



王来法与职工对话健康

王来法 杭州江南胃胆病研究所所长,杭州市中医药协会中医民间特色专业委员会主任委员,中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究分会常委。

擅长用中医药治疗疑难胃病、胆病、结石病、肿瘤等,尤其对慢性萎缩

性胃炎、胃恶变等治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》、《胃病病调摄》、《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》等两本书籍已经被美国哈佛大学和耶鲁大学图书馆收藏。

如何预防高血压年轻化

问:我是一名公交司机,对于高血压的概念,原本一直认为只是老年人比较容易有,跟年轻人很难沾上边,然而,我发现在我们同事中高血压病有年轻化的趋势,有个司机30岁就患高血压了。请问王医师,高血压应该如何防治?作为年轻的司机又该注意什么呢?

答:很多人一般都认为只有中老年人会有高血压,其实随着经济发展和生活水平的普遍提高,如今高血压已不是老年人的专利,越来越趋向于年轻化。

对于高血压病,中医常以“眩晕”、“头痛”、“中风”等病论述,其中以“眩晕”论述最多。从中医角度来讲,高血压病的病理机制主要是由于肝、肾、心、脾功能失调,引起体内阴阳、气血失衡所致。其中以肝、肾两个脏器阴阳失衡尤为多见。

一般来说,现在的年轻一族有四类人群比较容易患高血压,一是“烟枪”;二是身体肥胖超重者;三是“吃货”;四就是“精英”。我们的公交司机都是司机“精英”,其工作的特殊性造成不少司机机生活很不规律,精神经常处于高度紧张状态,心理压力较大,其发病率比正常人群要高。

如何预防高血压的侵袭呢?首先在饮食方面必须尽量选择清淡的,低

盐低脂饮食,不要吃的太油腻太咸。对于公交司机开车长期坐着来说,建议轮班休息的时候就站起来走一走或向远处眺望,做一下深呼吸,这些都是舒缓的好方法。另外可以每周运动3次左右来自我调节压力。

此外,高血压患者还要注意饮食调理,适量控制能量及食盐量,降低脂肪和胆固醇的摄入水平,控制体重,采用低脂肪、低胆固醇、低钠、高维生素和适量补充蛋白质的饮食,可以吃一些植物蛋白含量高、含钾、钙丰富的食品以及绿色蔬菜和新鲜水果,像苹果、西瓜等,类似芹菜、黑木耳、山药、绿豆、海带、紫菜、西红柿等,对高血压患者都是有益的。

治疗方面,高血压在中医可分为肝阳上亢、气血不足、肝肾阴虚、痰浊内阻等类型。如果属于肝阳上亢者,这种类型中药的治疗原则应该清肝泻火,比如用天麻钩藤饮、夏枯草。

痰湿内阻型治疗原则是化痰祛湿,选择处方可以选半夏麻白术汤。阴虚阳亢以滋阴降火为原则,选择像知柏地黄丸。阴阳两虚型的患者,治疗的时候应兼顾阴阳,要两益阴阳,可用桂附八味丸。饮食上除了养阴可以吃百合,冬季的时候还可以用点洋参、虫草。

健康资讯

全球气象灾害数量上升 威胁人类健康

■张家伟

英国知名科研期刊《柳叶刀》发布的最新报告显示,2000年至2016年间,全球发生的与气象有关的灾害数量上升了46%,这一数量的大幅上升给人类健康带来更多威胁。

这份名为“《柳叶刀》倒计时:跟踪健康和气候变化进展”的报告由全球24个学术机构以及政府间合作组织共同完成,其中包括英国伦敦大学卫生和热带病医学院、帝国理工学院、中国清华大学以及世界银行和世界卫生组织等。报告跟踪了全球公共卫生和气候变化的多项指标,并进行了对比分析。

报告说,2016年,全球在气候变

化影响下极端天气事件明显增多,气候化加速了一些传染病的传播,比如一种能携带登革病毒的蚊子,由于气温上升,它传播这种疾病的能力自1950年以来已上升9.4%;自1990年以来登革热病例数每10年就近乎成倍上升。

报告作者之一、帝国理工学院学者克里斯·默里说,随着气候化程度的加深,登革热只是其中一种影响可能会变大的传染病;气温上升以及降水规律的变化,也会让疾病蔓延到新地点,甚至会助推全新病种的出现。

不过报告也指出,电动车辆逐步普及,可再生能源利用率上升以及健康适应方面的投入增加对人类健康来说是积极变化。

研究发现胰腺癌诊疗新靶标

■辛华

澳大利亚新研究发现,一种蛋白可以作为生物标记为胰腺癌诊断和治疗提供新靶标。这项研究还发现,一种乳腺癌治疗药物或许同样可用于胰腺癌治疗。

澳大利亚加文医学研究所近日发表公报说,他们的一个研究团队通过实验发现,在550例胰腺癌肿

瘤活体组织切片中,有三分之二样本中的CDK4/6细胞通路被激活,而这一路一旦被激活将触发肿瘤细胞的生长和分裂。进一步研究发

现,视网膜母细胞瘤蛋白(RB蛋白)在这一通路被激活时处于高水平,这意味着这种蛋白有潜力作为癌症

诊疗的生物标记。

这一团队还针对靶向性CDK4/6激酶抑制剂“帕博西尼”用于胰腺癌治疗的可能性进行了研究。帕博西尼是一种乳腺癌治疗药物,2015年获美国食品和药物管理局批准上市。其作用原理是重组组RB蛋白水平的癌细胞外基质,从而破坏癌细胞生存环境。

动物实验显示,患胰腺癌的实验鼠接受帕博西尼治疗后,可比接受标准化疗多存活100天左右,而将帕博西尼与化疗相结合疗效更好。

研究人员说,他们只是在动物层面初步测试了帕博西尼用于治疗胰腺癌的可行性,具体效果还有待进一步研究确认。

慢性咽喉炎久治不愈原是喉咽反流

对付此症药物治疗之外还需改变生活方式



慈军 主任医师,浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)耳鼻咽喉科主任,全国中医药学会耳鼻咽喉分会委员,浙江省中医药学会耳鼻咽喉分会副主任委员。擅长耳鼻咽喉疑难疾病的诊治,在功能性鼻手术及成人儿童新症治疗中有丰富经验,采用中西医结合治疗过敏性鼻炎、咽炎及耳聋、耳鸣收到了较满意的治疗。

■记者王艳

近来,困扰刘老师两年的老毛病又犯了。他总感觉喉咙里像有东西堵着,咳不出来,也咽不下去,使劲咳嗽会有点点粘痰,吃了好多清热解毒的药也不见好。是不是长东西了?他忐忑不安地来到医院耳鼻喉科就诊后,做了电子喉镜等相关检查,被诊断为反流性咽喉炎。

喉咽反流成耳鼻咽喉科常见病

浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)耳鼻咽喉科主任、主任医师慈军说:反流性咽喉炎又被称作喉咽反流,是由于胃内容物或者气体反流到咽喉部,刺激损伤咽喉部黏膜并引起相应的症状,是一种近年来才被耳鼻咽喉科医师广泛认识的疾病。

其实它在临床中非常常见,由于从前人们认识的欠缺,使得该病在很长时间内被误诊为普通的慢性咽喉炎,没

有针对病因治疗,而是应用抗生素、清热解毒等药物,导致症状无明显缓解,困扰了众多病人很长时间,严重降低了患者的生活质量,部分患者甚至出现抑郁、焦虑、强迫等心理障碍。

近年来,随着耳鼻咽喉科医师们对喉咽反流的了解逐渐加深,发现喉咽反流在人群中的发病率非常高,可占到在耳鼻咽喉科门诊就诊患者中的10%,声嘶患者的50%,咽异感患者的60%。

咽异物感、声音嘶哑等是喉咽反流常见症状

那么如何发现并确诊是否患上了喉咽反流呢?慈军介绍,喉咽反流的物质(胃酸及消化酶)可以直接刺激咽喉黏膜引起损伤,也可以刺激远端食管,刺激迷走神经,引发的慢性咳嗽和清嗓,从而对声带黏膜造成损伤,使患者出现一系列症状:咽异物感或意球感、声音嘶哑及发音困难、慢性咳嗽(多

为刺激性干咳),还有清嗓、咽痛、呼吸困难、口臭、咽部粘性分泌物增多、咽干等症状,其中前三者尤其常见。

部分患者伴有典型的胃食管反流症状:反酸、烧心、胸痛、吞咽困难、腹胀、打嗝,少部分患者可能伴气喘等肺部症状。

目前,大部分患者依靠典型的症状、纤维内镜(喉镜、食管胃镜)、食管24小时pH值压力监测等检查,基本可以确诊;对部分高度疑是患者可以进行诊断性治疗,用抑酸剂治疗1—2周,症状改善即可确诊。

药物治疗联合生活方式改变可有效治疗

慈军介绍,之前有些患者被诊断为慢性咽喉炎,病情反反复复,久治不愈,甚至认为是不治之症。其实诊断清楚了,这类疾病是完全可以得到有效治疗的。目前对反流性咽喉炎主要采取药物治疗联合生活方式改变。

药物治疗包括:促胃动力

剂、抑酸剂、黏膜保护剂等。药物治疗需2—4周才显疗效,因此用药时间一般要求3个月以上。

生活方式改变主要包括:肥胖者应该减轻体重;减少脂肪餐,避免过食、甜食、辣食、酸性水果(橘子、杨梅等);戒烟、酒、浓茶、咖啡等;睡前应减少饮热茶、饮料,睡前3小时勿进食,以减少夜间胃酸分泌。

体位疗法也是治疗该病的重要手段,例如餐后多保持直立位,避免弯腰拾物,避免过度负重,夜间睡眠应抬高床头。另外还需调整心态,保持心情愉快。

研究表明,喉咽反流可能和声带白斑、喉癌、食管腺癌、分泌性中耳炎、喉狭窄、喉喘鸣、慢性鼻—鼻窦炎症、阻塞性睡眠低通气综合征、牙釉质损伤、婴儿死亡综合征等相关。因此,慈军提醒,有类似症状,切不可忽视,一定要到正规医院做相应的检查治疗。

特别提醒

11月气温下降 省疾控专家提醒:

预防流感、水痘和病毒性腹泻

■记者王艳

11月份将迎来“立冬”和“小雪”两个节气,气温下降,病毒感染导致的疾病发病增加。省疾病预防控制中心专家提醒,注意防控流感、水痘等呼吸道传染病,以及诸如病毒等病毒感染性腹泻。

健康提醒一:预防流感,别错过疫苗最佳接种期

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。一般表现为急性发热、头痛、咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕、肌肉和关节酸痛乏力等。

预防流感,最有效的措施就是接种疫苗,11月正是接种流感疫苗的最佳时期。一般来说,年龄在6个月以上,没有接种禁忌者均可自愿自费接种流感疫苗,尤其以孕妇、6月龄—5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、及6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员为流感疫苗优先接种对象。

另外,合理膳食,增加营养,多饮水,摄入足够的维生素、优质蛋白;积极参加体育锻炼,注意劳逸结合。不到人员密集、空气污染的场所;保持室内空气新鲜,学校教室、宿舍等环境注意通风。注意个人卫生,打喷嚏时用袖帕、纸巾或衣袖内侧遮住口鼻;遇到发热或其他不适及时就医,到医院就诊最好戴口罩,回家后洗手消毒,避免交叉感染;避免接触传染病病人。

健康提醒二:远离病毒性腹泻

11月是病毒性腹泻的发病高峰期,诸如病毒是主要致病原因之一。

诸如病毒感染具有发病急、传播快、范围广等特点,主要症状为水样腹泻,部分患者可伴恶心、呕吐、发热等。常在学校、社区、医院、餐馆、托儿所、养老院等处引起集体暴发。

专家提醒,诸如病毒性腹泻目前尚无疫苗和特效药。预防病毒性腹泻,要注意手部卫生,勤洗手,在饭前、便后和加工食物前和照顾婴幼儿前都要彻底洗手,一般强调洗手要在20秒以上,用肥皂流水彻底把手清洗干净。

注意饮食卫生。加工食物的时候要煮熟煮透,特别是海水产品,比如生蚝、贝壳类食物。注意饮水卫生,喝开水。家庭或者集体单位如果饮用桶装水,要特别注意桶装水卫生,并建议烧开后再喝。

如果身边有人呕吐了,在处理呕吐物时要疏散人群,处理人一定要戴好口罩做好防护,处理完要及时洗手。

健康提醒三:注意护理,预防水痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病,主要发生于婴幼儿和学龄前儿童。11月是水痘的高发季节,水痘患者是惟一的传染源,自发病前1—2天直至皮疹干燥结痂期均有传染性,接触或飞沫吸入均可传染。

若家里有宝宝出水痘,应注意宝宝的护理,加强消毒与清洁。对接触水痘疱疹液的衣服、被褥、毛巾、敷料、玩具、餐具等,根据情况分别采取洗、晒、烫、煮、烧消毒,且不与健康人共用。

勤换衣被,保持皮肤清洁。特别注意不要抓破面部的痘疹,以免痘疹被抓破引起化脓感染。

定时开窗,房间尽可能让阳光照射。要让患儿休息,吃富有营养易消化的饮食,要多喝开水和果汁水。如发出疹后持续高热不退、咳嗽、或呕吐、头痛、烦躁不安或嗜睡,惊厥等,应及时送医院就诊。

专家同时提醒,接种水痘疫苗是预防水痘感染的有效手段,接种水痘疫苗不仅能预防水痘,还能预防因水痘带状疱疹而引起的并发症。

健康常识

孩子感染“亲吻病毒”可怕吗

专家表示:不能不管不顾,也不要过分紧张

■记者王艳

近日,一则“孩子感染EB病毒引发肝受伤”的新闻吓坏不少家长。报道称,这种病毒特别厉害,孩子一旦感染,看起来像感冒,但后果十分可怕,甚至会引发肝受损。

EB病毒到底是什么?真的有那么危险吗?浙江大学医学院附属儿童医院感染病科汪洪蛟副主任医师介绍,EB病毒属于疱疹病毒,是一种急性感染性疾病,以感染口腔部的上皮细胞和B淋巴细胞为主,在国外被称为“亲吻病毒”。

EB病毒一年四季都有,不存在季节性,平日里门诊都会接诊到,近期气温变化后也没有明显增加。和其他病毒一样,EB病毒大多通过亲密接触传染,抵抗力弱的人群易被侵

袭。EB病毒感染发病的孩子,基本是学龄前孩童。

感染EB病毒早期症状和感冒非常相似,典型症状是反复发热,体温一般在39℃左右波动,咽痛,颈部肿痛,或伴有咳嗽流涕,所以很容易被误诊为扁桃体炎等呼吸道疾病。不过EB病毒感染除高热外,还会出现咽喉炎的表现,如出现扁桃体白膜、肝脾淋巴结肿大等。

汪洪蛟表示,对于EB病毒,家长正确的态度应该是“不能不管不顾,也不要过分紧张”。如果出现体温升高迟迟不退,咽痛非常严重,颈部淋巴结肿大明显等症状,家长要及时带孩子就诊,进行评估,比如检测EB病毒抗体和病毒拷贝数。大部分感染的孩子不会有太大问题,只有极个别重症病

例。经检查如果发现扁桃体有脓性渗出,肝功能受损,肝脾肿大,血常规提示不正常等,可能需要住院治疗。

EB病毒属自限性疾病,只要对症治疗,一周左右症状就能缓解,因此家长不必恐慌。另外,除慢性EB病毒感染等特殊情况,一般感染了EB病毒后治愈,就不会再发病,基本可以达到持久免疫的效果。

专家同时提醒,预防EB病毒,家长要教育孩子注意卫生,勤洗手;不要和已患该病的小朋友一起玩,避免交叉感染;不要去人员密集的公共场所或密闭不透风的室内;家长最好不要喂饭,因为成人也可能是EB病毒的携带者,在不发病的情况下传染给孩子,也不要随便亲吻孩子;及时增添衣物,多做室外活动,保证睡眠,有助于提升免疫力。

健康警示

“疯狂买买买”或是病态购物

■记者王艳

“双十一”又来了,线上线下各种打折促销活动层出不穷,越来越多的人铆足了劲,誓要把一年的货都趁低价一起囤下来。那么,这种行为是否正

常呢?浙江省精神卫生中心医疗办副主任、浙江省立同德医院副主任医师昕告诉记者,通过购物可以舒缓压力,带来愉悦感,但是当人无法控制自己的消费欲望,而是进入一种购物上瘾、强迫自己消费的状态时,这就不仅仅是一种消费观念不同的过度消费了,而是一种病态购物症,可能是抑郁症、焦虑症、强迫症等

在作祟。

陈昕介绍,快节奏的生活和层出不穷的购物方式,使得近年来病态购物症人群越来越多,30多岁的林女士就是其中的一位。林女士曾三天两头地逛商场、超市,面对琳琅满目的商品时,哪怕是对自己来说

毫无用处或者是重复购买的商品,哪怕已经刷爆了所有的信用卡,她还是不会假思索地购买,感觉一天不买几样东西就觉得堵得慌。结果在买了之后又后悔,甚至还会有罪恶感而变得焦虑不安。林女士疯狂购物正是抑郁症造成的,进行抗抑郁治疗后,她不再迷恋疯狂购物了。

陈昕表示,压力大是造成现代人抑郁症的主要原因,当他们抑郁发作时,或在工作中承受了较大的压力而无处宣泄时,只有购物活动能使其感觉良好。他们还常常盲目地跟风,看到别人买什么就想自己也立刻拥有,导致经常购买自己不需要的东西。

还有些人虽然衣食无忧却缺少与人的交流,缺乏安全感,生活中缺少各种其他爱好,社交活动也不多,购物往往成为他们的一种追求或者是体现自身价值的途径,而物品本身却对他们毫无意义。

这些疯狂购物行为,不仅

可能带来经济负担、影响到家人和朋友的关系,还可能带来严重的社会问题。

那么如何才能摆脱购物狂这种不良行为?陈昕表示,减轻压力是“购物狂”需要进行的重要一步,只有认清压力的来源,寻找适合自己的方法,才能从根源上解决这个问题。

制订购物计划,购物前把想买的商品分成三类:我想要但不需要的、可能需要的,以及我真正需要的,用延迟满足也可以控制购买欲望。

另外,疯狂购物的人,多是缺乏自我认同感的人,因此还需要加强心理素质的培养,改变原有的物质价值观念。可以通过做公益事业、进行郊游、和朋友聚会聊天等转移注意力,以有益于身心健康和满足。

如果伴有严重抑郁症等心理疾病的话,建议积极接受心理治疗,在精神卫生科医师或心理咨询师帮助下,及时地缓解焦虑和困惑,缓解购物冲动。

拍卖公告

本公司受中国东方资产管理股份有限公司浙江省分公司委托,公开拍卖以下拍卖标的,如相关当事人对本次拍卖标的有异议,须于本次拍卖实施前5日向委托方提出书面异议。

一、拍卖标的:临安市金裕电缆有限公司债权项目【该不良债权本金合计人民币15000000.00元,利息合计人民币2110000.00元,本息合计人民币17110000.00元(截止至2014年7月6日)】。上述债权情况仅供参考,具体以转让时实际情况为准。本次拍卖设有保留价。

二、拍卖时间:2017年11月20日上午8时至下午4时(延时的除外)。

三、展示和报名:即日起接受咨询约期查阅资料,有意竞买人请向本公司或委托方垂询。本场拍卖为在淘宝

资产处置平台线上拍卖,竞买人须在2017年11月19日16时前登录淘宝网资产处置平台(网址:http://zc.paimai.taobao.com/)报名参拍并缴纳100万元竞买保证金,具体保证金交付流程可以联系淘宝客服,客服电话:400-822-2870。

特别提示:根据有关规定,下列主体不得购买或变相购买本次拍卖标的:

(1)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、拍卖标的涉及的及原国有企业的资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人;

(2)与参与拍卖标的的转让的金融资产管理公司工作人员、拍卖标的涉及的及原国有企业的资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人;

(3)其他依据中国法律不得收购、受让拍卖标的的主体;

(4)其他情况见淘宝网资产处置平台该债权的相关挂网文件。

上述主体如果购买或变相购买本次拍卖标的的,后果自负。

四、报名及拍卖地点:淘宝资产处置平台(http://zc.paimai.taobao.com/)

五、咨询地点:杭州市江干区太平门直街260号三新银座大厦1302B室

六、联系电话:0571-85268823

13858098583 金先生

浙江永盛拍卖有限公司

2017年11月7日

杭州不差钱餐饮管理有限公司遗失杭州市下城区市场监督管理局2015年7月1日核发的注册号为330103600377876的营业执照副本、组织机构代码证正本,代码:31136793-4及税务登记证正本,税号:浙税联字330100311367934号,声明作废。

本公司(杭州好望角通航投资合伙企业(有限合伙)),统一社会信用代码为91330102321923834U)不慎遗失由杭州市上城区市场监督管理局2017年7月12日核发的营业执照副本,声明作废。

本公司(杭州畅阳科技有限公司,统一社会信用代码为91330103568793218X(1/1))不慎遗失由杭州市下城区市场监督管理局2016年11月30日核发的营业执照副本,声明作废。

本公司(杭州市下城区瑞添亿蓝寿司店,统一社会信用代码为92330103MA2BP3PH3J)不慎遗失由杭州市下城区市场监督管理局2015年3月26日核发的营业执照正、副本,声明作废。

本公司(江苏宜安建设有限公司杭州分公司,注册号330100000208456(1/1)、组织机构代码352492336、税务登记证号330100352492336、社保登记证号33019244203623、统计登记证号330163352492336)不慎遗失由杭州市市场监督管理局2015年8月24日核发的营业执照正、副本,声明作废。

遗失2012年2月29日向金东区市场监督管理局核发的字号名称***营业执照正本,副本,注册号330703630003673,声明作废。

拍卖公告

本公司受中国东方资产管理股份有限公司浙江省分公司委托,公开拍卖以下拍卖标的,如相关当事人对本次拍卖标的有异议,须于本次拍卖实施前5日向委托方提出书面异议。

一、拍卖标的:临安市乐平丝厂等9户不良债权资产包,债权本金合计约人民币13246.24万元,利息合计约人民币813.85万元,本息合计约人民币14060.09万元(截止至银行转让日)。上述债权情况仅供参考,具体以转让时实际情况为准。本次拍卖设有保留价。

二、拍卖时间:2017年11月20日上午8时至下午4时(延时的除外)。

三、展示和报名:即日起接受咨询约期查阅资料,符合竞买条件者须在2017年11月19日16时前登录淘宝网资产处置平台(网址:http://zc.paimai.taobao.com/)线上报名参拍并缴纳1200万元竞买保证金。竞拍保证金须在报名截止前到账指定账户有效(不计息)。具体保证金交付流程可以联系淘宝客服,客服电话:400-822-2870。

特别提示:根据有关规定,下列主体不得购买或变相购买本次拍卖标的:

(1)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、拍卖标的涉及的及原国有企业的资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人;

(2)与参与拍卖标的的转让的金融资产管理公司工作人员、拍卖标的涉及的及原国有企业的资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人;

(3)其他依据中国法律不得收购、受让拍卖标的的主体;

(4)其他情况见淘宝网资产处置平台该债权的相关挂网文件。

上述主体如果购买或变相购买本次拍卖标的的,后果自负。

四、报名及拍卖地点:淘宝资产处置平台(http://zc.paimai.taobao.com/)

五、咨询地点:杭州市西湖大道239号广厦大厦6楼

六、联系电话:0571-87709630

13588310731 周小姐

浙江一通拍卖有限公司

2017年11月7日