



王来法与职工对话健康

饮食清淡 能防止高胆固醇

问:我是一名淘宝店主,每天一睁眼就对着电脑,见缝插针地吃饭、打包、发货,睡觉时脑袋里还嗡嗡响着买家的对话声、咨询声、质疑声等。开网店这一看似新鲜、简单的职业,背后却几乎是“24小时工作制”状态。工作节奏快,饮食极其不规律,没有时间去锻炼,我的很多同事年纪轻轻的,都有不同程度的高胆固醇,请问要是发现高胆固醇的话应该如何治疗和预防呢?

答:胆固醇分为高密度胆固醇和低密度胆固醇两种,前者对心血管有保护作用,通常称之为“好胆固醇”,后者偏高,冠心病的危险性就会增加,通常称之为“坏胆固醇”。血液中胆固醇含量每单位在140~199毫克之间,是比较正常的胆固醇水平。

高胆固醇是属于高血脂的范围,简单点说就是血液里的油脂类(胆固醇、甘油三酯)的物质多了。人体体内胆固醇、甘油三酯、垃圾毒素在血液过多沉积,造成血液稠粘(血液脂肪超标)。而血液平时在血管里流动,流动性很好,像水一样。要是和有毒物质、油脂(甘油三酯、胆固醇)搅拌在一起就很粘,流动性很差,像油一样。过多的胆固醇沉积在血管壁里面很可能会形成各种各样的心血管问题,如冠心病、脑中风等。

俗话说,病从口入。饮食中高饱和脂肪酸的摄入、高胆固醇的摄入以及热量摄入与消耗失去平衡是导致高胆固醇血症的主要因素,因此改善饮食结构、控制体重、增加体育锻炼是治疗高胆固醇血症最基本的措施。

要降低胆固醇,应该减少一些含高胆固醇食物的摄取,如猪肾、猪肝、鸡肝、虾皮、鲜蟹黄、鹌鹑蛋、羊头肉、松花鸭蛋、咸鸭蛋、鸭蛋黄、鸡蛋黄、猪脑。蛋类每星期以不超过三四个为原则,尤其尽量少吃蛋黄,包括各种鱼卵、蟹黄等。鱼可以多吃,因为鱼中含有大量高级不饱和脂肪酸,对降低血胆固醇有利。其实在日常饮食中有许多不含胆固醇的食物,包括硬壳果类(如杏仁、核桃),五谷类,水果类,此外还有蔬菜类,尤其多吃水果,水果含果胶,也能降低胆固醇。

治疗高胆固醇还可使用一个中药小偏方:绿茶、何首乌、泽泻、丹参各10克。水煎服,每日1剂。

王来法 杭州江南肝胆病研究所所长,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》等两本书籍已经被美国哈佛大学和耶鲁大学图书馆收藏。

健康资讯

浙大儿院完成省内 首例儿童自体肾移植

■记者王艳 王雪飞

近日,浙江大学医学院附属儿童医院医生将一个13岁男孩的左肾从肾窝移除,经过灌洗、血管重建、尿路重建后,移植到了腹部腹沟部位的髂窝。这种小儿自体肾移植手术,在我省尚属首次。

据了解,今年8月份,绍兴13岁男孩毛毛在家门口遭遇了一场意外,2根肋骨骨折,肾脏、肺部都有不同程度的损伤。多次手术后,毛毛的胸腔出现大量不明积液,导致他经常出现胸闷气急的情况。

浙大儿院泌尿外科陈光杰副主任医师说,由于患者肾脏在车祸中有损伤,他们合理怀疑可能是尿液流到了胸腔,后来通过测试积液的肌酐、尿素等数值,验证了他们的猜想。

陈光杰说,如果不手术处理,那以后患者只能靠造瘘排出尿液,非常不便。而且输尿管断裂超过10厘米,即使手术也已经不能上下连接回去。怎么办?专家们就想到把肾脏往下移十几厘米,放到髂窝,恢复患者的排尿功能。

毛毛的肾脏还是好的,所以只需要把肾脏取出,换个位置即可。这种移植就是自体肾移植,它一般用于治疗肾脏肿瘤、肾动脉狭窄、肾血管性高血压等,全国仅有为数不多的儿童医院有能力开展。

手术很成功,术后患者马上就有小便出来,肾脏的颜色也从白色变成鲜红色。

咳嗽、咳痰,活动后胸闷气急? 当心“隐形杀手”慢阻肺!

常接触粉尘、烟雾、废气的职场人需定期检查肺功能

■记者王艳



崔恩海 浙江大学湖州医院、湖州市中心医院副院长,呼吸内科主任医师,硕士生导师,湖州市呼吸内科学科带头人。现为中国医师协会呼吸医师分会全国委员,中华医学会呼吸分会呼吸危重症学组委员,浙江省医师协会呼吸医师分会副会长,浙江省医学会呼吸病学分会常委兼呼吸危重症学组副组长,湖州市医学会呼吸病学专业委员会主任委员。对呼吸内科急危重病、疑难病、多发病具有较为丰富的临床经验,尤其擅长呼吸衰竭的抢救及慢性咳嗽、肺部感染、肺癌、支气管哮喘、支气管炎、胸腔疾病、睡眠呼吸暂停综合征等疾病的诊治。

慢阻肺发病率高

该院呼吸内科主任、主任医师崔恩海介绍,慢性阻塞性肺病也就是慢阻肺,是一种可预防、可治疗的气道慢性炎症性疾病。

最新数据显示,近年来,慢阻肺的发病率显著增高,已成为全球第四大致死疾病!我国约有1亿以上的慢阻肺患者,40岁及以上人群慢阻肺患病率为13.7%;慢阻肺已位居我国居民死亡原因的第三位,每年死于慢阻肺的患者高达百万,平均每分钟就有2.5个人死于慢阻肺。日前气温下降,气候干燥,更需小心慢阻肺急性发作。

慢阻肺具有高致病、高致残、

高致死等特点,危害之大,已超出人们的想象。然而与高血压、糖尿病等慢性疾病相比,慢阻肺的认知度低,很多人对慢阻肺毫无了解;长期吸烟者,即使他们得了慢阻肺,也不认识慢阻肺;许多慢阻肺患者,即使已经被诊断、治疗多年,但家人依然不了解慢阻肺。

慢阻肺隐匿性强

慢阻肺的发生发展很漫长,症状从无到有、从轻到重,历经数十年,并在疾病的后期极易并发肺源性心脏病和肺性脑病,从而走向死亡。相比较,吸烟者,包括被动吸烟的人,长期接触粉尘、烟雾、废气、油烟的职场工人以及有反复呼吸道感染者,都比较容易得慢阻肺。

慢性咳嗽通常为慢阻肺的首发症状,合并感染时痰量增多,常有脓性痰;少数病例咳嗽不伴咳痰,还有的患者甚至没有咳嗽症状。不少长期吸烟者,本身没有任何咳嗽咳痰,也没有明显胸闷气急,但肺功能检查却提示不仅是慢阻肺患者,而且已到中晚期。而且这种所谓无症状的患者还不少,因此,慢阻肺常被称为不动声色的

“沉默杀手”。

还有不少患者表现为活动后胸闷气急,暂时停止活动或减少活动,症状就缓解了。因此,不少患者把这种活动后的胸闷气急等症状归咎于年龄增长所致的身体机能退化,结果常错过了早期诊断与治疗的机会。

肺功能检查是早期发现慢阻肺的“法宝”

崔恩海表示,慢阻肺导致的肺功能减退是不可逆的。慢阻肺患者病情每一次急性加重,对肺功能都是一次巨大打击;在经过治疗病情稳定后,患者的呼吸功能也无法恢复急性加重期之前的水平,相当于下了一个台阶;而到下一次急性加重,患者的呼吸功能会再次受到沉重打击。像张先生这样,一发现就是中晚期的慢阻肺患者非常多。

崔恩海提醒读者,如果在爬楼梯、做家务的时候比同龄人更容易出现呼吸困难、胸闷、活动能力下降的情况,及时去医院进行肺功能检查,则就有可能及时发现、早期诊断慢阻肺。

特别是高危人群,包括有长期吸烟嗜好的人群,经常暴露在

粉尘环境中工作的人群,甚至长期在通风不良的厨房做饭的人,有咳嗽、咳痰、呼吸困难的人群,年轻时反复得呼吸道感染的人群,或者有慢阻肺家族病史、长期油烟接触史的人群,都应定期进行肺功能检查。

现在也推荐40周岁以上体检时,常规进行肺功能检查,像测量血压一样检测肺功能。

及早戒烟,加强防护

吸烟是造成慢阻肺发病的主要原因,烟龄越长、吸烟量越大,慢阻肺患病率越高。崔恩海表示,及早戒烟并远离二手烟是预防慢阻肺的关键,对于老烟民来说,无论何时开始戒烟都不算迟,如果已被诊断慢阻肺,一定要严格戒烟。

另外,工作中容易接触粉尘等有有毒有害气体的人群要加强防护,雾霾较重时建议戴口罩出门。每年春秋季节流感高发季节,可以通过接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等预防感染减少慢阻肺的急性加重。天气干燥时,可选用加湿器、洒水等方法使室内保持一定的湿度。经常进行有氧运动,改善肺功能,增强抗病能力。

远离肺癌 请珍惜我们的肺

据世界卫生组织统计,肺癌已成为威胁人类生命的第一癌症杀手,是我国发病率最高的肿瘤疾病之一,也是癌症死亡的“第一杀手”。每年的11月是“全球肺癌关注月”,目的是呼吁世界各国政府重视肺癌的预防,提高人们对肺癌的防癌、抗癌意识,普及肺癌的规范化诊疗知识。

早期诊断肺癌不难

■记者王艳

临床研究表明,肺癌患者早期及时接受手术治疗的,5年生存率可达80%~90%。因此,早诊断、早治疗是提高肺癌患者生存率的关键。那么,肺癌早期有哪些症状?怎样可以早发现、早诊断呢?

宁波市第二医院胸外科何立峰主任医师介绍,肺癌在早期并没有什么特殊症状,有时仅为一般呼吸系统疾病所共有的症状,如咳嗽、痰血、低热、胸痛、气闷等,很容易忽略。

由于肿瘤多在大支气管上生长,刺激性强,故易产生咳嗽。但咳嗽程度有所不同,约有50%的患者有刺激性干咳,无痰或少许白色泡沫痰。在继发感染后,痰也随之改

变。何立峰提醒,咳嗽对治疗之后不见好转的话,就要考虑肺癌的可能。

咳血在早期肺癌病例中有特殊性,常出现在病程的早中期,血量不多,质鲜红或与泡沫混为一体,常间歇性出现。

声音嘶哑是肺癌最重要的一个早期特征,也是近年来国内外专家们在探寻中的一个新发现。声音嘶哑可发生于咽喉炎、感冒和急性支气管炎,也可发生于发声不当和讲话过度甚至大量吸烟饮酒之后。但肺癌引起的嘶哑与上类嘶哑截然不同。

中心型肺癌在支气管内生长发展到管腔半阻塞或全阻塞时,可产生阻塞性肺炎。发热一般在38℃左右,经抗炎治疗易退热。

还有一些不太明显的症状,如不明原因的疲乏、体重减轻,无剧烈活动情况下出现胸闷、气急、憋气,呼吸困难,也可能是肺癌的表现。

另外,还有约1/3以上的肺癌患者无任何明显的早期症状,只能依靠转移症状才能及早发现其病变。

何立峰表示,实际上,早期诊断肺癌也并不困难,目前常见的肺癌筛查及诊断方式有很多,其中低剂量螺旋肺CT检查,已经成为肺癌早期诊断的有力工具。建议高危人群记得每年做一次低剂量螺旋CT,以便及时发现肺癌;45岁以上健康人群建议每2年做一次低剂量螺旋CT。另外,肿瘤标志物指存在于血液、体液和组织中可检测到的与肿瘤的发生、发展有关的物质,在肺癌早期诊断中起辅助作用。

肺癌也是“气”出来的病

■记者王艳

近些年来,肺癌发病呈现年轻化、女性化的趋势。但现在数据显示,我国肺癌的发病和死亡年龄从40岁开始迅速上升,70岁达到高峰,其中45~65岁患者占75%。过去40岁以下的肺癌患者很少见,现在却屡见不鲜,而且不抽烟的女性肺癌患者也越来越多。

绍兴市人民医院呼吸内科主任、主任医师沈巨信介绍,肺癌的病因至今尚不完全明确,主要是内因与外因综合作用的结果,目前已知雾霾、吸烟、废气等因素可增加患癌风险。

流行病学研究显示,大约87%的肺癌与吸烟有关,80%的男性肺癌患者是由吸烟引起的,女性为45%;吸烟者患肺癌的风险是不吸烟者的10~30倍。一般来说,开始吸烟的年龄越小,吸烟年数越多,吸烟量越大,则患肺癌的风险越

大。比如吸烟20年以上的,20岁以上开始吸烟的,每天吸烟20支以上的。3个“20”里,只要有一条,就属于肺癌高危人群。

对女性而言,二手烟及厨房油烟,是肺癌发生的重要原因。近年来,女性肺癌患者数量显著增多,就与厨房油烟污染有关。重复使用食用油、煎炸炒、室内烧烤,不正确使用抽油烟机,都会导致油烟污染。烹调油烟越大,暴露时间越长,患肺癌的风险越大。因此,保持厨房通风、减少在家中烧烤、正确使用和保养抽油烟机,是减少油烟污染的有效措施。

全球工业化的发展导致的大气污染和空气质量下降,也是导致肺癌发生的重要风险因素。因此雾霾严重的时间,要减少到户外的时间和次数,出门一定记得做好防护,佩戴防护口罩。

研究还显示,职业因素会增加患肺癌的风险。比如,建筑业、石

棉矿开采、绝缘材料加工、汽车刹车维修等。因此,在工作过程中,应该注意通风和自身防护。

除环境因素外,肺癌与心理因素也密切相关。性格比较内向,过分谨慎,追求完美,逆来顺受而不善于疏泄负面情绪的人,容易生闷气,时常感到孤独或抑郁。在相似的不幸事件中容易产生更多的负性情绪。长期的负性情绪会引起内分泌紊乱,免疫力下降,更容易患肺癌。

另外,家族遗传及人体免疫机能降低、代谢活动、内分泌功能失调等也可能对肺癌的发病起一定作用。

专家表示,肺癌也是一种“气”出来的病。预防肺癌的关键就是远离“三霾五气”;三“霾”即室外雾霾、室内烟霾和心里的阴霾;五“气”即室外大气污染、室内空气污染包括烟草烟雾烟气、厨房油烟气和房屋装修装饰材料VOC污染及生闷气。



拍 卖 公 告

受中国东方资产管理股份有限公司浙江省分公司的委托,定于2017年11月28日上午10时在杭州市平海路58号平海旺角1101室拍卖厅公开拍卖上海浦东发展银行股份有限公司温州分行14户债权不良资产包项目,为了使拍卖顺利进行,现将有关规定公告如下:

一、上海浦东发展银行股份有限公司温州分行14户债权不良资产包项目【该不良债权本金合计人民币15953.24万元,利息合计人民币2437.43万元,本息合计人民币18390.67万元(截止至2017年8月10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、有意竞买者须在2017年11月27日15时前向拍卖人指定账户缴纳竞拍保证金人民币5020万元,并凭有效证件办理报名手续。竞拍保证金须在报名截止前到达指定账户有效(不计息)。

特别提示:根据有关规定,下列人员属于禁止购买不

良资产的人员:国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、资产管理公司工作人员、国有企业债务人管理层以及参与标的处置的律师、会计师、评估师等中介机构人员以及现行法律法规禁止参与竞买的其他主体(包含债务人、保证人、抵押人及其有关联的人员)。

三、委托人现通知各有关债务人(含保证人和抵押人)特别注意下列事项:各债务人(含保证人和抵押人)可对买受人催付行为的合法性予以监督,如有不合法之处,债务人可向有关部门投诉,本公告发布之日起后买受人所采取的任何措施和任何行为及其后果与委托人无任何关系。

展示、报名时间:即日起至2017年11月27日16时止
展示、报名地点:杭州市平海路58号平海旺角1106室
联系人:钟先生
联系电话:0571-87083931 13958023092
杭州市工商局上城分局监督电话:0571-87827155
浙江国际商品拍卖中心有限责任公司
2017年11月21日

<p>清算公告</p> <p>临海市天极电子商务有限公司,注册号:331082000154689,拟向企业登记主管机关申请注销登记,请债权人于公告之日起45日内向本企业清算小组申报债权,清算组成员:李志辉、杨妙芳,清算组负责人:李志辉,特此公告。</p> <p>临海市天极电子商务有限公司 2017年11月21日</p>	<p>解散清算公告</p> <p>绍兴市上虞区盛品包装有限公司股东会于2017年11月16日决议解散,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:王品哲,电话:13967534341,地址:绍兴市上虞区松厦镇旗旗村,邮编:312353。</p> <p>绍兴市上虞区盛品包装有限公司清算组 2017年11月21日</p>	<p>解散清算公告</p> <p>绍兴柯桥雅收贸易有限公司股东会2017年11月20日决议解散,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:王磊,联系电话:18133601758,地址:绍兴市柯桥区柯桥街道万家人利花园9幢102号 邮编:312030</p> <p>绍兴柯桥雅收贸易有限公司清算组 2017年11月21日</p>
<p>解散清算公告</p> <p>绍兴诚通汽车有限公司股东会于2017年11月14日决议解散,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:叶全钢,电话:13567550575,地址:绍兴市柯桥区齐贤镇阳嘉龙村越剑路,邮编:312030。</p> <p>绍兴诚通汽车有限公司清算组 2017年11月21日</p>	<p>声明</p> <p>绍兴市上虞区杭州湾经济技术开发区龙腾沙场现已注销(原绍兴市上虞杭州湾经济技术开发区龙腾沙场)及其法人代表陈利苹所有债权,债务由陈利苹自行清算与其他企业、个人无关。特此声明。</p> <p>法人代表:陈利苹</p>	<p>解散清算公告</p> <p>衢州国富能源科技有限公司于2017年11月12日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:胡超英,联系电话:15305705599,地址:龙游县龙洲街道荣昌大道369号8577室。</p> <p>三门东信船用设备制造有限公司遗失由三门县市场监督管理局2008年4月21日核发的注册号331022000007544的营业执照正本;税务登记证正、副本,税号331022674765288,声明作废。</p> <p>俞春荣遗失中式面点师三级职业资格证书,证书编号0611600000300050,声明作废。</p>