



王来法对话健康

## 胃病为何久治不愈？

问:我在一线教师岗位工作了10年,我们办公室有三个得了胃病,年年换季的时候发病,到处吃药,时好时坏,拖成了老胃病,为什么胃病久治不愈?

答:胃病久治不愈的原因很多,我认为这几点很重要:第一,医生本事再大,要是药材不好,照样是白搭。像杭州有一家很有名的老药店,他们二任老总都到我这里来看过胃病,他们是一定要配我这里的中草药的,为什么呢,因为他们是内行,晓得“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳”。

第二,煎药是很有讲究的,一定要在这个上面把好关,好的药物如果煎药不当就会失去功效而使疾病久治不愈。

第三,现在存在抗生素滥用现象,使幽门螺杆菌产生了越来越强的耐药性。往往是幽门螺杆菌产生假死并复活,而有益菌却被杀灭了。

另外,抗生素等药物对胃黏膜有伤害,长期滥用会使胃黏膜受到损伤,从而引起慢性胃炎及溃疡等。药物伤害脾胃,影响了脾胃对药物的敏感度而使药物吸收功能低下,造成胃食道等病变部位的修复困难。

第四,不合理的饮食和生活习惯及不当的保养等也是久治不愈的重要原因。

我经常做这样一个比喻,胃病病人有时胃内环境就像一个垃圾桶,比如有幽门螺杆菌的胃病患者,幽门螺杆菌就像苍蝇,人们总

是想办法把苍蝇杀死,却不去清理垃圾桶,过段时间苍蝇又会乱飞。所以治疗胃病时,不仅需要对症用药,还需要想办法让脾胃强壮起来,而中医能够很好地调理脾胃。因为脾胃是后天之本,脾胃不好,百病丛生。比如,骨折的血肿,胃气好的人,消失得快;胃气差的人,消失得慢;有很多肝病、肾病、肿瘤等病人,就是因为胃病胃口不好或消化吸收不好,而久治不愈或疾病恶化。

俗话说,胃病“三分靠治,七分靠养”,因此建议你的同事们不仅要仔细检查,找出胃病原因,对症治疗,还需配合饮食、精神等方面的调养。

在饮食上,首先三餐要均衡,定时定量,进食时要细嚼慢咽;少吃或不吃腌菜、烟熏油煎和霉变食物,不要暴饮暴食,吃得太快太烫;不吸烟、少喝酒;喝水也要喝得干净。

在情绪上,保持健康爽朗的心态。性格内向的人往往容易患病,而一般性格开朗直爽的人不太会得胃病。有什么不开心的事就找个人说出来,或者找一种合理的方式发泄掉,不要藏在心里。

有胃病的人饭后不宜立即运动,最好休息一下,等食物消化得差不多了再开始工作,或者慢步行走。另外,非紧急情况也不提倡长期吃药,因为很多药对胃有副作用,所以需要整体治疗,中医良方对于养胃有较好效果。

### 特别提醒

## 接种疫苗预防呼吸道传染病

■记者王艳

一阵秋雨一阵凉,气温的降低也迎来了呼吸道传染病的高发期。浙江省疾控中心专家提醒广大读者,预防呼吸道传染病最有效的方法是接种疫苗,同时根据天气变化及时增减衣物,避开人群密集的公共场所。

专家介绍,秋季是呼吸道传染病的高发季节。

常见的呼吸道传染病有流行性感冒、肺炎、腮腺炎、流行性脑膜炎、水痘、禽流感等。其中,流行性感冒是一种由流感病毒引起的急性呼吸道感染,与普通感冒不同,它传染性强、传播速度快,每年11月到第二年4月为流感盛行时期。

预防呼吸道传染病最有效的方法是接种疫苗,特别是对于抵抗力相对较弱的儿童和老年人,

通过接种相应的疫苗能预防绝大部分的常见传染病。目前已进入接种流感疫苗的最佳季节,建议老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群尽早接种。此外,肺炎疫苗对流感、肺炎等呼吸道传染病的预防效果良好,读者可根据需要选择接种。

省疾控中心专家同时提醒,秋季预防呼吸道传染病还需加强锻炼,增强血液循环,提高免疫力;注意生活规律,保证充足睡眠;及时增添衣物,避免受凉;加强个人卫生和个人防护,勤洗手、勤漱口,不要用脏手触摸脸、眼、口等部位;定期开窗通风,增强室内空气流通;出门在外要尽量站在空气通畅的地方,尽量少到拥挤的公共场所,雾天外出可戴口罩。如果出现鼻塞、咳嗽、流涕等呼吸道症状,应及时就医,同时戴好口罩,降低疾病传播给他人的概率。

### 健康资讯

## 哮喘发病机制新发现或推动产生新疗法

■华义

日本千叶大学研究人员最新发现了哮喘等过敏性疾病的发病机制。研究人员说,他们已在动物实验中找到了哮喘的新疗法。

千叶大学发布一份新闻公报说,哮喘通常是支气管等产生炎症、堵塞呼吸道引起呼吸困难。该校教授中山俊宪等人发现,一种名为“肌球蛋白轻链9/12”(My19/12)的蛋白质在哮喘等难治性过敏性疾病的发病中发挥了关键作用。

研究发现,My19/12蛋白质是CD69分子的一种新的配基,阻断二者之间的互动可有效改善实验鼠的过敏性呼吸道炎症,

比如哮喘。在患病实验鼠的呼吸道内,My19/12蛋白质表达增加,由血小板释放的My19/12蛋白质会附着于血管内壁表面并在血管内形成网状结构。此外,My19/12蛋白还会渗透至血管周围间隙,并发挥平台和通道的作用,帮助病源性免疫细胞到达肺部引发炎症。

研究小组制成了能够阻止My19/12蛋白质发挥作用的抗体,并在实验鼠身上确认了这种抗体的效果。他们还成功开发了适用于人体的抗体物质,正在推进实用化的研究。目前对于重度哮喘的治疗主要是注射类固醇,但是有可能导致免疫能力下降。

杭州杭金不锈钢有限公司遗失组织机构代码证副本,代码:57730089-2,声明作废。

本公司(富阳市安宏液压机械有限公司,注册号330183000167497)不慎遗失由杭州市富阳区市场监督管理局2014年08月18日核发的营业执照正、副本,声明作废。

贝尔芬格水处理技术(杭州)有限公司遗失组织机构代码证副本,代码:72662552-8,声明作废。

临安靓城文化策划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,逾期不申报的视其没有提出要求。

# 秋风起关节痛 当心“致残杀手”

康复训练避免登山、上下楼梯、暴走、长时间伏案工作等

■记者王艳



王昌兴,主任医师,教授,医学博士,硕士生导师,浙江省新华医院骨科主任,中国医师协会骨科医师分会骨科康复专业委员会委员、中国中西医结合学会骨伤分会关节专业委员会委员、浙江省中西医结合学会骨伤专业委员会副主任委员、浙江省医学会骨科分会关节外科学组委员。2005年入选浙江省“新世纪151人才”。

国内首创股骨头持续药物灌注治疗股骨头无菌性坏死、髋关节脱位的股骨头血运观察等;省内较早开展肩关节置换术、年轻患者的CFP人工关节置换术、单臂外固定架在肢骨延长中的应用、PRSS脊柱侧弯矫形术、可撑开椎间融合器治疗腰椎间盘突出突出等。

近日,56岁的黄女士由于结节性增生,手指关节出现了偏斜、红肿、僵硬、疼痛,想拿东西都使不上劲,这才到医院骨科求治。医生看到黄女士的手指已经严重变形,告诉她这是患上了手指骨关节炎。

严重的骨关节炎可影响患者生活和工作

浙江省新华医院骨科主任王昌兴主任医师介绍,骨关节炎是以关节疼痛、退行性变化为主的一种常见病症,常会累及膝、手、踝等多关节,威胁患者身体健康。手指骨关节炎是骨关节炎中最常见的一种症状。手指骨关节炎主要表现为受累关节的疼痛、肿胀、晨僵、关节积液及骨性肥大,可伴有活动时的骨摩擦音、功能障碍或畸形。

骨关节炎病因尚不明确,其发生与年龄、肥胖、炎症、创伤及遗传因素等有关。其病理特点为关节软骨变性破坏、软骨下骨硬化或囊性变、关节边缘骨质增生、滑膜增生、关节囊挛缩、韧带松弛或挛缩、肌肉萎缩无力等。

骨关节炎疾病早期由于受累关节疼痛、僵硬,患者活动能力受

到影响,生活质量随之下降。随着病情持续发展,可能会导致关节功能丧失而致残,患者会失去工作能力,生活将无法自理。

骨关节炎是老年人致残的头号“杀手”

王昌兴介绍,骨关节炎属于中老年人多发的慢性疾病之一,据统计,骨关节炎在我国的发生率为3%,即3600万病人。其中50岁以上的患者占50%,老年女性比男性更为多见,65岁以上有90%的女性和80%的男性均患有此病。随着老龄化社会的到来,患病人数还将以15%~20%速度增长。

据WHO(世界卫生组织)统计,目前全球10%的人口的医疗问题源于骨关节炎。骨关节炎的致残率高达53%,已然成为老年人致残的头号“杀手”。

而且,骨关节炎并非老年人的“专利”,由关节外伤、关节过度使用引起继发性骨关节炎往往与年龄因素无关。近年来,“有车一族”、“高跟鞋女士”、运动爱好者、重体力工作者等中青年骨关节炎患者明显增多。

骨关节炎为不可逆疾病

骨关节炎的起病缓慢,很多

骨关节炎的患者由于早期没有发现疾病,甚至还有不少患者存在侥幸心理,认为骨关节炎危害不到生命安全,就一拖再拖。王昌兴表示,由于骨关节炎是不可逆疾病,为了延缓疾病发展应该及时到医院诊治。每年的10月12日是世界骨关节炎日,其目的也是提醒人们重视对骨性关节炎的防治,早预防、早诊断、早治疗,防止致残。

如果早期发现疾病,可以通过药物治疗,不但能减轻或消除疼痛,矫正畸形,还可以改善或恢复关节功能,改善生活质量。王昌兴建议读者,如发现有关节痛、关节僵硬、关节肿胀、关节突然打软以及关节畸形等症状时,及时到医院就诊,根据病情确定治疗方案,对症治疗,对因治疗。

当患者的关节疾病处在早、中期时,配合药物治疗外,还可以借助推拿、按摩、针灸、康复运动等一系列方法辅助治疗,减轻患者局部的不适。

如果病情发展到严重阶段,关节软骨丢失严重,关节间隙过小,关节功能丧失,严重影响日常生活,经保守治疗无效,应考虑人工关节置换,主要是人工膝关节和人工髋关节置换

手术。

康复训练尽量避免登山、上下楼、暴走等运动

有些患者为了活动关节,刻意去登山、爬楼梯、练下蹲,或以半蹲姿势做膝关节左右大幅度摇晃动作,王昌兴提醒,这样做都是不可取的。因为在爬楼梯时,关节负重是正常的4~5倍,此时不恰当的运动只会加重关节的磨损。因此,骨关节炎患者康复训练尽量避免登山、上下楼、暴走、跑跳等运动,也不要长时间伏案工作不运动,以防止对关节的损害。

平时可以做一些游泳、散步、慢跑以及一些非负重器材的运动,当感到关节肿胀、疼痛加重时应注意休息。在活动困难时,一定要使用手杖、拐杖这类辅助工具与支具帮助自己,从而减轻身体的压力。

进食高钙食品,以确保骨质代谢的正常需要。

超重者宜控制饮食,适当活动,减轻体重,以减轻关节负重。

当患上骨关节炎后,尤其是到了秋季应当特别当心骨关节炎的复发。天冷注意保暖,穿着稍微厚实些的衣服和袜子,用热水洗澡,多用热水泡脚等。

## 家人要第一时间捕捉复发先兆

■记者王艳

急速变化的社会生活,纷繁复杂的人际关系,无处不在的社会竞争,使得人们的心理压力不断增加,导致精神疾病患者不断增多。

浙江省立同德医院心身二科副主任马永春副主任医师介绍,精神疾病是一种病因比较复杂,需要较长治疗时间并且还非常容易复发的一种疾病。病情复发给患者、家庭和社会造成了巨大的负担,因此预防精神疾病的复发非常必要。

预防精神疾病患者疾病复发,首先要减少复发因素,让他们有事情做,丰富生活内容,让他们觉得生活有奔头;多鼓励表扬;减少不愉快的刺激。

其次,要坚持药物维持治疗。精神疾病治疗后症状得到

一定的缓解,导致大多数患者不愿意再继续吃药,这是造成精神疾病易复发的主要原因。据统计,没有维持治疗的患者,复发率高达80%。因此,即使是治疗效果有明显改善后仍然要进行药物的维持治疗,用量的确定要由医生来决定,不得擅自停药或调整剂量。

再次,家属要定期带患者来门诊复查。复查可以使医生连续地、动态地了解病情,及时调整治疗药物;也可以帮助患者客观认识疾病,理解复发的危害,去除诱因,及时疏导患者的心理问题。一般情况下,应一个月复查一次,如果有特殊情况,可随时就诊。

最后,尤其要注意发现复发的先兆,及时处理。比如,之前发病时所出现的症状再次出现便是最有力的复发征兆。另外,不

承认自己有病,甚至拒绝服药;出现睡眠障碍,有失眠、嗜睡、多梦等各种形式;出现消极逃避的想法,越发生活懒散,得过且过,甚至不修边幅,或过度打扮自己,过度讲究;注意力不集中,工作或学习能力下降;情绪不稳定,脾气变化多样,往往冲动、急躁、兴奋话多是躁狂的标志性特征,敏感多疑、孤僻冷漠可能被被害妄想所驱使。

马永春特别提醒,只有家属能够参与到患者的康复管理当中来,做患者的知心人,了解患者的变化,才有可能在第一时间捕捉到复发先兆,及时阻止一次病情复发。上述现象不一定是复发的先兆,但家属要了解其可能的原因,及时向医生反映,做进一步的观察和处理。这样就有可能会避免一次复发,或者使复发的时间缩短、程度减轻。

## 慢性病患者常伴随着焦虑、抑郁

■记者王艳

生病除了会造成身体的不适外,还会影响心情,尤其是那些心血管疾病、恶性肿瘤等慢性躯体疾病,往往紧接着就会给患者带来焦虑、抑郁等精神疾病。

杭州市第七人民医院情感障碍病区主任谭忠林副主任医师表示,慢性躯体症状疾病与抑郁症共病率很高,慢性病越严重的患者患抑郁的可能性越大。慢性病患者普遍存在一些心理问题,如焦虑、抑郁、自杀倾向等。这些伴随的焦虑、抑郁障碍,不仅使疾病的治疗和康复更为复杂,也严重降低了患者的生活质量。

有研究表明,40%~65%的心

脏病患者会出现抑郁症;10%~35%的脑卒中患者会发生抑郁症;糖尿病患者中患抑郁障碍率为9%~27%;恶性肿瘤与抑郁障碍共病比例在三分之一左右;高血压患者中患抑郁等精神障碍的比例也很高。

为什么这么多人在患上慢性躯体疾病后会紧接着得抑郁症?谭忠林介绍,一方面,躯体疾病会影响神经递质分泌,损伤调节情绪的神经化学通路;另一方面,躯体疾病常伴有疼痛、痛苦、健康及社会地位的丧失,还可能有严重的经济压力、失业威胁、重度残疾等问题。此外,抑郁症和躯体疾病间还会相互作用,这些都会诱发或加重抑郁症。

## 中国东方资产管理公司杭州办事处不良资产包的处置公告

中国东方资产管理公司杭州办事处(以下简称“我办”)拟对所持有的1个资产包(编号:hz2016-NB01)进行处置,特发布此公告。

本资产包总金额为145083.06万元,包含债权52户,涉及本金12645.28万元,利息32437.78万元,抵债资产0项,金额0万元(包内债权金额的截止日为2016年3月31日),抵债资产金额为抵债金额或抵债时的公允值),分布在浙江省的宁波市1个地区。

具体分布见下表:

序号	分布地区	债权资产(本金,万元)
1	宁波	12645.28
	合计	12645.28

特别提示:以上资产信息仅供参考,我办不对其承担任何法律责任。我办可能根

据有关规定和要求对资产包内的项目和处置方案作适当调整。如有调整,调整结果将按照有关规定履行告知义务。

如需了解有关本次交易资产包内每项资产的详细情况,请登录中国东方资产管理公司对外网站www.coamc.com.cn查询,或与

本资产包的交易对象须为在中国(境内)注册并合法存续的法人或者其他组织或具有完全民事行为能力能力的自然人,并应具备注册资产、财务状况良好等条件;交易对象不得为:国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、金融资产管理公司工作人员、国有企业债务管理人员、参与资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构等相关人员或上述关联人参与的非金融机构法人;以及与不良债权转让的金融资产管理公司工作人员、国有企业债务人或者受托资产评估机构

负责人员等有直系亲属关系的人员。

有受让意向者请速与我办联系商洽。任何对本处置项目有任何疑问或异议者均可提出征询或异议。征询或异议的有效期限为自发布之日起至2016年11月7日。

联系人:黄经理  
联系电话:0571-87163176

通讯地址:杭州市庆春路225号西湖时代广场5楼531

邮编:310006  
对排斥、阻挠异议或征询的行为可向有关部门举报。

举报电话:0571-87163156

特别声明:本公告不构成一项要约。

本公告的有效期限为自发布之日起至2016年11月7日。

中国东方资产管理公司杭州办事处  
2016年10月11日

体彩 20选5				
浙江第16276期 总投注额:173526元				
中獎号码:04 05 09 15 17				
中奖条件				
一等奖	12	500		
二等奖	739	50	●●●●	
三等奖	8601	5	●●●●●	
本体彩20选5开奖结果不存,以彩票为准。				
更多信息查询,浙江体彩网				
http://www.zjlottery.com				

本人郭焕芝,联系电话18352943365,身份证号码41232819800310812X,于2016年9月2号不慎丢失中华人民共和国海关货物进口证明书,该车为1辆白色巡洋舰2694CC越野车,车架号为JYEBX9FJ0GK241480,发动机号为2TR9044023,证明书编号为H02160183475,声明作废。

杭州龙腾输送机械有限公司遗失组织机构代码证正本,代码:73688328-0,声明作废。

体彩 6+1				
浙江第16119期 总投注额:2119638元				
中獎号码:2 4 3 9 5 0 + 6				
一等奖	1	500000		
二等奖	1	10000		
三等奖	1	1000		
四等奖	1	100		
五等奖	1	10		
本体彩6+1开奖结果不存,以彩票为准。				
更多信息查询,浙江体彩网				
http://www.zjlottery.com				

临安市龙梅副食品店,注册号为330185600149972,不慎遗失由临安市市场监督管理局2010年3月9日核发的营业执照副本;同时遗失食品流通许可证副本,许可证编号:SP3301851050001957,声明作废。

临安陈超勋剂厂遗失已填开的浙江增值

税专用发票(抵扣联)4份,发票代码:3300152130,发票号码:04590572-04590575,已盖发票专用章,特此声明。