0代表毫无影响,1代表完全由基因决定。测定结果发现,总体上这种影响指数约为0.47,说明“遗传因素的确会影响肥胖认知”。而且这种影响在女性身上更为明显。

相关研究论文的第一作者、科罗拉多大学博尔德分校的罗比·维多说,人对肥胖健康状况的自我认知会直接影响其行为,比如为保持健康所做的努力,而这是第一次证实遗传因素对肥胖自我认知的影响,他们下一步将对此进行更深入研究。

中国科学家发现促进肝脏修复再生的药物

■林小春

中国研究人员近日说,一种小分子药物会促进受损的肝脏修复与再生,并在小鼠实验中取得了优异的治疗效果。

研究负责人之一、厦门大学生命科学学院副院长周大旺教授对新华社记者说,以往促进组织修复与再生方面的研究更多关注把生物材料递送至特定位置的复杂治疗策略,而本研究成果表明,单纯

运用小分子药物也可望用于促进肝脏的修复与再生。

周大旺与厦大的邓贤明教授及北京大学的云彩虹教授等人的研究针对可调控器官再生与尺寸大小的Hippo信号通路。之前的研究显示,此信号通路中有一种叫Mst1/2的关键蛋白酶抑制包括肝脏在内的多个组织持续再生,因此他们希望开发抑制这种蛋白激酶的药物,并最终找到了一种小分

中山大学团队发现新的鼻咽癌易感基因

■肖思思

中山大学肿瘤防治中心曾益新院士和贝锦新教授研究团队联合北京医院、北京蛋白质组研究中心、中山大学附属第一医院、新加坡基因组研究中心和新加坡国立大学等机构的科学家,完成了一项鼻咽癌遗传学研究,发现了两个新的鼻咽癌易感基因,成果于近日在线发表。

鼻咽癌是多发于鼻咽部的恶性肿瘤。临床研究表明,早期患者总体疗效好,5年生存率达90%;而绝大部分患者就

诊时处于晚期,疗效差,5年生存率约为50%。因此,高危人群筛选和早期诊断是鼻咽癌防治关键环节。寻找鼻咽癌致病因素是开展发病预测、筛选高危人群和实现早期诊断的重要基础。

该项研究主要完成人之一贝锦新介绍说,曾益新院士多年来牵头建立的鼻咽癌样本资源和基因数据库,是这项鼻咽癌遗传学研究顺利完成的重要基础。在此项研究中,国内外研究者利用个体基因组中单核苷酸多态性信息,通过增加样本量和统计学效能,并

验证更多的候选基因,发现了两个新的鼻咽癌易感SNP位点rs401681和rs6498114。研究团队介绍,这项研究成果进一步揭示了鼻咽癌的发病机制。

贝锦新介绍,随着更多鼻咽癌遗传易感基因的确定,联合其他相关危险因素,科学家们将能够不断改进鼻咽癌发病风险预测模型,并在临床试验中进行优化,最终获得精准、易用、高效益的鼻咽癌发病预测芯片产品,开展鼻咽癌高危人群筛查,并进行科学的健康管理和针对性的预防,最终减少鼻咽癌的危害。

基层在线

再繁忙的门诊有她分诊就秩序井然

志愿者张爱丽用爱心赢得“热心大姐”称号

在衢州市人民医院,你有没有留意到那里有一群穿着红色背心的志愿者,这些志愿者中,年龄最大的79岁,最小的18岁,他们中间有医院职工、学生、病友及社会各界的爱心人士,他们无怨无悔地在志愿者队伍中默默奉献着,用自己的热情去帮助来院就诊的病人。

“让更多人加入到爱心服务中心”

今年59岁的张爱丽,人如其名,慈眉善目,富有爱心,一直热心于公益活动。从医院门诊护士岗位上退休后在老年大学学习,有着一副热心肠的张爱丽听说衢州市人民医院成立了爱心服务中

心,马上报名加入了爱心志愿者服务队伍。从那以后,无论刮风下雨,严寒酷暑,每周都能看到她定时在志愿者岗位上奔波。

不仅如此,她还动员老年大学的其他退休职工一起参加志愿者活动。为了发动大家积极加入,张爱丽可没少下功夫,她不厌其烦地向退休老职工们介绍志愿者服务,讲述爱心志愿者的故事,分享心得体会……在她的努力下,一天内就有10位老年大学志愿者加入了爱心志愿者队伍。

“尽我的能力去为医院做一些事情,

用我的爱心与真诚感染周边的人,让患者对我们医院满意,这是我最快乐的事情。”这是张爱丽经常说的一句话。

“在最繁忙的岗位上发光发热”

张爱丽曾在门诊护理单元工作7年,对工作认真负责、爱岗敬业、关爱爱护病人,始终坚持一切从满足病人需要出发,多次受到患者及家属的表扬,是门诊护士学习的榜样。

她对医院的流程、门诊患者特点及与患者的沟通技巧都十分熟悉,疏导病人、解释病情、指导挂号就诊、预约诊疗、医院专科特色等张爱丽全都装在心里。每周

一的心胸外科门诊特别繁忙,一个上午专家要看70多号病患,有时还得加号,只要张爱丽在这里分诊,就诊秩序就很好。

“做好爱心志愿者需要的不仅仅是热心,更需要付出真心和爱心。”在志愿者岗位上,张爱丽总是耐心聆听患者的意见和建议,并且及时向爱心服务中心反映。“忙碌已经成为了我的一种习惯,能为医院做一些力所能及的事情,能继续在志愿者岗位上发光发热,我觉得非常快乐。”

“她为人好、工作好、生活好,样样都好,是我们爱心服务中心名副其实的‘热心大姐’。”张爱丽用持之以恒、坚持不懈的付出感染着每一个人。虽然已经退休了,但张爱丽仍将继续奔走在医院,穿梭于病患间,用她的心、真心和爱心,让更多的人加入到爱心服务中心,让医患相处更加和谐。徐莉

衢化常山路网 提升乡村旅游



月初完工。完工后,将极大消除东龙线交通安全隐患,提供更加安全便捷的交通条件,服务当地乡村旅游建设。

为了进一步保障G20峰会期间道路的安全,近日,常山县公路管理局的工程人员开始对县道东龙线9K卡脖子路段进行路基加宽工程,该工程全长250米,道路总宽6米,工程将对路面加宽2米,完工后道路总宽8米,工程预计于9月徐莹 周荣伟