

国家卫计委 提出关爱 更年期女性倡议

■胡浩

我国约有1.5亿女性正处于更年期。为了呼吁全社会更好地理解、支持和关爱更年期女性,国家卫生计生委近日提出5项倡议,帮助更多女性顺利度过更年期。

这五项倡议包括:主动学习更年期相关知识,正确认识更年期,消除误解和恐惧;践行健康生活方式,正常作息,均衡饮食,适当运动,控制体重,减轻更年期相关症状,降低慢性病风险,为优质老年生活奠定健康基础;乐观面对生活,积极参加社交活动,学习情绪管理和放松技巧,学会自我调适,需要时主动寻求心理支持;定期体检,做到早发现、早诊断、早治疗,远离疾病困扰;必要时及时就医,在专业医生的指导下,选择适宜的预防、治疗措施,不滥用性激素。

国家卫生计生委宣传司巡视员王华宁指出,保护女性健康是维护人民群众健康重要的组成部分。中年女性是社会的中坚力量,承担着职场工作的重任,肩负着照顾家人的重担,为经济社会的和谐可持续发展,默默地做出了巨大的贡献。希望社会各界努力营造关心中年女性健康的良好社会氛围,从自身做起,切实做到理解、支持和关爱,让广大更年期女性朋友的生活充满阳光,充满幸福和欢乐。

2030年 我国人均预期寿命 再增约3岁

■吴晶 胡浩

中共中央、国务院近日印发《“健康中国2030”规划纲要》。规划纲要提出,到2030年,我国主要健康指标进入高收入国家行列,人均预期寿命较目前再增加约3岁。

规划纲要细化了2030年的具体目标包括:人均预期寿命较目前的76.34岁继续增长,达到79岁;重大慢性病过早死亡率较2015年下降30%;个人卫生支出占卫生总费用的比重从目前29.3降至25左右等。

规划纲要明确,“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,全民健康是建设健康中国的根本目的。为实现以上目标,规划纲要还从普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业等方面进行了部署。

儿童看屏幕时间 应如何限定

■林小春

看电视、玩手机、玩电脑……孩子们在电子设备屏幕前的时间越来越多。那么,儿童看多长时间的屏幕为宜呢?美国儿科学会日前根据最新研究结果提出了一系列建议。

这个美国最大的儿童医生组织指出,儿童看屏幕的时间不能一刀切,应该因年龄而异。18个月以下的婴幼儿应禁止使用任何电子设备,不过与家人的视频通话除外;对18个月至2岁的小孩,家长应该挑选适合的节目或视频,并跟孩子一起看,帮助孩子弄明白看的是什么内容。

此前,美国儿科学会建议禁止2岁以下的孩子看电视或其他电子设备的屏幕。

该组织建议2岁至5岁小孩每天看屏幕不超过1个小时,而且家长应该与孩子一起看,不仅帮助孩子弄明白所看内容,还要帮助孩子把学到的知识在现实中活学活用。

美国儿科学会还建议,

们只能靠药物“助性”了,甚至有些人会将被ED治疗药物看成一般的壮阳药物,盲目私自服用。结果,ED症状越发严重。

实际上,导致ED的病因众多,可以分为器质性、心理性和混合性。其中器质性问题包括血管、神经、血管内皮、肌肉等受损伤,这些因素占80%~90%,还有一些就是心理问题造成的,占10%~15%。盲目服药或千人一方,并不能“药到病除”,甚至还有可能加重病情。

黄晓军提醒,ED来临前是有许多先兆的,如再次勃起时间间隔明显延长、晨间勃起次数及硬度减少或降低、勃起启动时间增加、停止刺激后阴茎很快疲软且勃起硬度降低等。患者发现ED以后,夫妻双方应相互理解并认识到问题所在,尽快到正规医院男性科作相应的检查,以获得医师的合理建议及治疗措施。

科学地进行诊断分类,治疗才能有的放矢。如果相关检查发现ED患者同时伴有高血压、糖尿病等慢性疾病,通常会联合相关科室综合治疗。同时,患者还需改变不良的生活和饮食习惯,戒烟限酒,加强体育锻炼,积极治疗原发病。

疾病的发病率在人群中逐渐增高,特别是中老年男性,如伴有高血压、糖尿病等基础疾病,其勃起功能障碍的风险也显著增高,约是健康人的两倍。糖尿病患者ED患病率可高达80%以上,且大多数为中重度ED。临床迹象还表明,ED发病率有呈年轻化趋势。

ED与心血管疾病有一个共同点,即血管内皮功能损伤。损伤血管内皮细胞的因素有很多,包括高血压、高血脂、高血糖、体重超标、吸烟等。这些既是引起冠心病、中风等心脑血管疾病的危险因素,也是导致ED的危险因素。

因此,即使ED病人在诊断时没有心血管疾病症状,医生也常常会把他们当作一名潜在的心血管疾病病人来对待,门诊时通常建议他们首先进行心血管病相关危险因素的排查,包括查血压、血糖、血脂等等。

ED患者不能盲目私自服药

由于人们缺少对男性健康常识的了解,不少患者发现ED以后,背上了沉重的思想包袱,羞于就医,人也往往变得性格孤僻和易于暴躁。有的患者认为今后他

欲降低、性功能减退甚至出现ED。这种情况也需要干预和治疗。因为ED是一种疾病,它与血管、血管内皮、血管肌肉、神经紧密相连。若其中任何一方面有疾病或外伤等,都将影响男性勃起功能,造成ED。

黄晓军指出:“ED跟心血管疾病之间,存在着一定关联性。”与心脑血管相比,阴茎的血管细多了,其直径比心脏冠状动脉小1/2;而且,阴茎内的血管比较多,其单位体积内拥有的血管内皮细胞和平滑肌比例是最高的。所以,身体的血管一旦出现问题,阴茎自然比其他器官要敏感,表现就是勃起功能障碍。

勃起功能,无疑成了男性健康的风向标,ED也就成为全身血管病变的一种先兆症状,它提示男性身体其他地方的血管,尤其是心脑血管也可能出现了问题。一项研究发现,ED症状比心血管疾病的症状早出现12~24个月。在共同的各种危险因素作用下,男性出现ED后2.5~3年左右,常常会出现继发性血管病、高血压和糖尿病等。

治ED前,先查血糖、血脂

黄晓军介绍,随着慢性基础性

健康常识

牙齿不好 疾病满身跑

■记者王艳

说到口腔疾病,很多人都认为口腔疾病就是牙齿、口腔黏膜的疾病,与全身其他器官没有关系。绍兴文理学院附属医院口腔科主任金友良副主任医师介绍,事实并非如此。口腔属于人体的一部分,其健康与否也与身体其他脏器的健康密切相关,它关系着心、脑、肾等重要脏器的功能与健康,可以说口腔健康与全身健康密切相关。

牙病不治危及心脏 据资料显示,在排除心脏病的其他易感因素后,牙周病患者患心脏病的危险性要比牙龈健康者高出数倍,牙周炎患者的冠心病发病率也高于正常人群。

研究同时发现,从心脏部位炎症患者的的心脏中抽取脓腔进行培养,发现其中的菌种和口腔中的菌种来自同一个基因组,也就是说口腔中的细菌完全可以通过血液运送到心脏,导致心脏炎症。

牙周炎是中风的危险因素

研究证实,引起牙周病的细菌可导致血管病变。患有严重牙周炎的人等于在口腔内有慢性伤口,链球菌和其他致病菌自伤口进入血液,会产生作用类似于血小板的一种胶状蛋白质,它能促使血液凝结,形成血栓阻塞血管,从而导致中风。

牙齿不好胃不健康 俗话说“牙好胃口就好”,许多老人要么嚼不动,要么囫圇吞枣没嚼咽就咽下肚,就会感觉胃受不了。

许多中老年人的肠胃问题,都跟牙齿缺失有关。老年人再加上牙齿缺失,在吃东西的时候,无法细细咀嚼,因此会大大加重胃肠的负担,连累消化系统。当个别牙齿缺失或牙列缺失后,咀嚼效率随之降低甚至丧失,唾液分泌减少,胃肠蠕动减慢。不仅影响营养成分的吸收,严重的还会出现消化系统疾病。

牙病不治也伤肺 口腔卫生差者患肺部感染及肺功能降低的几率比口腔卫生良好者高许多。近年来的研究还发现,老年人患肺炎与各种牙病关系密切。因为口腔内的大量细菌可

长期身处油烟、二手烟环境

16岁女孩竟患上肺癌

■记者王艳 通讯员宋黎胜

前段时间,16岁的小陈持续干咳,家人都以为她是感冒了,去药店买来感冒药、止咳剂给她服用,却没有什么效果。这才带她去医院检查,没想到是肺癌。

多年前,肺癌患者的年龄一般都在60岁以上,现在40岁左右的也并不鲜见。尽管肺癌发病有明显年轻化的趋势,可浙江省人民医院心胸外科主任医师朱理看到小陈的CT片后依然非常震惊,患者的右肺上叶有一个2厘米大小的肿块,很清晰,是肺癌。小陈年(仅16岁,是朱理医生接诊的年龄最小的肺癌患者,也是迄今为止省人民医院收治的

年龄最小的肺癌患者。

确诊之后,朱理为小陈做了手术,病理报告也证实为肺癌。手术很顺利,幸运的是,没有发生淋巴转移。术后回访也显示,小陈恢复得不错。

为什么才16岁就会得肺癌?朱理说,肺癌原因至今尚不十分明确,但影响因素是有的。小陈这么年轻就患上肺癌,和她的生活环境不无关系。

原来,小陈妈妈开了个小餐馆,面积不大,食客通常来店里点几个菜,或是要碗面,一二十分钟填饱肚子,很多人吃完还抽根烟。餐馆临街,外面汽车开过时,时常尘土飞扬。小陈每天放学后,就在店里写作业,有时候妈妈忙不过来,她还帮忙端盘

子、洗碗。餐馆里时常弥漫着炒菜的油烟、食客抽的香烟,再加上室外的汽车尾气和扬起的尘土,空气浑浊。朱理说,烹饪油烟、二手烟、汽车尾气……这些都是和肺癌有关的危险因素。

以前,肺癌患者以男性居多,但近年来,女性肺癌患者的数量在快速上升。很多女性患者没有抽烟的习惯,这说明,环境污染的因素在肺癌致病因素中占有的比重在增加。疾控部门中的调查也显示,厨房油烟已成为女性患肺癌重要因素。

朱理提醒,每年的体检不能忽视,建议年龄就在35岁以上的读者,每年做一次低剂量胸部CT检查。有肺癌家族史的人群,尤其要重视。

专家问诊

男人“不举”有可能是心脑血管出问题

治阳痿前,先查查血糖血脂

■记者王艳

近段时间以来,刚满50岁的姜先生感觉自己夫妻生活有些力不从心,难道是年龄大了的缘故?姜先生带着疑问,悄悄找到浙江省新华医院泌尿外科咨询,没想到医生一番问询后,建议他先去查查血糖血脂。姜先生纳闷,性功能障碍和血糖血脂有关系吗?

勃起功能障碍或是心血管疾病先兆

中国性医学会委员、浙江省中西医结合学会男科分会副主委兼秘书、该院泌尿外科主任黄晓军主任医师介绍,勃起功能障碍(ED)俗称阳痿,是困扰广大男性朋友的常见病和多发病,其定义为:不能勃起或不能维持勃起以达到满意的性生活。我国男性健康整体水平不容乐观,尤其是在40岁以上男性中,有近40%的人受到ED的困扰。

黄晓军门诊中遇到的ED患者,从二三十岁的年轻人到五六十岁的中年人都有。不少中老年男性患者都认为,随着年龄增长出现的ED,只是衰老的一种体现,拖着不治或者私自服药,结果病情越发严重。

的确,部分男性随着年龄增长,也会出现雄激素(睾酮)部分缺乏症,由于激素水平的变化,会出现性

特别提醒

高血压患者谨防脑溢血

■记者王艳

脑溢血俗称脑出血,是指非外伤性脑实质内的出血,常见的原因多为高血压和脑动脉硬化患者,由于精神紧张、情绪激动、剧烈运动、用力排便等促使血压骤然升高,而使血管破裂所致。脑溢血病残率、死亡率均较高,是引起人类死亡的主要疾病之一。

浙江医院神经外科主任沈峥主任医师表示,患者学会自发性脑溢血的预防和保健很有必要。预防脑溢血的发生应注意以下几点:

稳定血压:一旦确诊高血压,应在医生的指导下按时、定量服用降压药,以降低和稳定血压,避免自行增减降压药物的种类和药量,以免血压波动和反跳。要定期测量血压或行24小时动态血压监测,掌握血压变化规律,观察用药效果,保持血压稳定。

调整情绪:保持乐观情绪,避免大喜或盛怒。生活规律,劳逸结合。同时注意天气变化,随时增减衣服。

饮食调节:饮食要注意低脂、低

盐、低糖,少吃动物的脑、内脏,多吃豆制品、新鲜蔬菜、水果,适量瘦肉、鱼、蛋等。适当选用对脑出血有预防效果的食物,如番茄、海带、紫菜、黑木耳、银耳、桃仁等,对降低血管硬化及血压,降低血黏度都有较好的预防作用。同时,戒烟戒酒。

足量饮水:养成多饮水的习惯,特别是晚睡前、晨起时,饮1~2杯温水,可起到良好的预防作用。

预防便秘:多吃一些富含纤维素的食物,如菌菇类、芹菜、韭菜、水果等。吃一些润肠通便食物,如蜂蜜水、芝麻、红薯、玉米等,也可做腹部按摩。勿长时间下蹲排便,以防跌倒。

常动左手:在日常活动中要多用左上下肢,尤其是多用左手,不仅可以减轻大脑左半球的负担,还能锻炼大脑的右半球,增强右半球的协调功能。

重视先兆症状:中风会有一些先兆症状,如出现无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥、呕吐、四肢麻木、乏力或出现短暂的失明、语言交流困难等,应引起重视,及时就医。

健康推荐

秋季进补 选用中药配方颗粒更方便



■记者王艳 通讯员于伟摄影报道

秋日正是进补的好时机。进补自然少不了药膳调理和中药进补,然而记者在浙江省中医院看到,先前动辄大包大包的中草药少了,取而代之的是精巧的小盒精装中药配方颗粒。

据了解,自去年9月起,浙江省在全国率先将中药配方颗粒作为独立药品列入地方医保范围,中药配方颗粒在省市三甲医院得到了快速

推广,为百姓选喝中药又有了更多的选择。由于中药配方颗粒的优势是携带和服用方便,价格也与中草药相差无几,更是受到一些年轻人的喜欢。

浙江省中医院中药房主任郑霞介绍称:“每天中药配方颗粒已经占到全部中药处方的四分之一以上,按每天2000张中草药处方计,约有500张为颗粒方子,比一年前增加了三倍还多。”

图为浙江省中医院配药窗口。

浙江中南建设集团有限公司吸收合并杭州建贾投资管理有限公司公告
经本公司出资人决定:浙江中南建设集团有限公司与杭州建贾投资管理有限公司合并。合并前浙江中南建设集团有限公司的注册资本为75800万元;合并前杭州建贾投资管理有限公司的注册资本为1000万元。本次合并的形式为吸收合并,浙江中南建设集团有限公司存续,杭州建贾投资管理有限公司注销。合并后,浙江中南建设集团有限公司的注册资本为75800万元。浙江中南建设集团有限公司和杭州建贾投资管理有限公司的债权债务由合并后的浙江中南建设集团有限公司承继。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。特此公告。
浙江中南建设集团有限公司

浙江中南建设集团有限公司吸收合并杭州建贾投资管理有限公司公告
经本公司出资人决定:浙江中南建设集团有限公司与杭州建贾投资管理有限公司合并。合并前浙江中南建设集团有限公司的注册资本为75800万元;合并前杭州建贾投资管理有限公司的注册资本为1000万元。本次合并的形式为吸收合并,浙江中南建设集团有限公司存续,杭州建贾投资管理有限公司注销。合并后,浙江中南建设集团有限公司的注册资本为75800万元。浙江中南建设集团有限公司和杭州建贾投资管理有限公司的债权债务由合并后的浙江中南建设集团有限公司承继。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。特此公告。
杭州建贾投资管理有限公司

遗失启事
浙江兴发建设有限公司遗失二级临时建造师证书,姓名:朱怡;性别:女;注册编号:浙233000806211;证书编号:00125711;签发日期:2008年04月24日;有效期至2018年12月10日,声明作废。
杭州联久科技有限公司公章遗失,防伪码3301080055499,声明作废。
杭州天全生物科技有限公司,统一社会信用代码91330185MA27WPLX3N不慎遗失由临安市市场监督管理局2016年1月14日核发的营业执照正本,声明作废。
本公司(杭州上城萌井餐饮管理有限公司,统一社会信用代码9133012328316412N)遗失由杭州市上城区市场监督管理局2016年04月27日核发的营业执照副本,声明作废。
富阳谷力信息工程有限公司遗失组织机构代码证正、副本,代码:55266288-9,声明作废。
富阳鼎胜歌舞厅不慎遗失卫生许可证正本,证号:浙卫公证字【2014】第330183N00016号,声明作废。

体彩排列5排列5					
第 16297 期					
开奖号码 (前5位为排列5)		3	5	3	5
本期中奖情况					
头 奖	中奖注数	每注奖金			
排列5直选	900 注	1040 元			
排列5组选3	0 注	240 元			
排列5组选2	1281 注	173 元			
排列5(全组)	69 注	10000 元			
返奖率约81%;自10月31日起按60%自然派。					
本信息经公证处公证属实,以票为准。					
更多信息查询:浙江体彩官网 http://www.zjlottery.com					

第16297期		体彩20选5	
中奖号码: 130670 第16297期中奖号码: 050608 奖池: 5900.4221万元 滚存: 27515.3043万元			
中奖号码	07	10	14 15 20
奖项	中奖注数	每注奖金(元)	
一等奖	10	4630	●
二等奖	390	50	●
三等奖	4812	5	●
兑奖有效期: 自10月31日起60%自然日。			
更多信息查询: 浙江体彩官网		本信息以公证开奖结果	
http://www.zjlottery.com			
2016年10月30日			

5

总投注额: 17738 元

中奖第 无选排序 ● 代表中奖号码

中 奖 条 件

●	

浙江远达进出口有限公司注销清算公告
根据浙江古一信息科技有限公司2016年10月26日股东会决议决定,拟将公司注册资本从1000万元减少到100万元,请债权人自接到本公司通知30日内,未接到通知的自公告发布之日起45日内要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告。
浙江古一信息科技有限公司
2016年11月1日

浙江古一信息科技有限公司减资公告
根据浙江古一信息科技有限公司2016年10月26日股东会决议决定,拟将公司注册资本从1000万元减少到100万元,请债权人自接到本公司通知30日内,未接到通知的自公告发布之日起45日内要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告。
浙江古一信息科技有限公司
2016年11月1日

杭州比斯可贸易有限公司注销清算公告
本公司董事会已决定解散本公司,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。

杭州原造贸易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,逾期不申报的视其为没有提出要求。