专家问诊

内向孤僻、敏感多疑、固执死板、谨小慎微的人需注意:

总疑心自己得了病? 没病也是病!

马永春 浙江省立同德医院心身二科副主任,副主任医师,毕业于英国伦敦国王学院精神卫生研究所,现任中国中西医结合心身疾病专业委员会委员,浙江省医学会心身医学分会委员。

长期从事精神卫生工作,处理各类轻症及重症精神障碍,擅长焦虑障碍和睡眠障碍的治疗和处理。曾在汶川大地震、青海玉树地震时,参加灾后心理救援,被中共中央、国务院、中央军委评为"全国抗震救灾模范"。

■记者王艳

近来,50多岁的张先生经常感觉自己身体不舒服,到大医院做了各种检查,结果一切正常,医生明确告诉他身体没事儿。谁知没过几天,张先生"旧病"复发,再次跑到医院要求做各种检查,结果依然一切正常。如此反反复复,张先生总怀疑自己患了重症。

"没病找病"也是病

浙江省立同德医院心身二科副主任马永春副主任医师告诉记者,张先生实际上是患上了疑病症。疑病症又称疑病性神经症,是以怀疑自己患病为主要特征的一种神经性的人格障碍。

门诊中遇到这样的患者不少,以中老年人居多。症状多表现为患者长时间地相信自己体内某个部分或某几个部分有病,求医时对病情的诉说不厌其详,甚至喋喋不休,就起病原因、首发症状、发病部位、就医经过等情况一一介绍,唯恐自己说漏一些信息。

他们对自身健康特别敏感和警觉,身体稍有不适,哪怕是一些微不足道的细小变化,也特别关注,并且会不自觉地加以夸大和曲解,形成患有严重疾病的证据。偶尔感觉头痛、胸闷、恶心、泛酸、腹泻,便认为自己患了某种或多种严重的进行性疾病,或是目前尚未被认识的躯体疾病,常常为此感到烦恼、忧虑,别人劝得越多,疑病就越重,主动到医院反复要求化验检查。

结果各项指标都正常,医生给予详尽的解释,证实没有病变,患者仍然不能相信,甚至认为家人连同医生故意欺骗和隐瞒。时间长了,就成了"心病",常伴有焦虑或抑郁。

哪些人容易患疑病症

马永春介绍,疑病症的发生与个人的性格特征、早期经历以及外界的不良刺激等因素有关。比如家庭中有人患过病,或者亲密的家庭成员在患者成长的关键时期去世,或者在童年时家人对患者漠不关心等等,这些早期的不幸经历对患者造成心理创伤,有可能引发疑病症。相对来说,那些性格内向孤僻、敏感多疑、固执死板、谨小慎微的人更容易产生疑病症。

不少患者有较强的自恋倾向,不善于交际和表达,过度关心自己的身体,对周围的事物和环境却不感兴趣。发病时期通常处于压力状态,或者发生了应激事件。

另外,随着年龄增长,人的生理功能发生退化,身体不免会出现这样或那样的不舒服,这本来是正常现象。但是,随着健康信息越来越普及,有一部分患者,凡是自己出现了其中一种症状,便对照医学书籍或科普文章进行比较分析。因为对医学一知半解,他们通常是对号入座,越比越像,于是怀疑自己患上了严重的疾病。

疑病症要尽早去专科治疗

马永春介绍,疑病症如果不能得到及时缓解和治疗,在心理上就有可能从怀疑自己有病发展为对疾病的恐惧、甚至是对死亡的恐惧,表现出高度的敏感、紧张、焦虑不安,这对患者的身心健康将会产生更严重的不利后果。

治疗疑病症需要进行系统的药物治疗和心理治疗,同时鼓励家庭给予他们更多的支持。

在治疗过程中,患者和专科医生也要建立起相互依赖的关系,共同寻找疾病的根源,解除或减轻精神负担。过度关注自己的身体是疑病者的共同特征,因此,疑病症患者首先要转移自己的注意力,使自己专注于某一项工作,或者使自己热衷于一种业余爱好,或者多交一些朋友,相互倾诉情感。注意纠正自身性格的缺陷,保持乐观、开朗、自信的心态。

在心理治疗之外,可以辅以药物治疗,常用的药物有抗抑郁药和抗焦虑药。经过治疗,绝大部分的患者病情都会有不同程度的改善。

健康资讯

我省EV71手足口病疫苗面市了

市民可带宝宝就近在社区卫生服务中心接种

■记者王艳

日前,记者从省疾病预防控制中心获悉,我省已全面上市预防手足口病的EV71灭活疫苗,易感儿童可就近在相关社区卫生服务中心接种。

专家介绍,手足口病是一种常见的儿童感染性疾病,导致手足口病流行的最常见病毒有两种:柯萨奇病毒A16型(CA16)和肠道病毒71型(EV71),其中EV71病毒最为凶险,会引发心肌炎、肺水肿、脑膜炎、脊髓灰质炎样瘫痪等并发症,严重的甚至会导致死亡。

手足口病主要临床表现以发热及手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡为特征,可通过消化道、接触或呼吸道等多种途径传播,儿童接触病人后80%以上都会发病,尤其以3岁以下幼儿最容易感染。

据介绍,为针对性抵御引发手足口病的最强病原EV71,2015年12月,我国自主研发生产的全球首个EV71灭活疫苗已通过国家食品药品监督管理局生产注册审批。临床试验结果显示,该疫苗安全性良好,对EV71病原感染引起的手足口病的保护率可达95%以上。

EV71灭活疫苗接种对象为年龄6个月至5岁易感儿童。目前属于"二类疫苗",市民可按照"知情、自愿、自费"原则接种,具体接种事宜可向当地疾病预防控制中心咨询。

特别提醒

冬季水痘高发期 传染性强需注意

■记者王艳

近日,记者从省疾病预防控制中心获悉,当前正值我省水痘发病高峰,不仅在幼托机构的婴幼儿、在校学生容易发生水痘,一些无免疫力的成年人也易得水痘。

省疾控中心专家介绍,水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性呼吸道传染病,一年四季可发病,尤以冬春季常见。我省的水痘发病水平一直较高,近5年我省平均报告发病率在40/10万以上,2016年截至10月底,已报告水痘病例逾1.7万例,比去年略有下降(去年同期为1.9万例)。

专家提醒,水痘传染性强,最主要的传播途径是呼吸道传播,并且患者在出疹前2天~5天的传染性最强,如果空气流通不好,病毒就很容易传染给旁人。因此,患病期间,患者要去医院接受正规的抗病毒治疗,其间要注意休息,少吃辛辣刺激食物。

水痘典型症状为全身性皮疹并有瘙痒,皮疹会迅速从斑疹发展到丘疹和水疱疹,最后形成痂皮。皮疹一般先发于头部,并向躯干和四肢蔓延,常见的并发症包括皮肤损伤引起的细菌感染、肺炎及无菌性脑膜炎或脑炎。水痘感染痊愈通常获得终身免疫,如果病毒潜伏后重新激活会引起带状疱疹。但是,患者刚开始生病时,会出现发热畏寒、浑身乏力、食欲不佳等症状。起病症状与感冒相似,很多人误以为是感冒,直到身上出现黄豆大的水疱,到医院就诊才知是患上了水痘。

专家提醒,接种水痘疫苗是预防和控制水痘最有效的措施。目前,我省实施2剂次水痘疫苗接种程序,第一剂推荐在12~18月龄接种;第二剂建议3周岁后接种。

专家同时提醒,在校学生、幼托儿童为高发群体。成年人如果自身免疫力较低,在过度劳累、压力较大的情况下也容易感染水痘带状疱疹病毒。孕妇在孕期抵抗力较弱,在水痘高发季节也容易受到传染,因此要注意预防。

近期气温降低,房屋内也应经常开窗通风,以保持空气清新。另外,注意个人卫生、增强体质,以预防水痘等呼吸道疾病。

健康常识

护肾:多喝水少憋尿

■记者王艳

古人云,"冬不藏精,春必病温"。杭州市第一人民医院肾内科陈科威医师提醒,秋冬季节是护肾保健、防病延年的最佳时节。护肾关键是要:多喝水少憋尿。

陈科威介绍,肾脏是人体的重要器官,它通过生成的尿液,来排泄废物,同时通过重吸收保留一定的水分及其他有用物质。排尿是肾脏最重要的工作,肾脏在开展上述工作的时候,需要足够的水分加以辅助。

饮水利尿是养肾排浊的重要方法。白开水和矿泉水则是日常生活中最经济实惠,价廉物美的"良药"。正常健康成人一天约需1500~2000毫升的水分摄入(其中包括一日三餐中的水分)。不推荐碳酸饮料、咖啡、浓茶等,因为这些"水"往往影响体内酸碱平衡,影响某些物质的代谢,包括钙和尿酸等。

如果长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中的废物和毒素浓度就会增加,有损肾脏健康。

习惯憋尿也被列为伤肾的坏习惯。尿液在膀胱里太久容易繁殖细菌,可能会引起尿路感染;临床常见的肾结石也和长时间不喝水和憋尿有关。

陈科威提醒,为了体内排污,给肾脏减压,不论健康成人还是儿童都应养成定时饮水、及时排尿的习惯。但是肾功能不全的患者并不是水喝得越多越好,应该由医师评估后再决定。肾脏一旦出现问题,需及时咨询肾脏科医师并进一步检查治疗。

我国专家发现 影响骨质疏松症新基因

■杨一苗

记者近日从第四军医大学口腔医院获悉,由该院段小红教授带领的口腔遗传病学研究小组发现了影响人类骨质疏松发生的新基因——ATP6V1H。

骨质疏松症被称为"沉默的杀手",是一种常见慢性疾病,临床中以骨量减少、骨骼脆性增加、骨折风险增高为特征,威胁着老年人群身体健康。根据《骨质疏松防治中国白皮书》,我国50岁以上人群中骨质疏松症总患病率为15.7%,至少有6944万人患有骨质疏松症,有2.1亿人骨量低于正常标准。

5年多来,第四军医大学口腔医院专家团队在口腔、骨骼等遗传性疾病基础和临床方面开展了大量研究,发现ATP6V1H基因的研究价值,证实这种基因在小鼠体内缺乏时,会引起骨量流失,并且与该基因影响破骨细胞的功能密切相关。

这个团队通过对1625例中国人群全基因组相关数据分析证明,ATP6V1H基因与人的骨骼密度减少有一定关联,表明这种基因参与了骨质疏松的发生。段小红认为,ATP6V1H基因将很有可能成为未来药物治疗骨质疏松症的新靶点,为人类缓解或治愈骨质疏松症带来新希望。

健康推荐

呼吸康复可改善"慢阻肺"

■记者王艳 通讯员王婷

一到换季的时候,不少"老慢支"的老人都要去呼吸内科"报到"。他们通常气短、呼吸费力,似乎总是在咳嗽,没精神,反复肺炎。

一开始,他们还只是在干了重活、爬了山之后才气短、气促,渐渐地,他们就连平地行走或爬楼梯也觉得喘气困难,甚至休息时也感到气短、胸部紧闷。医学上把这类患者诊断为"慢性阻塞性肺疾病"(COPD)。这是一种常见的呼吸系统疾病,患者老觉得喘不上气。据资料显示,我国40岁以上人群中,每13个人就有1人患"慢性阻塞性肺疾病"。

浙江医院呼吸内科主任钦光跃主任医师称,COPD患病人数多、致残致死率高,通过系统的呼吸康复训练,可适当缓解"慢阻肺"。

为什么要进行呼吸康复

钦光跃介绍,由于COPD患者经常在活动后感到劳累、气短、呼吸困难,很多患者就不愿意参加体力劳动,并逐渐减少他们的日常活动。运动量的减少使心血管的适应能力进一步减退,致使患者的活动能力进一步受限。最终,呼吸困难越重越不想动,越不动呼吸困难越重。而呼吸康复,恰恰能打破这个恶性循环,帮助患者提高活动耐力。

已有较多研究发现,患者在完成一个阶段的呼吸康复训练后,能够进行更多的日常活动,呼吸困难的症状减轻,精力较治疗前充沛,整体生活质量明显提高。

研究还发现,呼吸康复可以缩短每年1周多时间的住院天数;值得注意的是,如果患者在接受呼吸康复治疗后,不能维持一定的运动锻炼水平,治疗效果将会随着时间推移而逐渐减退,而那些能坚持一定运动量的患者,呼吸康复的效果能持续数年。因此,COPD患者坚持恰当的运动锻炼,是保持体能的一项重要措施。

呼吸康复怎样做

钦光跃介绍,通过心肺功能测试仪,不仅能测定运动中的心脏耗氧量,监测人体是处于有氧代谢还是无氧代谢,还能进一步进行呼吸系统的康复治疗。通过评测,医生会针对个体情况制定科学运动处方,具体包括锻炼的时间、强度、进度等。

通常1个疗程的呼吸康复治疗需持续6~12周,每周至少进行3次治疗,每次20~30分钟。为了量化呼吸康复效果,治疗前应先由康复医生或治疗师评定患者的功能,再提出个体化的运动处方。

专业的康复医务人员会确保患者运动的安全性和有效性,如有必要,康复场所会在患者运动时提供吸氧,以提高运动耐力。

呼吸康复训练具体有哪些项目

钦光跃说,运动训练是呼吸康复内容中最重要的部分,包括简单步行、功率自行车、跑台运动或者更高强度如爬梯运动的下肢训练,手摇车训练、提重物训练、提高日常生活活动能力的上肢训练,以及缩嘴呼气法、缓慢呼吸法、胸廓活动度及纠正驼背姿势练习、辅助咳嗽训练等能够增强吸气肌和腹肌练习的呼吸肌训练。

COPD严重患者大多存在情绪障碍,如抑郁、焦虑、沮丧,情绪问题会干扰正常生活,进一步加重残障程度。放松练习、减压、情绪调整等心理行为矫正,有助于减轻呼吸困难及焦虑。

另外,体重指数下降的COPD患者更容易死亡,因此需要及时进行营养评估和指导。有些患者病情较重,吃东西都会出现呼吸困难,这时可以少食多餐。此外,改善营养状态,可增强呼吸肌力量,进而改善呼吸功能。

钦光跃提醒,患有其他肺部疾病如哮喘、肺纤维化以及胸部手术前后的患者,出现呼吸困难、运动耐量下降的状况后,都可以从呼吸康复训练中获益。但出现不稳定心绞痛、心梗、心衰、严重肺动脉高压、肝功能明显异常的患者,不适合接受呼吸康复。

健康警示

18个月女童患糖尿病与饮食不当有关,医生告诫:

幼儿周岁后应 尽快养成一天三餐习惯

■记者王艳 通讯员张颖颖

上周,杭州市第一人民医院儿科病房上演了一场生死时速——糖尿病酮症酸中毒患儿紧急抢救。患儿为仅18个月大的女童,杭州市第一人民医院儿科内分泌专科副主任医师徐芳说,这是她从医20年以来第一次遇到这么小年龄的糖尿病患儿。

据介绍,患儿入院时呼吸深长,精神软,口唇樱红,面色苍白,急诊随机血糖34.5mmol/L,需要立即抢救。医院开通绿色通道,立即予以心电监护、经皮血氧饱和度监测、开放两路静脉,行动脉血气分析等急诊血化验,生理盐水快速静滴等。

在询问病史过程中得知,由于家长没有及时添加各种辅食,患儿至今没有养成良好的饮食习惯,饭只吃几口,菜一律嚼嚼就吐出来,体重仅10公斤。1周前患儿出现口渴多饮多尿症状,家长看孩子不舒服却以为孩子只是普通的感冒。

徐芳介绍,糖尿病的临床表现以典型症状起病"三多一少",即多饮、多食、多尿及体重减轻,但并不是所有糖尿病患者都会出现"三多一少"的典型症状。有些患儿症状不典型,被确诊为糖尿病时家长都觉得很突然,甚至有一部分儿童在严重的合并症出现后才被发现。实际上,儿童糖尿病发病前有很多蛛丝马迹。

急重症,特别是暴发型1型糖尿病患儿,通常表现为恶心、呕吐、腹痛等类似急腹症表现,还伴有脱水、叹气样呼吸,严重的可出现进行性意识障碍或意识丧失,合并感染还可能出现发热。

徐芳说,糖尿病是一种慢性病,以高血糖为特征,慢性高血糖可导致眼、肾脏、神经、心血管等组织长期损伤、功能缺陷、衰竭。对于不典型起病的患儿,家长更应引起重视。

1型糖尿病目前无法根治,病人必须长期注射胰岛素以控制病情。小儿糖尿病治疗除了正规的胰岛素治疗之外,饮食治疗很关键。徐芳建议家长要及时给孩子添加辅食,定时、定量进餐,才能维持血糖稳定。周岁后应尽快养成一天三餐饮食习惯。三餐分配:早午晚分别为1/5,2/5,2/5;或早餐占2/10,午餐及晚餐各占3/10,下午餐间及就寝前点心各占1/10。

免疫疗法 有望治疗艾滋病

■林小春

近年来,免疫疗法治疗癌症成为研究热门。但新一期美国《新英格兰医学杂志》发布的一项研究显示,这种疗法也有望能用来治疗甚至功能性治愈艾滋病。

美国宾夕法尼亚大学等机构的研究人员给24名艾滋病病毒携带者注射一种名为VRC01的广谱中和抗体,结果显示它能安全地诱导免疫系统产生大量这种抗体,从而在停药后适当延迟艾滋病病毒反弹的时间。但不足之处是这种病毒抑制在绝大多数试验对象的体内持续时间不超过8周。

负责研究的宾州大学临床试验中心主任巴勃罗·特巴斯在一份声明中说,这项研究只使用了一种抗体,他们相信结合使用更多强力抗体的免疫疗法也许能帮助有效控制艾滋病病毒。"我们不太可能在不远的将来完全根除一个人所感染的艾滋病病毒,但功能性治愈是一个合理的中间目标。"

功能性治愈艾滋病是指艾滋病病毒携带者停止治疗后,虽然其体内仍存在少量病毒,但病毒被完全抑制且无法检测出来,身体各种机能正常。

不过,这项研究也发现,许多试验对象携带的艾滋病病毒本身就对广谱中和抗体存在抗性,这可能是用基于抗体的免疫疗法治疗艾滋病的一个障碍。

迄今,抗逆转录病毒疗法的使用与普及已大大延长了艾滋病病毒携带者的生命,但这种疗法无法根治艾滋病。抗逆转录病毒药物需要每日服用一次,许多人无法长期坚持,停药后病毒通常会迅速反弹。

拍卖公告

兹定于2016年11月29日下午2:00在本公司拍卖厅(杭州市文三路345号宜必思酒店九楼)举行拍卖会,现公告如下:

一、拍卖标的、起拍价及拍卖保证金:

1. 杭州市富阳区恩波大道270、272号二间建筑面积约153.27平方米(含公摊面积)营业房三年租赁权,起拍价:19.10万元/年,参拍保证金5万元。

2. 杭州市富阳区恩波大道274、276、278、280号四间建筑面积约230平方米(含公摊面积)营业房三年租赁权,起拍价28.60万元/年,参拍保证金5.5万元。

二、拍卖方式:有保留价的增价拍卖。

三、标的展示:即日起至2016年11月28日9:30至16:00(节假日除外)在标的所在地展示。

四、报名时间:2016年11月24日至11月28日16:00止。

五、报名方式:意向竞买人携有效证件(单位:营业执照副本复印件、法人资格证明、授权委托书、法定代表人和代理人身份证复印件并加盖公章;个人:身份证复印件并核对原件)向本公司提交报名材料,并在报名截止前向本公司缴纳拍卖保证金(缴纳账户:浙江省拍卖行有限公司;开户银行:农业银行杭州延安路支行营业部;账号:19036101040016242),报名人凭拍卖保证金收据办理竞拍手续。

拍卖公司咨询电话:0571-85108026,13357192831

浙江省拍卖行有限公司地址:杭州市文三路345号宜必思酒店八楼

工商监督电话:0571-85211757

浙江省拍卖行有限公司

公 告

因浙江省新华书店集团资产重组需要,经浙江省新华书店集团有限公司(下称"公司")及各地相关下属子公司董事会/执行董事审议通过并经股东决定,公司拟以2016年9月30日作为基准日,将公司及下属子公司的部分房产土地通过国有资产无偿划转方式剥离至浙江出版联合集团有限公司或其下属资产经营公司。本次剥离涉及的资产划出公司共计32家,包括:浙江省新华书店集团有限公司、博库书城有限公司、浙江温州市新华书店有限公司、浙江普陀区新华书店有限公司、浙江乐清市新华书店有限公司、浙江嘉兴市新华书店有限公司、浙江平阳县新华书店有限公司、浙江泰顺县新华书店有限公司、浙江省外文书店有限责任公司、浙江绍兴市新华书店有限公司、浙江杭州市新华书店有限公司、浙江绍兴县新华书店有限公司、浙江萧山新华书店有限公司、浙江余杭新华书店有限公司、浙江嵊州市新华书店有限公司、浙江富阳新华书店有限公司、浙江新昌县新华书店有限公司、浙江临安市新华书店有限公司、浙江诸暨市新华书店有限公司、浙江湖州市新华书店有限公司、浙江台州市新华书店有限公司、浙江长兴县新华书店有限公司、浙江丽水市新华书店有限公司、浙江天台县新华书店有限公司、浙江青田县新华书店有限公司、浙江仙居县新华书店有限公司、浙江遂昌县新华书店有限公司、浙江义乌市新华书店有限公司、浙江景宁畲族自治县新华书店有限公司、浙江东阳市新华书店有限公司、浙江岱山县新华书店有限公司、浙江江山市新华书店有限公司。本次剥离的房产土地共66处,其中房产59处,建筑面积约为30,101.82平方米(部分无证面积为估计);土地59处,面积约为19,448.72平方米,该等剥离资产截止2016年9月30日的账面价值合计为人民币100,720,023.94元。

与上述剥离房产土地相关的债权债务,在基准日前(含基准日当日)由资产划出方承担,在基准日后由划入方承担。如发生在基准日前的债务今后由划入方先承担的,划入方承担后可向划出方追偿。各资产划出方的其他债权债务承担主体保持不变。本次资产剥离经相关部门批准后实施。

本次资产剥离不会对各资产划出方的偿债能力造成重大不利影响,各资产划出方的债权人如有任何疑义的,可以向公司提出。公司联系方式如下:

联系人:李志龙

联系电话:0571-88807040

浙江省新华书店集团有限公司

2016年11月20日

杭州市上城区勇书综合商店遗失杭州市工商行政管理局上城分局2010年7月6日核发的注册号为330102600167331的营业执照正、副本,声明作废。

杭州蒙恩建筑设计有限公司遗失杭州市下城区市场监督管理局2015年04月10日核发的注册号为330103000247005的营业执照正本,声明作废。

本公司(杭州睿韬广告有限公司,注册号330102000047022)不慎遗失由杭州市工商行政管理局上城分局2012年10月31日核发的营业执照副本,声明作废。

杭州睿韬广告有限公司遗失组织机构代码证副本,代码:75722942-1,声明作废。

杭州洁伊医疗器械有限公司(统一社会信用代码913301225660803377)产品备案证挂失公告:1. 浙杭械备20160071号,产品名称:支撑喉镜手术器械;2. 浙杭械备20160072号,产品名称:耳鼻喉科综合手术器械;3. 浙杭械备20160073号,产品名称:阴氏子宫切除手术器械。

杭州誉安装饰有限公司遗失税务登记证正本,税号:浙税字杭330100779286 03X号;营业执照正本,注册号:330105000299067,声明作废。

杭州瑞丁电子商务有限公司 注销清算公告

杭州瑞丁电子商务有限公司注销清算公告:本公司股东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。