

秋风起，寒冷潮湿，当心“不死的癌症”

关节“晨僵”超30分钟须筛查

类风湿关节炎早期达标规范治疗，可避免后期畸形



■记者王艳

近日，50多岁的孙女士早上起床后感觉手指关节、腕关节、掌关节发僵、肿胀发麻，还有些疼痛。到医院就诊，医生诊断她这是患上了类风湿关节炎。

中年女性秋冬要防类风湿

嘉兴市第一医院风湿免疫科主任、主任医师王宏智介绍，类风湿关节炎（类风关）是一种常见的以关节病变为主的慢性全身性自身免疫疾病，可导致关节骨质破坏，造成关节功能障碍，甚至有致残的危险。

关节炎是常见病，目前全世界关节炎患者约有3.55亿人，中国关节炎患者有1亿人以上，而且人数还在不断增加。作为最常见的慢性病之一，关节炎可细分成上百种类型，其中较常见的就是骨关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎。

类风湿关节炎患者往往因寒冷、潮湿的天气而发病，且往往因气候变化、季节交替而出现病情加重或缓解，眼下正是高

发季节。王宏智表示，类风湿关节炎并非老年人的专利，资料显示，从老人到儿童都有患上该病的可能性，他遇到的最小的患者年仅3岁。该病中年女性多发，高发年龄为30~50岁。

“晨僵”超过30分钟应警惕

怎么判断自己是否患上了类风湿关节炎呢？王宏智提醒，如果双手指小关节、腕关节、膝关节、脚趾关节肿胀、疼痛，伴有晨起时双手的僵硬、屈伸不利的情况，这样的“晨僵”持续时间超过30分钟以上的，应及早地去医院的风湿病专科就诊。类风湿关节炎的晨僵可以持续1小时以上，其他疾病的晨僵时间相对较短。受累关节以近段指间关节、腕关节、肘关节和足趾关节最为多见。

除了判断症状外，应做早期相应筛查，包括抗环瓜氨酸肽抗体筛查、血沉、C反应蛋白及影像学等检查。

抗环瓜氨酸肽抗体是类风湿关节炎的特异性指标，多数患者可出现类风湿因子、抗环瓜氨酸肽抗体等多种自

早期规范达标治疗防止关节畸形

类风湿属自身免疫性疾病，至今无法根治。曾经，人们将“类风湿关节炎”称为“不死的癌症”，近三十年来，随着对类风湿关节炎发病机理认识的加深和治疗手段的不断进步，类风湿关节炎的预后已经有了显著的改善。

王宏智表示，类风湿关节炎治疗的主要目的在于减轻关节炎症反应，抑制病变发展到不可逆骨质破坏，尽可能保护关节和肌肉的功能，最终达到病情完全缓解或低疾病活动度的目标。

类风湿关节炎的预后和病程长短、病情程度及治疗有关。目前治疗的新理念可以概括为三点：早期诊断、达标治疗、严格随访。

为什么要早期诊断？王宏智表示，现在发现类风湿关节炎治疗有明显的“时间窗”，即在发病早期3~6个月内经过治疗能达缓解的病人预后良好，

所以要求早期诊断、早期开始治疗。

而每一个类风湿关节炎患者的治疗都要达到一个明确的治疗目标：疾病的完全缓解（若不能达此目标，退一步的目标是低活动度），就像是救火要尽量把火完全扑灭、不留下火种。

类风湿关节炎的达标治疗是一个高标准，故要求在没有达标之前最好每个月都能在专科医师处做随访，评估疾病活动度和对治疗的反应，有无发生治疗副作用，定期调整治疗方案。

王宏智提醒，秋季是类风湿关节炎发作和加重的高峰期，也是治疗的最佳时期；这是由于类风湿性关节炎在发病的半年内，往往是病情进展最快的一段时间。对于大多数患者来说，如果能够抓住发病早期的黄金时期，采取正规的治疗和随访，完全可以避免后期的畸形，可以保持患者较好的生活质量的工作能力；而未坚持正规治疗的患者则很可能导致关节畸形，关节功能减退。



王来法与职工对话健康

愤怒情绪时如何控制

行考虑。每个人都有自己的困难和压力。当您能够将对方视作易犯错误的正常人，像您一样在努力完成这一天的工作，您就更容易冷静下来，并找到开始解决问题的共同点。

缓和语气。在响应之前先仔细倾听，并使用类似“我明白”的话语，以显示您愿意了解他们的观点。另一个有用技巧是“镜像技术”，您在说话时重复别人的词或短语，不是干扰他们，而是表示您确实在听并且理解他们。最后，不要迁怒于别人。不要说“当你……时，我真的感到厌恶”，而是说“当您……时，我感到难过”。

不要发泄。如果有人朝您大喊大叫或粗鲁地威胁，请努力记住：这并不是真的针对您。您对与您无关的任何人的行为都不负责任，而且您也无法控制他们的行为。您只能控制您对他们的行为所做出的反应。如果有人抨击您，反击只会让事情更糟糕。冷静的反应，或者根本不回应以及拒绝“供给”他人的愤怒可使其更快地燃尽，就像失去氧气的大火。

寻找替代。学习认识到什么使您愤怒。可能是人、情况或任务使人血脉贲张，所以找出原因是至关重要的。内心冷静。遇到困难时，确保从膈膜处均匀地深呼吸，同时跟自己讲话，慢慢重复一些类似“放松，保持冷静”的话。您还可以闭上眼睛几秒钟，想像一幅放松的画面，一些让您冷静或高兴的事情。在您讲话时，放慢语速，不要打断，并仔细考虑您正在说什么。

抽身而退。如果紧张气氛越来越严重，则考虑先停止讨论，等双方都冷静下来时再回来重新开始。随着时间推移，您会变得更客观，问题也将为您脑海中更明确。

换位思考。如果您发现自己对某个人很愤怒，或者成为他们愤怒的对象，则花一点时间从对方的角度进

疗领域有深入研究和独到见解。著有《慢性萎缩性胃炎》和《胃病康复之路》、《胃肠病调摄》、《标本兼治看胃病》等专著和医学论文40多篇。其中《标本兼治看胃病》两本书籍已经被美国哈佛大学和耶鲁大学图书馆收藏。

特别提醒

上交叉综合征会让你变矮

长期伏案办公族及学生族尤其要当心

■记者王艳 通讯员宋黎胜

近日，身材高挑的赵小姐最近常被同事提醒：“你怎么变矮了？”到浙江省人民医院康复医学科运动治疗门诊就诊后，被诊断为上交叉综合征。

原来，今年27岁的赵小姐身高1.65米，多年来一直从事IT行业。平日里赵小姐工作很忙，经常伏在电脑前加班赶工。就在最近，同事时常指出她身高有些变化：“怎么看都觉得你矮了些呢！”

该院副主任医师谭同才接诊后，经过详细地问诊、阅片、查体评估后，告诉她所谓的变矮，以及肩颈酸痛，是由一种叫作上交叉综合征引起的。

谭同才解释，上交叉综合征是长年累月的不良姿势引起身体发生适应性改变。赵小姐就是因为平时长时间地坐在电脑前工作，伏案低头，没有间断的休息活动，胸大肌、上斜方肌等肌肉长期处于受累状态，久而

久之就变得缩短紧张。

再加上平时也不常运动，肌肉比较薄弱，所以就造成了圆肩（含胸）、头向前倾、略微驼背的姿势，这时原本挺直的颈胸椎也就慢慢弯了下来，自然而然地也就变“矮”了。

谭同才介绍，上交叉综合征是由肌肉失衡引起的，除了长期伏案工作以外，力量训练的方式也会影响身体姿态，像有些健身爱好者会过度训练胸部肌肉（相对忽略背部），而在健身房不注意拉伸，也会引起同样的现象。

各个年龄段都有可能得病，但从临上来看，15~25岁的学生群体、28~40岁的办公族，因为长期长时间伏案工作或者学习，得上交叉综合征的比例远远高于其他人群。

谭同才提醒，对于上交叉综合征最有效的方法还是早期预防，并及时纠正上交叉综合征，需要在平时尽可能保持正确的身体姿势，并针对肌肉不平衡的情况，应对紧张的肌肉进行拉伸，强化较弱的肌肉。

健康资讯

减肥能否成功还与性格有关

■徐海静

减肥不是件容易事儿，很多人半途而废。澳大利亚研究机构日前报告说，他们通过对9万多名成年人进行的调查，总结出5大类性格，探讨各类人群减肥的“性格障碍”。

澳联邦科学与工业研究组织进行的这项“节食与性格”调查发现，具有“思考型”性格的人属于完美主义者，对自己的行为有很高期待，但遭遇困境时更容易放弃。“贪婪型”性格者的问题是对美食的抵抗力较差。

调查显示，约37%的受访者属于“思考型”性格，这类人群中女性占大多数，比例为86%。这类人倾向于过度分析其行为过程，往往有着不切实际的期待，因此很容易产生挫败感，从而放弃减肥努力。

约26%的人属于“贪婪型”性格，他们很难抗拒美食诱惑，其中近六成人属于肥胖体型。调查显示，约有五分之一的“贪婪型”节食者尝试减肥25次以上，对于这类人而言，巧克力和

甜品是最大挑战。

另有约17%的人属于“社交型”性格，美食与美酒在他们活跃的社交生活中占据重要地位，所以他们要想保持健康的饮食习惯关键是要有灵活度。

约16%的人属于“美食家型”，他们的日常饮食较为健康，包含多种蔬菜，体重通常在正常范围内。

4%属于“随意型”，他们吃东西随心所欲，饮食结构较差，这类人中55%的人属于肥胖。

调查还发现，生活方式和社会关系对一个人不同人生阶段的饮食方式可能有很大影响。比如，71岁以上的老人，很多是“社交型”和“随意型”，并且年龄偏大的人节食更多依赖书籍和社交小组，而年轻人喜欢用应用程序和健身监控设备等新技术手段。

这家机构的行为科学家西妮德·戈利说：“如果你以前减肥不成功，并为此感到沮丧，那么先好好了解一下自己的性格和节食方式吧，这也许是解决问题的钥匙。”

我省首家“宁养院”落户衢州 造福贫困晚期癌症患者及其家庭

■记者王艳 通讯员曹敏、郑菁菁

近日，李嘉诚基金会“人间有情”全国宁养医疗服务计划项目——“衢州市人民医院宁养院”揭牌开业，为我省首家。

据介绍，“宁养院”是李嘉诚亲自倡导、命名和捐资创立的，是免费上门为贫困的晚期癌症患者提供镇痛治疗、护理指导、心理辅导、生命伦理等方面关心服务，以及开展临终关怀知识的宣传教育、哀伤辅导、咨询服务的医疗慈善机构。

全国宁养医疗服务项目落户衢州，将造福贫困晚期癌症患者及其家庭。癌症晚期患者可以在专业的宁养养护团队的

海关罚没物资拍卖公告

受杭州海关委托，本公司定于2017年10月25日下午2:00在本公司会议室举行公开拍卖会，具体事项公告如下：

一、拍卖标的：

1. 各类罚没奢侈品服饰类一批，起拍价：140456元。
2. 各类罚没奢侈品服饰类一批，起拍价：21280元。
3. 水晶饰品、眼镜等物品一批，起拍价：2939496元。
4. 旧电子产品、贵金属制品一批，起拍价：370408元。

二、展示时间、地点：2017年10月19日至20日，杭州市余杭区北沙东路2号。

三、报名事项：有意者请携带有效身份证件并交纳拍卖保证金每个标的2万。(如需成交多个标的，需累计交纳，以到账为准，不计息)。详见公司网站：www.pipm.com

四、报名咨询电话：057187088398 15397013721

海关海关网址：<http://hangzhou.customs.gov.cn>

海关监督电话：057186666520

杭州上城区工商局监督电话：057187287155

浙江宝利国际拍卖有限公司

2017年10月17日

公司制改制公告

浙江华电器材检测研究所已于2017年9月26日完成公司制改制，改制后公司名称变更为“浙江华电器材检测研究所有限公司”，现将有关事项作以下说明：

一、公司制改完成后，原浙江华电器材检测研究所的全部债权债务由改制后的公司浙江华电器材检测研究所有限公司继续享有和承担，原浙江华电器材检测研究所的资产以及对外签订的各项合同、合作协议等法律文书，均由浙江华电器材检测研究所有限公司依法承继。

二、公司制改完成后，原开户银行、账号、地址、联系电话、传真均保持不变，账户名称由浙江华电器材检测研究所变更为浙江华电器材检测研究所有限公司。

三、公司制改完成后，原公章、合同章、财务专用章及各类业务专用章将停止使用。

特此通知！

浙江华电器材检测研究所有限公司
2017年9月27日

一针制服网球肘

■记者王艳 通讯员王婷

近日，53岁的李女士直叹神奇，没想到疼的连毛巾都拧不动的胳膊，居然被一根小小的浮针给治好了！

原来，家住西湖区的李女士，退休后一直在家带孙子，因长期劳累，她常感觉右胳膊酸痛，刚开始以为是扭伤，没多大事儿，到药店买了瓶喷剂喷喷，但情况并没有好转。

李女士来到浙江医院针灸科，副主任诸剑芳副主任中医师为其诊疗，发现李女士的是肱骨外上髁炎，就是我们俗称的“网球肘”。主要表现为手肘外侧发生软组织疼痛

或酸胀，疼痛有时可向上或向下放射。

普遍认为网球肘是由重复性的运动造成的，一般在肱骨外上髁有局限性压痛点，局部无红肿。

诸剑芳在李女士的右前臂离肘关节10厘米处做了1针浮针治疗，边做治疗边让李女士配合做拧毛巾的动作，简单治疗10分钟左右，李女士的右肘关节疼痛明显减轻，右肘关节用力时也无明显疼痛，李女士连连称奇。

诸剑芳提醒，浮针治疗3次为一疗程，治疗期间尽量让肘关节休息、保暖，这样疗效更佳。

诸剑芳介绍，浮针是一种新型的针灸治疗手法，是

浙江雅铜金属制品有限公司减资公告

根据2017年10月13日董事会决议，浙江雅铜金属制品有限公司拟将注册资本从150万美元减至131万美元，现予公告。债权人可自公告之日起45日内向本公司清偿债务或提供担保。

浙江雅铜金属制品有限公司

2017年10月17日

浙江顾家家居进出口有限公司注销清算公告

本公司股东已决定解散本公司，将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。

杭州景巨实业有限公司减资公告

经本公司股东会(出资人)决定：本公司认缴注册资本从500万元减至10万元。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。

杭州景巨实业有限公司

2017年9月27日

杭州丽洁楼房清洗有限公司不慎遗失企业公章一枚，声明作废。

富阳市富春街道金濂浴场遗失税务登记证正、副本，税号：330106196507203817A；同时遗失企业公章、财务专用章各一枚，声明作废。

本公司(杭州财涛保洁服务有限公司)

注册号:33019660008237)不慎遗失由杭州市工商行政管理局

2014年8月05日核发的营业执照副本，声明作废。

杭州财涛保洁服务有限公司不

慎遗失组织机构代码证正本，代码：

330185600176703不慎遗失由临

安市市场监督管理局2010年9月

20日核发的营业执照副本，声明作

废。

杭州财涛保洁服务有限公司不

慎遗失