

头痛脑涨、恶心乏味当心隐形“光明杀手”

关灯看手机或会诱发青光眼

患者病情不可逆转，建议40岁以后每年查眼睛



■记者王艳

林先生这几天常感觉头疼脑涨、恶心乏味，还以为是感冒了，自行服用感冒药也不见好。去医院就诊后，医生建议他去眼科检查。林先生觉得奇怪，半信半疑地到眼科一查，结果居然是青光眼。

青光眼是全球第二位致盲性眼病

宁波市眼科医院常务副院长、主任医师袁建树介绍，青光眼是一种主要由高眼压引起的视神经受损疾病，表现为特征性的视野缺损，即视野缩小或缺损。青光眼是致盲的主要眼病，仅次于白内障，也是老年人常见眼病之一。

今天（3月6日）是第11个世界青光眼日，主题为“筛查青光眼 挽救你的视力”。根据世界卫生组织统计，目前全球大约有7000万青光眼患者，预计2020年这一数字将达到8000万；而中国的青光眼患者将达到2200万，并将产生600万盲人以及逾1000万的视觉残障人士。

青光眼不是老年人专利，从婴儿到老年人都可患病，且多为终身性的。宁波市眼科医院门诊中患者多在35~60周岁之

间。近年来，有逐步年轻化趋势。

哪些人易患青光眼

袁建树介绍，引起青光眼的具体原因不是十分确切，不过造成青光眼危险因素包括：有青光眼家族史；长期使用皮质类固醇激素的患者；眼睛受过伤或患有其他眼部疾病的人，如视网膜中央静脉阻塞、糖尿病视网膜病变、高度近视；体检时眼底检查发现视神经异常者；不到40岁即戴老花镜的人等。

另外，如果本身有青光眼的高危因素，如眼压高、房角窄等；一些不良的生活习惯，如熬夜、喜欢关灯看手机、身体过度劳累、暴饮暴食大吃大喝等，也可能会使眼压升高，诱发青光眼。

如何判断是否得了青光眼

青光眼可以有急性和慢性两种类型。急性青光眼，常有眼胀、头痛、视物模糊、看灯时周围有红绿圈，多在劳累或在暗处停留过久时发生。如有上述症状应怀疑患有青光眼，需要及时到医院检查。

另一种类型为慢性青光眼，在发病早期常无任何症状，没有视力明显下降，有的患者以为头

痛、呕吐等症状是由于感冒或是胃肠炎，或者只是在夜间出现雾视、视物模糊，或是头晕和鼻根部酸涩不适感，或者是一段时间内，视力波动比较大。所以，很容易造成误诊、误治。

据研究，有90%的慢性青光眼患者早期不知道自己患病，当发现视力下降时已是青光眼晚期，可怕的是这种损害是不可挽回的。

袁建树提醒，如果出现老花镜需要频繁更换或清晨看书困难、两眼的视力出现明显差别、目视正前方时感到余光所见的范围明显缩小、近视有进行性加重的感觉、老年人经常感觉头痛脑涨、恶心乏味，特别是家族中有青光眼病史的读者，如果这种情况反复出现，就可能是青光眼发病的前兆，切不可忽视。

青光眼致盲是不可逆转的

青光眼是一种不可逆转的致盲性眼病。过去，由于医学界对青光眼认识不够，临床治疗手段也很有限，以至于一部分青光眼患者最终会失明。

如今，随着科学的研究的不断深入，人们对青光眼的认识越来越全面，治疗措施也越来越完善，医生不但能够采取多种方法（如药物、激光、手术等）治疗青

光眼，而且能在某些青光眼的临床前期通过及时的干预来防止青光眼的发生。

而且，现在青光眼手术进步很大，出现了很多新型的微创手术方式，让青光眼手术越来越简单、效果越来越好、并发症越来越少，也越来越安全。当然，青光眼到底要不要做手术，需要医生对患者进行个体化管理，并征询患者的意见，以选择最适合的治疗方法。

患者若能及早发现并接受正规治疗，将眼压控制在理想范围，遵照医生的嘱咐定期复查，通常是不会失明的。但是，如果患者初次就诊时，视功能已经受到明显损害，即使眼压得到良好控制，也不可能再恢复正常。

青光眼重在预防

青光眼属于终身性眼病，也是一种心身疾病，情绪对青光眼病情其实有很大的影响。袁建树提醒，平时应养成良好的生活习惯，排除一切可以诱发眼压增高的有害因素，预防青光眼发生。

他还建议40岁以后每年至少做一次眼睛检查，青光眼高危人群每半年至少检查一次。如果发现明显的解剖结构异常，或眼压异常，则应进一步检查。

特别提醒

3月重点防病在“进口”

■记者王艳 通讯员许燕

强体质；养成良好的个人卫生习惯，咳嗽时用纸巾或手帕捂住口鼻，不随地吐痰，咳嗽或感冒时外出可佩戴口罩。

预防食源性疾病，谨防“病从口入”

3月份是儿童诺如病毒、轮状病毒感染性腹泻的好发季节。

预防肠道传染病，要牢记勤洗手，尤其是在大小便后、给孩子换尿布后、吃饭前、做饭的时候，应该使用流动清水认真清洗双手。这是最有效、简单也是最重要的预防方法。要注意不直接与患者接触，避免接触患者呕吐物及其他污染物。

此外，3月下旬气温回暖后，细菌容易孳生，食物储存不当或者加工方式不当，容易发生食物中毒。所以要注意生熟食品分开，食物要煮熟煮透再吃；出现腹泻、发烧等症状要及时就诊。

外出不要擅自采摘蘑菇和不熟悉的野菜，以免发生真菌类食物中毒。

孩子发热排队着急怎么办

浙大儿院推出微信智能就诊

■记者王艳 通讯员王雪飞

室，这样贴心的智能就诊、导诊小程序在国内儿童医院是首次发布。

这款小程序会大大缩短就诊等待时间，看发热门诊的家长，在家就可以先预约挂号。在线填写小程序里设定的常见患儿发病情况的症状描述、行为表现。在线提交就诊申请后，医生会根据主诉，应用小程序生成专门定制的检查表单，这一过程最多需要10分钟。随后，您便可通过微信支付检验费用，带孩子到医院化验，化验结果完成后直接到医生处就诊，节约了问诊、开化验单的排队等候的时间。

据了解，接下来，医院还会逐步推进信息化进程，并在今年实现非急诊全面预约制度，逐一实现门诊一站式服务，解决患儿及家长一切非诊疗等候问题。真正通过互联网+医疗的力量，来改善就医服务，提升患者的满意度。

健康常识

别忽视颅内动脉瘤排查

■记者王艳

诊上百例颅内动脉瘤患者。

那么，什么样的人群需要进行脑血管检查排除动脉瘤呢？何士科表示，颅内动脉瘤的发生与吸烟、酗酒、高血压、性别等因素有关，大约20%的颅内动脉瘤患者自诉有动脉瘤家族史。统计学分析也发现，女性患者、重度吸烟患者和长期高血压病史患者发病率更高。

病情好转后李大妈后悔不已，原来5年前她的女儿也因为颅内动脉瘤破裂及时手术治疗，才保住性命，而她的母亲也是在壮年时突发头痛后昏迷而去世的。医生曾建议她也进行脑血管CTA检查，然而她忽视了医生的建议直至发病。

丽水市中心医院神经外科中心主任助理何士科副主任医师介绍，动脉瘤并不是“肿瘤”，它是颅内动脉血管壁局部的小泡样凸起。颅内动脉瘤一旦破裂出血，致死致残率极高，其中10%~25%的患者来不及就医直接猝死。首次出血病死率高达35%，再次出血病死率则达60%~80%，幸存者亦多有残疾。

而在动脉瘤破裂之前就诊断出来并进行治疗，其效果远远好于动脉瘤破裂以后再进行的抢救性手术。近年来，随着我国人们生活的水平提高、医疗水平的进步，以及方便无创的检查设备的普及，越来越多的未破裂动脉瘤患者得到了及时的诊断和治疗。仅该院，每年就接

杭州兴佳建筑设计咨询有限公司注销清算公告

本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内，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。

李月明遗失警官证，号码087495，声明作废。

遗失 2016年06月24日由金东区市场监督管理局核发的金华市金东区艺函理发店营业执照正本，副本，注册号330703640073857，声明作废。

遗失 2015年04月14日由金东区市场监督管理局核发的金华市金东区好又多副食品经营部营业执照副本，注册号330703640014777，声明作废。

遗失 2014年03月11日由温岭市工商行政管理局核发的名称*(经营者戴建德)个体工商户营业执照副本，注册号331081606117337，声明作废。

浙江禾泽都林建筑规划设计有限公司遗失江苏省勘察设计企业诚信手册一本，编号：1015283，声明作废。

杭州惠泽文化传播有限公司不慎遗失企业公章一枚，声明作废。

健康专题

关爱女性 从健康做起

再过两天就是一年一度的“三八”妇女节，每一位女性需要懂得爱护自己。从幼女到更年期女性分别应该注意哪些健康问题，记者特意采访了少儿妇科、产科和更年期保健专家。

更年期不适别硬扛 建议早期激素治疗

■记者王艳

步入更年期后，不少女性会出现潮热、易怒、失眠等症状，然而很多人并未采取任何应对措施，以为“忍忍就扛过去了”。殊不知，这样做影响身心健康。

中华预防医学学会妇女保健分会更年期保健学组委员、湖州市妇幼保健院更年期保健中心主任、副主任医师金敏娟告诉记者，更年期是女性人生旅程中的一个过渡时期，尽管更年期不是病，但很大一部分人需要干预和治疗。随着人们平均寿命的延长，女性大约有1/3甚至1/2的时间是在绝经后度过的。

此时，女性的生理和心理上都会出现一系列的变化。会给女性带来各种各样的不适，例如：脾气暴躁、抑郁失眠、关节疼痛、记忆力减退、胸闷等。除了近期危害，还会带来远期危害，比如骨质疏松、泌尿生殖道萎缩症状；心脑血管疾病等，严重影响女性的健康和生活质量。

金敏娟提醒，女性步入更年期后，应该科学安排起居生活，注意劳逸结合，保证充足的睡眠，多参加社会活动；限制高脂、高盐及糖类食物，多食富含优质蛋白的食物等。家人也应该给予更多的理解、包容和关爱。

之所以会出现更年期，主要是由于卵巢功能大幅度退化，进而出现激

■记者王艳

素紊乱所导致的。激素补充治疗是目前缓解绝经相关症状最有效的方法。金敏娟建议，如果更年期不适应症状已经影响到日常生活，应到正规医院就诊。在专业医师的指导下，看是否需要、可不可以，同时考虑患者的意愿，综合决定是否采用激素补充治疗。通常建议在绝经10年内或60周岁以下的患者，采用激素补充治疗。

激素补充治疗可以调节月经周期；治疗潮热、出汗、心悸胸闷、失眠等症状；改善精神状况和躯体健康，提高生活质量。激素补充治疗还可以防治骨质疏松和降低骨折的发生等。在卵巢功能开始减退并出现相关绝经症状后，立即开始激素补充治疗，可降低心血管疾病危害并使患者获益。

该院更年期保健中心自2003年6月成立以来，注重更年期及老年期相关疾病的诊治以及更年期女性多层次的个体化保健，对患者施行人性化、规范化、整体化的服务模式，得到了周边地区不少更年期女性的信任。更年期女性就诊人数及治疗意愿都逐年提高。

但并不是所有的更年期女性都适合，如果已知或可疑患有严重的肝、肾功能障碍，乳腺癌，子宫肌瘤，子宫内膜增生，尚未控制的糖尿病及严重的高血压等，则应禁用或者慎用激素治疗，以免适得其反。

小女孩的外阴阴道炎和成年

现以前规律的“大姨妈”变得紊乱，来的次数、每次的经量越来越少，甚至不来，一查才发现是“卵巢早衰”。

金筱筱表示，卵巢是女性最重要的生殖器官。卵巢功能包括生殖功能和内分泌功能，即孕育卵泡、产生卵子及分泌女性激素，其功能的正常发挥，对女性生殖健康以及全身整体健康意义重大。

正常来说，20~30岁左右，是卵巢功能的鼎盛时期，卵子质量好，受精能力强，卵巢分泌激素的水平也比较稳定。到30~35岁，卵巢功能开始走下坡路，卵子数量减少，质量变差。如果育龄女性出现卵巢早衰，不仅难以受孕，即使怀上了也易流产，宝宝出现畸形的可能性也比较

大。可以说，卵巢的储备功能决定了女性的生育能力。

那么日常中该如何调整好卵巢功能，预防卵巢早衰呢？金筱筱建议：日常多食用新鲜蔬菜、水果，尤其是富含维生素、多不饱和脂肪酸的食物；要保持愉悦的心情，减少生活和工作压力，并进行适当的体力和脑力活动；熬夜对卵巢的伤害大，因此要养成规律作息不熬夜。

另外，女性的体脂百分比至少要达到17%，才能维持正常的月经周期和性欲水平，这也是她们将来能够健康怀孕、分娩及哺乳的最低脂肪标准。过分瘦弱可能导致不育。因此，育龄女性不能盲目崇拜以瘦为美，避免短期内快速过度减肥。

妇科病并非成年人“专利” 小女孩更要注意私处卫生

■记者王艳

很多人认为，妇科病只是成年女性才会患的疾病。事实上，妇科病并非成年人的“专利”，青春期少女甚至幼女也一样会得妇科病。这是因为女孩生殖器官娇嫩，抵抗力弱，一旦卫生没搞好，就可能受细菌感染而发生炎症。

浙江大学医学院附属儿童医院小儿妇科专家孙莉颖介绍，孩子出现尿频、尿急、尿痛症状，常常是患了急性泌尿系感染，与私处卫生护理不当有关。其中，外阴阴道炎是最常见的幼女妇科病。

以该院小儿妇科为例，每年门诊量已突破2万人次，有六成患儿是来看外阴阴道炎的。

那么，如何避免孩子患上妇科病？专家表示，小孩患阴道炎一般都是自身感染的，与本身的卫生有关，不具传染性，所以家长不用惊慌，但阴道炎容易反复发作、久治不愈会感染内生殖器，对孩子成长不利。因此孩子患了阴道炎要及时带到正规医

院进行诊治，平时还要注意预防再次感染的可能。

培养孩子养成良好的个人卫生习惯，大小便后洗手的习惯。穿着要以健康为主，内裤要以透气、棉质为主，要勤换洗，还要放在太阳下和通风处晾晒。不与别人共用浴巾、毛巾等。

另外，年龄小的孩子好奇心重，尤其喜欢探索各种小洞洞，喜欢往鼻子里、耳朵里塞各种小玩意，阴道异物也很常见。一般孩子往里面塞了东西，心里害怕，又不敢告诉大人，时间长了，阴道会开始出现分泌物，常被认为是阴道炎。阴道异物不取出，对孩子的危害非常大，会反复阴道炎，甚至异物组织包裹，导致阴道组织粘连，给孩子带来痛苦。

中国东方资产管理股份有限公司浙江省分公司关于对浙江金鑫五金制造有限公司等4户债权的处置公告

中国东方资产管理股份有限公司浙江省分公司(以下简称“我分公司”)拟处置以下资产，特发布此公告。

表一：债权资产(包括债权项下的担保权益)：

单元：元

序号	币种	债务人名称	债权本金(基准日：截止2018年2月28日)	债权利息余额(基准日：截止至银行债权接收时)	担保方式
1	人民币	浙江金鑫五金制造有限公司	14,882,120.00	851,808.28	抵押+保证
2	人民币	兰溪飞龙废纸收购有限公司	1,929,611.51	428,624.11	保证
3	人民币	兰溪市德胜棉纺有限公司	7,000,000.00	1,334,376.98	抵押+保证
4	人民币	杭州天泰机电设备有限公司	2,295,000.00	868,594.84	抵押+保证
合计			26,106,731.51	3,483,404.21	

特别提示：以上资产信息仅供参考，我分公司可能根据有关规定和要求对资产包内的项目和处置方案作适当调整。如有调整，调整结果将按照有关规定履行告知义务。

如需了解有关本次交易资产包内每项资产的详细情况请登录中国东方资产管理股份有限公司对外网站www.coamc.com.cn查询，或与交易联系人接洽。

该资产的交易对象须为在中国境内注册并合法存续的法人或者其他组织或具有完全民事行为能力的自然人，并具备充分支付能力；交易对象不得为：国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警