



王来法对话健康

压力大导致神经衰弱怎么办

问:我是去年被提拔为单位的中层领导的,由于工作紧张,任务重,压力大,逐渐出现失眠,常常需两三个小时才能入睡,睡后又易惊醒,多梦。白天昏昏欲睡,精神差,易疲乏,注意力不集中,情绪烦躁,导致工作效率不高。到社区门诊咨询后,医生说是神经衰弱,请问王医师,我该如何治疗呢?

答:超负荷的体力或脑力劳动可引起大脑皮层兴奋和抑制功能紊乱,而产生神经衰弱综合征。我们中医的说法是指:七情(即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)等不良情感诱发的疾病。一般表现为:脑力不足、精神倦怠、对内外刺激的敏感、情绪波动、易烦易怒、缺乏忍耐力、紧张性疼痛、失眠、多梦、心理生理障碍等,往往严重影响着患者的生活质量。

神经衰弱多系心脾两虚或阴虚火旺所致,治疗时(包括中药、针灸、推拿、按摩等)应按辨证施治原则,选择不同的处方或穴位,对改善症状、消除疲劳、增进睡眠、促进恢复有较好效果。

除了药物治疗外,还有心理治疗、医疗体育和理疗、音乐疗法等。体育锻炼和适

当的体力劳动,对改善患者的躯体状况有良好的效果,配合气功、太极拳、瑜伽等民间健身术,水疗以及其他物理疗法,有一定辅助疗效。

神经衰弱的治疗,心理调节非常重要。一个人一旦患有神经衰弱后,便会自然地对自己的病情忧心忡忡,心理负担越来越重,结果加重了情绪消极反应。反过来,消极情绪又会强化病情,结果造成恶性循环。另外,病症一旦出现,患者便把全部注意力集中到症状上来,结果感觉越发敏锐,烦恼越发增多。

积极的办法应该是“带着症状生活”,做到“顺其自然”,一方面坚持与以往一样地工作和生活在,另一方面加强体育锻炼和其他娱乐活动。

预防神经衰弱最主要的一点是要对该病有正确的认识,坚定战胜疾病的信心。其次就是要建立有规律的生活制度,安排好自己的工作、学习和休息,学会科学用脑,防止大脑过度疲劳,并根据每个人的体力、爱好,每天坚持适当的体育锻炼,如打球、游泳、体操等。

健康警示

二胎妈妈急产多

留意临产征兆 必要时就近入院

■记者王艳 通讯员沈宝根

近日,一侯姓女子肚子痛了没多久,便在厕所内产下一女婴。随后,该产妇和婴儿被送到绍兴市妇幼保健院进行抢救治疗。

该院急诊科立即为“急产”母婴开通绿色通道。当时,该女婴体温非常低,只有32.1℃,医生马上为孩子做保暖、补体液处理。为了防止孩子出现感染,该院急诊科护士为她清理消毒,并且打了破伤风针。而此时的产妇因为大量出血脸色惨白,产道撕裂伤也比较严重,医护人员马上将她送入产房,做进一步消毒和缝合等处理。随后,在急诊科、产科、新生儿科的医护人员精心救治下,母女平安,总算有惊无险。

据介绍,像侯女士这样没在赶到产科医院孩子就快出生的案例不在少数。2016年以来,该院就有12例急产发生,有的孩子是在路边街头生的,也有的是在家里出生的。因二胎产程较快,很多类似事件也时常见诸报端和网络。

该院产科科主任徐华林主任医师说,产程时间也是因人而异,但如果总产程少于3小时,就属于急产。急产属于非正常分娩,它对胎儿和产妇都会造成不同程度的伤害。比如,有的孩子在火车上、飞机上出生,由于生产条件较差,容易引起胎儿和产妇的并发症,如母体的产道裂伤、产后出血和产褥感染等。而且,急产的新生儿容易产伤、窒息等。

徐华林提醒,急产容易发生在家族性急产史的女性,如果产妇的母亲生孩子时产程很短,产妇的分娩时间也可能较短;经产妇容易发生急产,并且第二胎分娩时间短的产妇,第二胎分娩时间也可能更短;如果宝宝的体重和体格小,妈妈的骨盆比较大,生产时间就会相应缩短。

徐华林建议,临近预产期的孕妇,不要出远门,并提前一个月左右准备住院用品,包括身份证件、准生证、日常用品(含产妇、婴儿物品)等,同时安排好陪同人员和熟悉去妇幼保健的路线,根据医生嘱咐选择合适的时机到医院待产。这样既能保障妈妈安全分娩,也能降低宝宝降生的危险系数。

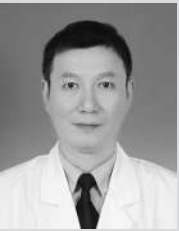
对于二胎妈妈,在孕期,产科医生一般会对产妇的分娩情况进行预判,评估其可能的生产时间、快慢,并嘱咐产妇要注意的事项,产妇一定要提前做好准备。

另外,孩子出生前,一般都会有的临产的征兆。有急产高危因素的产妇,尤其是已生过一胎的经产妇,平均产程本来就要缩短一半,更要注意观察自身先兆临产的征兆。如果出现5~6分钟一次规律腹痛,那么说明孩子可能要出生了;其次,下腹部坠胀、见红、破水都是临产的征兆。只要出现这些临产征兆,就赶紧去医院,紧急情况应就近入院分娩。如果真的来不及,先拨打120,在等待时,可以让救护人员在电话中告诉产妇或身边的人如何处理。

莫名眩晕当心耳石症

此症患者趋于年轻化,“电子族”避免长时间低头用电脑、手机

专家问诊



史波宁 宁波大学医学院附属医院听觉与平衡医学中心主任。主任医师、教授,硕士研究生生导师。兼任宁波市儿童听力筛查诊治治疗中心主任,宁波市听觉和平衡医学重点实验室主任。中国医药教育协会眩晕专业委员会委员,浙江省康复医学会听力言语康复专业委员会副主委、宁波市医学会耳鼻喉科分会副主委。

从事耳科学、听力学、平衡医学的临床、教学及科研工作三十年,在耳—神经科学领域有较深的造诣,擅长儿童听力诊断治疗及康复,眩晕症的诊断与治疗。

■记者王艳

前段时间,宁波的夏女士在拔牙后缠上一种怪病:只要一朝左侧睡,就剧烈眩晕,感到房屋和身体在旋转,同时伴有心慌出汗、恶心呕吐。为了治好怪病,小夏辗转神经内科、骨科等科室,但都没发现问题。后来她慕名找到宁波大学医学院附属医院听力眩晕门诊检查,才发现是左侧耳朵里的耳石脱落了。

眩晕痛苦不堪,竟是耳石作怪

该院听觉与平衡医学中心主任史波宁教授介绍,耳石症又称为“良性阵发性位置性眩晕”,是中老年常见耳源性眩晕病症。“耳石”并不是真正的石头,它是非常微小的碳酸钙结晶颗粒,显微镜下才可见,平时附着于内耳的耳石膜上,帮助我们感知运动的加速度和方向。

脱落的耳石一旦进入内耳的半规管,就会随着头部活动而刺激位觉神经末梢,产生运动错觉导致剧烈眩晕。特别是在躺下、翻身、起床、抬头或低头时,就会感觉天

旋地转或倾倒、摇晃,但持续时间较短,通常在在一分钟之内。当体位或头位再次变化时,眩晕会再次发作,还常常伴有恶心、呕吐、心慌、出冷汗等症状。

在未得到正确诊治的情况下,眩晕反复发作,患者常会以为自己得了什么不好的病,心理负担重,甚至产生严重的恐慌、焦虑。

四成眩晕与耳朵有关,发病趋年轻化

耳石症之外,高血压病、低血压症、动脉硬化症、脑梗、脑血栓、贫血、甲状腺功能减退、运动不足、内耳疾病、服用某些药物也会引起眩晕。不过,临床有近四成的眩晕,都是耳朵出了问题。

耳石症具有“一高二低”的特点,发病率高、知晓率低,诊断率低,甚至还有相当一部分医护人员也不是非常熟悉。有些医生会误认为这是身体基础疾病引起的眩晕,而没有考虑到耳石症。不少患者通常会跑错科室,不是去神经内科看脑血管,就是去骨科看颈椎,在基层医疗机构的误诊率较高。

史波宁建议,一般突发性、旋

转性、没有意识障碍的眩晕,或是伴有耳鸣、耳闷或听力下降的眩晕,都应该去耳源性眩晕专科排查一下。辨明病因,才能对症治疗取得良效。

虽然造成耳石脱落的关键因素在医学上还不十分清楚,但是目前已经发现头部外伤,脑血管痉挛,影响内耳压力改变的情绪激动、疲劳、熬夜、酗酒、抽烟等都有可能成为耳石脱落的诱发因素。还有些人是在拔牙时,器械震动经过颅骨传到内耳,导致眩晕突然发作;有些人过度减肥导致脑部缺血缺氧,或者外力撞击等,引起耳石脱落;还有人是在炒菜、洗菜等低头动作时发作。

中老年是耳石症的高发人群,女性多见。这与女性年纪增大,雌激素水平下降有一定的关系。

近年来,一些“低头族”发生耳石症的现象增多,患者趋向年轻化。史波宁分析说,这与精神紧张及缺少正常的活动有一定关系,特别是长时间面对电脑的人,很容易疲劳,更易患“耳石症”。

健康资讯

明年底合规转诊异地就医住院费用基本实现直接结算

据新华社 国家卫生计生委副主任、国务院医改办主任王贺胜23日在国务院

新闻办举行的国务院政策例行吹风会上说,到2017年底,我国将基本实现符合转

诊规定的异地就医住院费用直接结算。

久坐无辣不欢者易发痔疮

■记者王艳

近来,天气干燥、寒冷,人体的皮肤黏膜抵抗力减弱,弹性与韧性降低,稍不留意就会发生便秘,导致痔疮高发。

杭州市第一人民医院胃肛肠外科医生谢琦医师说,痔疮是人体直肠末端黏膜下和肛管皮肤下静脉丛发生扩张和屈曲所形成的柔软静脉团,是一种常见病、多发病。常见的症状包括出血、疼痛、下坠感、肛门瘙痒、脱肛等。这些症状在开始时往往较轻,如果不及时治疗,则病情逐渐加重。

谢琦说,很多不良生活习

惯可导致肛肠疾病,让他印象最深刻的是一位29岁的谢女士,从事办公室文字工作,每天一坐就是10个小时。由于长时间保持坐姿,导致腹部血流速度减慢,血液循环受阻,直肠部位的静脉丛易发生扩张,血液淤积,从而诱发加重痔疮病情。再加上饮食无辣不欢,喜欢吃火锅、辛辣刺激的食物等。来就诊的时候由于肛门口痔疮反复突出,痔疮黏膜已经糜烂出血,周围皮肤有湿疹,长时间的出血还导致了贫血,长期的便秘又引起肛裂,疼得坐也不是,站也不是。

谢琦提醒,冬季一定要注



意生活保健,谨防痔疮的发生。饮食宜清淡,少食辛辣、煎炒、油炸、烈酒等不消化和刺激性食物,多食水果、蔬菜和纤维性食物,多饮水。不要久坐久站,适当增加运动,特别是提肛运动。每天定时大便(没有大便也要定时到厕所做排便条件反射训练),每次大便时间不宜过长等。

有诱发肥胖增加患癌风险——

少年儿童别贪喝含糖饮料

■张家伟

英国癌症研究会22日发布的一项研究显示,由于大量饮用含糖饮料,英国的儿童和青少年都存在糖分摄入过量现象,给他们的健康带来较大潜在风险。

英国公共卫生部门给出的建议是:4岁至6岁儿童每天摄入的额外糖分应该不超过19克;7岁至10岁不超过24克;11岁以上不超过30克。

英国癌症研究会研究人员利用英国“2015年国家饮食和营养调查”的数据,详细分析了不同年龄段儿童和青少年的糖分摄入量,发现含糖饮料是青少年额外糖分摄入的主要来源。

研究人员指出,以一罐软

饮料平均为330毫升计算,英国4岁到10岁儿童每年平均喝的含糖饮料相当于110罐软饮料;青少年每年平均喝的含糖饮料相当于234罐软饮料。过量饮用含糖饮料导致儿童和青少年的糖分摄入量超过了建议标准,尤其是11岁至18岁青少年日常摄入糖分的水平已经是建议标准的3倍。

糖分摄入量过量是诱发青少年儿童肥胖症的主要因素之一。此前有研究显示,肥胖儿童更容易在成年后体重超标,而体重超标又会增加罹患癌症等多种疾病的风险。

今年8月,英国政府颁布措施,打算对每100毫升含糖糖分超过5克的饮料征税,含糖量增加,税额也随之增加。英国癌症研究会此前发布的一



浙江中泉资产管理有限公司注销清算公告:本公司股东(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。

杭州华天装饰工程有限公司注销清算公告:本公司股东(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。

富阳源彩市政工程有限公司注销清算公告:本公司股东(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。

杭州宝来物流有限公司注销清算公告:本公司股东(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。

杭州宝来物流有限公司遗失由杭州市萧山区市场监督管理局2015年08月10日核发的注册号为330181000072558(1/1)的营业执照正本,声明作废。

富阳市大源镇小慧化妆品店遗失由杭州市工商行政管理局富阳分局2011年12月5日核发的注册号为330183600348866的营业执照副本,声明作废。

临安市盛发电缆材料厂,注册号为330185000028888不慎遗失由临安市市场监督管理局2008年12月26日核发的营业执照副本;同时遗失组织机构代码证正、副本,代码:68292074-3,声明作废。

淳安县千青源蔬菜专业合作社遗失由淳安县市场监督管理局2010年5月11日核发的注册号为330127NA000234X营业执照正、副本,

声明作废。

建德海华电气有限公司遗失对外贸易经营者备案登记表一张,备案登记表编号:01863994,声明作废。

浙江和众担保有限公司遗失财务章、合同章、发票专用章各一枚;遗失开户许可证,核准号为J3310031738101,开户银行为浙江富阳农村商业银行鹿山支行文路分理处,声明作废。

临安安宇机械设备有限公司,统一社会信用代码为91330185699849162J,不慎遗失由临安市市场监督管理局2016年11月11日核发的营业执照副本,声明作废。

本公司(杭州惠格电子科技有限公司,注册号为330103000065119)不慎遗失由杭州市下城区市场监督管理局2015年07月15日核发的营业执照副本,声明作废。

龙游农信:优化服务应对业务高峰

节日临近,为确保旺季业务高峰服务顺畅,龙游农信联社“四到位”对打好旺季攻坚战进行部署,组织领导到位、排查检修到位、引导分流到位、后勤保障到位。

联社各级负责人确保24小时通讯畅通,做好年终决算的各项业务指标、数据的测算;加强资金匡算,确保柜面现金支付畅通;以人为本,合理安排员工饮食、取暖、调休等,营造良好工作环境。

徐小春