



王来法对话健康

怎样才不伤胃黏膜

问:我是一名公交公司的司机,工作的特殊性,使大多数驾驶员长期处于精神紧张状态,下班后,有的人则喜欢喝点高度白酒来缓解紧张的情绪,可有不少人喝了酒后会出现腹部隐隐作痛的状况。王医师,这是为什么呢?有没有从根本上缓解疼痛的方法呢?

答:这种情况建议到医院检查一下,很可能是患有消化性溃疡了。胃溃疡患者,在吃过饭后,马上会感觉到胃部不舒服,常常有胃痛、胃胀、饱嗝、暖气、反酸等症状。但是如果长时间胃部不进食物,或者吃少量东西,从而食物对胃部溃疡的刺激减少,患者会感觉胃部舒服。

在秋冬、冬春季节交替时,消化性溃疡的患者就会逐渐增多,主要是由于季节交替,气候温差大,胃也随着一系列的变化适应温差,这样一来,吃的东西就不易消化,胃酸浓度就会升高,从而导致溃疡的发生。而喝酒尤其是烈性酒,它可直接损伤胃黏膜,还会促使胃酸过多地分泌。还有吸烟人群,由于烟中的尼古丁成分会导致肠道血管收缩,胃肠道供血不足,从而引发胃黏膜营养障碍,黏膜屏障受损。像吸烟、喝酒、饮浓茶、喝咖啡以及一些精神状态,如抑郁、情绪波动等会引发消化性溃疡的发生。

消化性溃疡不仅会带来难

以忍受的上腹痛和消化不良,还可能给病人带来严重的并发症。比如溃疡病急性穿孔、溃疡病大出血、幽门梗阻等,还可能演变为癌症。

消化性溃疡虽然不算是大病,但却容易反复性的发作,因此要积极治疗。治疗归纳起来有如下方法:

健脾法:包括健脾益气和中健脾,常用方为四君子汤、理中汤、黄芪建中汤等。

疏肝和胃法:常用方为四逆散、逍遥散等。

清肝泄热法:常用方为左金丸、半夏泻心汤等。

活血化瘀法:常用方为血府逐瘀汤、膈下逐瘀汤。

滋养胃阴法:常用方为养胃汤、六味地黄汤。

收敛制酸法:常用的单味药有甘草、川贝、白芨、三七、大黄等。

我们有句老话,说“少吃多滋味,多吃坏肚皮”,预防消化性溃疡,患者在饮食上应少吃多餐,但要建立在定时定量基础上,而不是无规律、无限制地增加吃饭的次数,一般应控制在每天5次左右,马铃薯、南瓜、香蕉、蜂蜜、卷心菜等都可以作为溃疡患者经常食用的食品。另外,你还可以通过嚼口香糖来增加唾液的分泌,以保护胃黏膜。再者不要吃辣椒等刺激性食物。

健康常识

喝酒脸红别逞强

基因决定酒量

浙江医院酒精基因检测发现四成人酒量差



■记者王艳

近日海南一伴娘婚宴上醉酒身亡,相关视频在朋友圈疯传。随着国庆临近,聚会应酬活动增多,席间少不了喝酒。喝酒后有的人面红耳赤,有的人面不改色。那么到底哪种人酒量更好呢?多喝几次,酒量就能练出来了吗?

浙江省老年医学研究所副所长、浙江医院王国付主任医师介绍,饮酒后,酒精会通过消化道进入血液,除了小部分通过呼吸道和尿液排出,主要通过肝脏进行代谢。正常情况下,一个人喝酒能力主要是由乙醛脱氢酶2(ALDH2)的基因型决定。这种酶在体内的含量因人而异,跟遗传有关。

喝酒时脸红的人,实际上酒量并不好。王国付称,脸越红,说明乙醛在体内累积得多,迟迟不能代谢。这类人与酒后面不改色的人相比,乙醛在体内停留时间较长,毒性作用更大。

另外,在不少人眼里,酒

量就像胆量一样,多磨练是可以提高的。王国付分析说,从医学的角度看,基因已经决定了酒量,练还是不练,它永远都维持着这个水平。经常喝酒只能说耐受度会提高,但酶含量和活性不会有任何提高。对于酒量差的人喝酒应限量;如果平时不爱喝酒,那就尽量保持不喝,从而提防过量饮酒,降低酒精性中毒的事情发生。

而且,不管酒量好不好,喝越多酒,对肝脏、心血管等部位的影响也会越大。过量喝酒是肝病(脂肪肝、酒精性肝炎、肝硬化)的致病因素之一,还会增加高血压、肥胖等多种疾病的风险。

王国付提醒,经常喝酒、应酬的人士,喝酒前先填饱肚子,多喝水、多吃蔬菜,保持良好的精神状态,同时放慢饮酒的速度,控制量和度数,从而控制酒精进入体内的进程,给身体的代谢争取更多的时间。

那么每个人的酒量怎么样?有办法预知吗?据介绍,酒精基因检测项目可检测分析自身的酒精分解代谢能力,科学准确地判定“酒量”。专家建议,那些平时有酒桌应酬的职场人,不妨去测测看,应酬时可以参考心中有数。

近年来,浙江医院已对4000余人群进行了酒精基因检测分析,其中有56.7%的被检测者酒量好,37.3%酒量较差,另有6%酒量更差,一杯就倒。

专家问诊

八成孕妈妈牙龈出血、红肿、疼痛,会出现流产、早产低体重儿等问题

想要宝宝 孕前先看好牙



蒋训达,浙江省中医院口腔副主任医师,1988年起从事口腔专业至今,主要从事口腔修复及相关牙体牙髓病治疗,擅长烤瓷冠桥固定义齿、复杂铸造活动义齿、精密附着体、磁性附着体、隐形义齿、咬合重建等。对残冠残根、隐裂牙保守治疗,烤瓷疑难问题处理有相关研究。在国内核心期刊发表论文多篇。

■记者王艳

前几天,怀孕两个多月的江女士右侧牙龈突然红肿,刷牙的时候,轻轻一碰牙龈就出血,连咀嚼都困难。她到医院口腔科就诊,医生说是妊娠期牙龈炎,因为是在孕早期,医生只能简单给予冲洗。

孕期是牙病高发期

浙江省中医院口腔科蒋训达副主任医师介绍,妇女妊娠后,由于体内雌、孕激素增多,使牙龈毛细血管扩张、弯曲、弹性减弱,以致血流淤滞及血管壁渗透性增加,医学上称作“妊娠期牙龈炎”,严重者甚至形成妊娠期龈瘤。出现牙龈炎时,患者表现为牙龈发红、肿大、松软、发亮、容易出血,尤其是刷牙、吃东西等刺激后出血更明显,部分患者还会出现牙龈疼痛,严重时还会妨碍进食。这些症状一般会在怀孕第二个月时开始出现,到了第八个月时随激素分泌浓度增高变得较为严重。

随着二孩政策的全面放开,越来越多的宝妈们准备生个二孩,身体各方面都调养好了,却唯独忽略了口腔问题。门诊中,蒋训达经常遇到因为孕期牙龈发炎的患者,特

别是那些在怀孕前就已经出现不同程度牙龈炎的孕妇,怀孕后更易出现牙科疾病。

牙龈炎引起的出血比较容易治疗,一旦发展到牙周炎出现牙齿松动,治疗起来较困难。而牙龈炎不仅会影响孕妇自身的牙齿健康,还会出现流产、早产低体重儿等问题。

临床调查证实:口腔保健意识薄弱或口腔保健知识缺乏的妊娠妇女牙周患病率高达60%~70%,重度牙周炎孕妇早产率是健康孕妇的3~7倍,生产低体重儿或围产期死亡率也较正常者高出15%~30%。

孕期牙病为何高发

蒋训达介绍,怀孕后孕妇体内雌激素和黄体酮水平大幅升高,内分泌及免疫系统出现改变,使得口腔环境特别适合某些细菌如厌氧菌繁殖,如果吃完食物又因身重疲乏而忽略了口腔卫生,口腔内细菌就会大量繁殖,引起牙龈发炎。细菌堆积在牙齿表面,形成牙菌斑块。

同时,孕妇偏爱酸甜食物或者由于早孕频繁呕吐,酸性食物或呕吐物会侵蚀牙釉质,使牙面

脱矿,牙齿易敏感。如果原有龋齿而未治疗,孕期容易加速发展,敏感疼痛甚至引发急性牙髓炎或根尖周炎。

另外,由于人类进化,导致骨量小于牙量,牙齿受颌骨及其他牙齿阻碍,不能完全萌出,造成部分牙齿被牙龈覆盖,常常引起智齿阻生,尤以下颌智齿阻生多见。覆盖牙龈处难以彻底清洁,容易存积食物残渣,导致细菌滋生引起急性慢性炎症,即智齿冠周炎。

可以说,孕妇口腔难以保持清洁,是孕期牙齿出现各种病变的主要原因。那些口腔卫生状况良好,没有局部刺激存在,牙龈组织的炎症就会很轻或不发生。

有的孕妇还可能发生牙齿松动、咬物乏力,或者牙本质过敏,这与母体需钙量增加,饮食中钙含量不足有关。

注意口腔保健预防妊娠期牙龈炎

由于孕期的特殊性,用药及X线检查应尽量避免。一旦发生较严重的口腔疾病,应选择妊娠中期(4~6个月)相对安全的时间简单治疗,避免复杂治疗及X线片对孕妇及宝宝造成伤害。

蒋训达提醒,想生个健康的

健康专题

口腔健康 全身健康

口腔健康是健康的重要组成部分,不仅反映生命质量,也是人类现代文明的重要标志。世界卫生组织将口腔健康列为人体健康的十大标准之一。口腔健康的标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。

今天是第28个全国“爱牙日”,今年的主题是:“口腔健康,全身健康”。

每天刷牙还需要洗牙吗

■记者王艳

每每听到医生建议洗牙的时候,不少人首先反应“我每天三顿饭之后都刷牙,一天刷三遍。还用洗牙吗?”还有人担心洗牙时会出血或牙齿会松动,对洗牙敬而远之。

浙江省中医院口腔科蒋训达副主任医师介绍,虽然每天都刷牙,但如果清洁不彻底,时间长了,每个人的牙齿上还是会布满牙结石。牙结石是牙龈出血、牙周炎、牙疼、牙龈萎缩、牙齿松动等疾病的最直接病因,一旦形成了,并不能通过刷牙把它刷掉,只有洗牙才能去除牙结石。

大家平常俗称的洗牙,称为超声洁牙。超声波洁牙就是使用超声波洁牙机,将工作头放置在

牙面上,通过超声振动除去牙面上不同部位的牙石。洁牙时工作头轻轻接触牙石,达到快速碎石的目的。因此超声洁牙不会对牙齿造成损伤。

超声洁牙后牙面上仍会遗留些色素和细小的牙石,自己可能感觉到牙面上有些粗糙,因此超声洁牙后通常会应用磨光器抛光牙面,使牙面光洁,延缓牙石再次黏附于牙面上。

蒋训达建议牙周健康的人群,应当每半年到1年进行一次超声洁牙。有了牙周疾病如刷牙出血、牙龈肿胀等症状,应随时去治疗,医生会根据每个病人不同的病情,作洁牙及其他的牙周治疗。定期洁牙有治疗各种牙周疾病并且保证其疗效防止复发的作用,还可以保护牙齿,预防牙周疾

病的发生,维护口腔卫生。

至于有人担心洗牙时出血会不会传染疾病,蒋训达说正确的洗牙对身体是没有危害的。专业口腔医院或正规大医院的口腔科,洗牙都有严格的消毒设备,使用消毒后的机头,保证一人一个。机头的消毒方法以高温、高压蒸汽灭菌为佳,独立包装。这样可以避免交叉等疾病在患者之间和医患之间的交叉感染。

另外,去除牙结石以后感觉牙齿酸疼真正的原因在于牙结石、牙结石附着在牙颈部、牙龈间,像夹板一样把牙齿暂时固定住,形成“假性保护”。一旦牙结石被清除,这种“假性保护”也就被去除,从而引起的不适,这种情况在洗牙后很快就会渐渐消退。

龋齿小洞不补大洞吃苦

■记者王艳

调查显示,我国5岁儿童乳牙龋齿的患病率为66.0%,其中97%的龋齿未经治疗。不少家长认为,孩子反正以后要换牙,乳蛀牙没关系。事实果真如此吗?

“很多情况下,外表看起来只是一个小洞,实际上是个烧瓶状的病灶,口小底大,有可能已经快伤到牙神经了。”浙江大学医学院附属儿童医院口腔科主任阮文华主任医师介绍说,门诊中遇到的小患者约有三分之一是儿童蛀牙引起的问题。这其中,约80%的儿童蛀牙都要处理。

龋坏面较浅的,比如牙面上的白斑,可用涂氟保护漆的办法处理,氟离子的渗入可以留住口腔里的钙离子,促进牙齿再矿

化,牙体结构就会变得坚硬,不太容易继续龋坏。

如果牙齿蛀洞比较大,牙体有了实质性缺损,就要充填治疗了,也就是我们俗称的补牙。给儿童补牙通常会选择缓释氟的材料,向周围缓慢释放氟离子,坚固牙齿,降低再蛀牙的风险。

他说,保护牙齿要趁早,特别是幼儿阶段,是获得口腔卫生知识、建立正确行为方式的关键时期。儿童乳牙龋坏不仅像成人一样会疼痛,影响咀嚼功能,更重要的是,它可能影响面部骨骼及恒牙的发育,长时间可造成面部发育不对称,导致儿童的营养摄入不足等全身影响。

而且恒牙就是换牙后我们要用一辈子的牙齿,在儿童阶段,它们像胚胎一样被牙囊包裹着,埋在乳牙的牙根下面。如果

乳牙龋坏严重,导致牙根发炎,那么恒牙牙胚也可能受到影响,新萌出恒牙更易龋坏。

另外,乳牙龋发展为根尖周炎,可导致后继恒牙发育不良或过早过迟萌出。破损的牙冠可刺激局部舌、唇颊黏膜。慢性根尖周炎牙的根尖有时可使软组织形成慢性创伤性溃疡。

阮文华建议,从孩子6个月长出第一颗牙齿起,家长就该每3~6个月带孩子到儿童口腔科检查1次,尽量把问题在早期解决。另外要养成好的习惯,注意口腔卫生,特别是婴幼儿时期,不要让孩子含着奶瓶就入睡。否则很有可能孩子嘴里还含着一口奶就睡着,牙齿一直泡在奶里,就会导致“奶瓶龋”。预防儿童龋齿,还要控制饼干、巧克力、饮料等高糖食物的摄入。

健康资讯

日发现脂肪肝发病机制

■华义

日本大阪大学日前宣布,该校研究人员发现,大量摄取脂肪含量高的食物会令实验鼠肝脏内的一种蛋白质增加,而这种蛋白质具有抑制脂肪分解的作用。这是医学界首次发现脂肪肝的发病机制。

肝脏是人体重要消化器官,对脂肪的消化、吸收、氧化、分解、合成、转运等起着十分重要的作用。而脂肪摄入过度,会使肝脏的负荷加重,从而导致肝细胞膜的损伤,降低肝脏的各方面功能,造成脂肪的过度堆积,引发脂肪肝。此前由于脂肪肝的

发病机制不明,因此没有特别有效的治疗药物。

大阪大学的研究人员在动物实验中发现,大量摄取脂肪含量高的食物会令实验鼠肝脏中一种名为Rubicon的蛋白质增加。这种蛋白质具有抑制自噬性溶酶体的功能。自噬性溶酶体广泛存在于正常的细胞内,在细胞内起到“清道夫”的作用。

由于这种蛋白质抑制了自噬性溶酶体分解脂肪的功能,所以它的增加会导致脂肪肝的发病,并且导致脂肪肝病情恶化。研究人员认为,今后医学界有望通过控制这种蛋白质的量来治疗脂肪肝。

针刺治疗将成为严重便秘患者新选择

■王思北

记者从中国中医科学院获悉,该院临床研究《针刺治疗慢性难治性功能便秘随机对照试验》显示,单纯的电针治疗可明显提高便秘患者的完全自主排便次数,且疗法安全。这一研究成果13日在国际权威医学期刊《内科学年鉴》网站上发表。

研究牵头人之一、中国中医科学院首席研究员刘保延介绍,便秘是一种世界性的常见病和慢性病,严重便秘会使患者生活质量受到较大影响。目前的治疗主要采取口服泻剂或促动力药,虽然能取得即时的疗效,但长期应用容易产生药物依赖,目前尚无特效治疗方案。

“系统评价表明针灸治疗慢性便秘可能有效,但证据强度不高,有待进一步证实。”刘保延说,为此,他们组织了国内15家医院共同完成了1075例样本的多中心的随机对照试验。受试者为平均每周完全自主排便次数小于等于2次的慢性严重性便秘患者,通过中心分层区组随机化的方法,把患者随机分为

电针组和假电针组,分别接受8周的电针针刺穴位天枢、腹结、上巨虚和假电针浅刺双侧天枢旁、腹结旁、上巨虚旁非穴点,以评价电针治疗慢性功能性便秘的有效性、安全性和后治疗效应。

“电针治疗是在刺入人体穴位的毫针上,用电针机通以微量电流。研究显示,在接受8周电针治疗和12周随访期间,平均周完全自主排便次数大于等于3次的受试者比例分别为31.3%和37.7%。”另一位研究牵头人、中国中医科学院广安门医院针灸科副主任刘志顺说,这意味着针刺治疗不仅在治疗期间有效,在停止治疗后的随访期仍能产生效果。除了服药,针刺治疗可以成为严重便秘患者的新选择。

刘保延表示,这项研究初步肯定了针刺治疗慢性功能性便秘的临床疗效,研究成果在《内科学年鉴》网站的发表也为针灸高级别证据的探索奠定了基础。未来将进一步观察针刺治疗慢性功能性便秘更长期的疗效,探讨影响针刺临床疗效的关键因素等。

投资超亿,江郎山新游客中心试运营

日前,总投资1亿多元的江郎山新游客中心进行试运营,标志着景区旅游接待工作实现新的跨越,江郎山—廿八都旅游区5A创建以及景区管理和服务也将迈上一个新的台阶,成为展示景区服务功能、旅游形象的重要“窗口”。当天,上午8点半,江郎山—廿八都旅游区直通车从江山火车站出发到达江郎山景区。

江郎山游客中心的设计构思,是将丹霞地貌景观元素加以提炼,融入到游客中心的建筑设计中,利用全新的建筑语言来诠释丹霞,使建筑呈现出独特的魅力。通过点状的空间布局,使整个建筑像三片石遗落的珍珠一样,散置在山脚田园之间。

高调吸睛的新游客中心,可不仅仅只是“异型建筑”哦,它还有完整和各种细致入微的服务功能。建筑的西区,主要提供了售票、旅游咨询、导游服务、贵宾接待、书吧、茶座休闲、地质博物馆展示、商店小卖、办公等服务功能;建筑的东区,主要提供了检票、影视厅、茶水提供、候车、换乘、母婴和医疗急救等服务功能。 雷丹 毛朝阳

体彩20选5			
浙江16255期 总投注额:179992元			
中奖号码		中奖号码	
03 06 09 16 18		无需排序 无奖16255期	
奖级	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖 <td>4</td> <td>10035</td> <td>●●●●●</td>	4	10035	●●●●●
二等奖 <td>429</td> <td>50</td> <td>●●●●●</td>	429	50	●●●●●
三等奖 <td>5321</td> <td>5</td> <td>●●●●●</td>	5321	5	●●●●●
兑奖有效期:自9月19日起60个自然日。			
本信息仅供参考与公证开奖结果不符,以后者为准。			
更多资讯查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com			
2016年9月18日			

体彩3+1			
浙江16255期 总投注额:1284600元			
中奖号码			
03 06 09 16 18			
中奖条件			
一等奖	4	10035	●●●●●
二等奖	429	50	●●●●●
三等奖	5321	5	●●●●●
兑奖有效期:自9月19日起60个自然日。			
本信息仅供参考,开奖结果以官方公告为准。			
更多资讯查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com			

体彩6+1			
浙江16110期 总投注额:2069344元			
中奖号码			
03 06 09 16 18			
中奖条件			
一等奖	4	10035	●●●●●
二等奖	429	50	●●●●●
三等奖	5321	5	●●●●●
兑奖有效期:自9月19日起60个自然日。			
本信息仅供参考,开奖结果以官方公告为准。			
更多资讯查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com			

富阳市金美秀美体馆不慎遗失企业公章一枚,声明作废。

杭州枫惠投资管理有限公司不慎遗失企业公章一枚,声明作废。

淳安华赢金融信息服务有限公司遗失淳安县市场监督管理局2015年12月24日核发的注册号:91330127MA27WJWY57营业执照副本,声明作废。

杭州康顺贸易有限公司不慎遗失由下城区市场监督管理局2015年07月14日核发的营业执照正本、副本(执照号码:330100000057290),声明作废。

程建伟,注册号为330185600007548不慎遗失由临安市市场监督管理局2011年9月21日核发的营业执照副本,声明作废。

桐庐永升金属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,逾期不申报的视为没有提出要求。

桐庐富军金属利用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,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州汇朋信息技术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,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州富阳宝壹物资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,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州富阳汪琴琴服装店不慎遗失企业公章一枚,声明作废。

杭州富阳上银进出口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,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州富阳嘉禾废纸购销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,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州富阳宝壹物资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,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州富阳汪琴琴服装店不慎遗失企业公章一枚,声明作废。