



陈志凌 杭州市中医院耳鼻喉科主任、主任医师。浙江省中医药学会耳鼻咽喉分会副主任委员,国际耳内科学会会员,全国中西医结合耳鼻咽喉学会委员、耳鸣专家组成员、杭州市耳鼻咽喉学会常务委员,杭州市医学会头颈肿瘤学组副组长,浙江省听力与言语康复学会常务委员等。

擅长突发性聋、内耳眩晕、耳鸣、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎鼻息肉、嗓音咽喉疾病及扁桃体、腺样体肥大等疾病的中西医结合诊治。

远离肿瘤君·抗击癌症科普专栏

“打呼噜”有可能引发血压升高

鼾声均匀而规律、高低一致,往往是良性的;声音高低不一、断断续续,或是疾病信号

■记者王艳

近半年来,42岁的许先生睡觉时打呼噜声越来越响,血压也明显升高,可吃了降压药,血压不仅没有下降,反而有所升高。到医院检查,经睡眠呼吸监测,医生诊断他的高血压是“打呼噜”造成的,不及时治疗甚至有猝死的危险。

“打呼噜”不是睡得香,或是疾病信号

杭州市中医院耳鼻喉科主任陈志凌主任医师介绍,“打呼噜”是一种普遍存在的睡眠现象,目前大多数人认为这是司空见惯的,还有人把“打呼噜”看成睡得香的表现。其实,如果是劳累、酒醉之后入睡或睡眠姿势不好引起的,呼噜声均匀而规律、高低一致往往不伴呼吸暂停,称为单纯性打鼾,往往是良性的。如果是习惯性呼噜,声音高低不

一、断断续续,伴“夜间憋气”,说明睡眠时呼吸的通畅程度受到影响。这种呼噜或是疾病信号,建议到医院进一步检查。

因为睡眠质量差,这些患者大多伴有晨起口干、困倦、乏力、头痛,白天注意力不集中,记忆力下降,反应迟钝。长此以往还会诱发20多种潜在并发症,如心脏病、动脉硬化、冠心病、脑中风、脑出血、心绞痛、心肌梗死、气管炎、哮喘、肺心病、老年痴呆症、抑郁症、糖尿病、高血压等。症状严重的患者,甚至睡梦中随时都有猝死的可能。

据统计,我国约有2亿人睡觉“打呼噜”,5000万睡眠中有呼吸暂停;全球每天约有3000多人的死亡与“打呼噜”有关。

“打呼噜”和高血压病的关系密切

为什么“打呼噜”呼吸

暂停引起高血压?陈志凌表示,“打呼噜”的人在睡眠中,上气道是发生间断性阻塞的,可以引起机体慢性间歇性缺氧、高碳酸血症及频繁的微觉醒。这些情况引起了人体的交感神经兴奋、激活了肾素、血管紧张素等增多,从而使我们的动脉血管收缩、阻力升高,即收缩压升高了。

“打呼噜”呼吸暂停引起氧化应激增生肥厚、血管重塑,血管舒张效应减弱。出现呼吸暂停时,胸腔内负压增高,回心血量增加,心搏出量也增加。这些因素相互作用,就引起了血压升高。

据文献调查,在“打呼噜”的患者中,有50%以上并发有高血压,而原发性高血压病人中,有30%的人合并有慢性阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,即睡眠时伴“夜间憋气”,呼吸暂停。

人体的血压有着高低

快慢的变化,正常人血压的高峰与低谷相差可达到10%以上。如果昼夜血压谷峰变化小于10%,甚至夜晚反比白天高,它们带来的最大的坏处就是,夜间人体重要器官得不到休息。一些高血压患者的血压就具有这种昼夜节律紊乱的特点,睡眠呼吸暂停引发的高血压尤其如此。

“打呼噜”者降血压,先解除呼吸暂停

高血压是人们认知的最常见的疾病之一,患上它,有可能需要终身服药,但也有可能稀里糊涂吃了一辈子的冤枉药。陈志凌提醒睡

觉爱“打呼噜”的读者,如果发现自己清晨血压较高,白天和睡前血压较低;血压波动较大,应用单纯的降压药物疗效较差,很难将血压维持在正常范围内;特别是年龄在40岁以上,有吸烟、饮酒等不良嗜好,具有肥胖、

脚踩鹅卵石

好比针灸穴位

在退休前我很怕冷,手脚都是冰冰冷冷的,特别到晚上,我害怕睡觉,因为睡到天亮的脚还是冰冷冰冷的,每天睡觉前两个小时,我都会把电热毯打开,为的是能在睡觉时被窝是温暖的,然后热水洗脚,趁脚还热时赶紧钻进被窝,再把电热毯关了。可睡到半夜,电热毯冷了,我的脚也随着冷了,早上起床穿袜子的时候,脚是冰冷冰冷的。

熬到了退休,我不上班,于是每天往西湖跑锻炼身体,想通过锻炼来改善体质。这一天,我看

【专家解析】

绍兴市中医推拿科主任、副主任中医师沈灏表示,在临床上,确实发现很多人会手足冰冷,这与个体的体质或者某些疾病有关。

另外,适当运动。最好选择和缓、低强度、少量、持续坚持的运动方式,比如慢跑、快步走、跳绳、打太极拳等。运动后身体微微出汗,以不感到过度劳累为宜。

饮食方面,冰淇淋、冷饮、苦瓜、螃蟹等寒凉的食物少吃,可以吃一些温性的或健脾补血的食物,如生姜、桂圆肉、榴莲、扁豆、红枣、山药等。

还可以艾灸涌泉、三阴交、后溪、足三里、劳宫、中脘等穴位。通过刺激穴位,打通经络,可改善末端血管的微循环状况。

脚踩鹅卵石,就好比针灸穴位一样,可以起到按摩和治病健身的作用。不过,需要注意的是,选择鹅卵石路径健身时,要尽量选择鹅卵石头光滑圆润、大小适中的。

踩鹅卵石时,力道不要亦足,建议穿着舒适的鞋袜,鞋底软硬适中。踩鹅卵石前后,最好用温水泡脚。

记者王艳

健康警示

赏花谨防过敏性结膜炎

■记者王艳 通讯员陈贞贞

近期,郁金香、油菜花、樱花相继开放,正是赏花的好时节。记者从宁波市眼科医院了解到,最近一周内,该院就接诊了30多名因赏花导致过敏性结膜炎的患者。

5岁的绵绵是其中最严重的一位,她家附近有一片农田,这里就是她和小伙伴们“游乐园”。最近农田里的油菜花开了,绵绵和小伙伴们经常在一米多高的油菜花丛中玩捉迷藏。

前几天,绵绵的妈妈发现孩子老是说眼睛痒,还经常用小手揉眼睛,她以休息两天就会好。谁知这两天孩子眼睛发红,还不断流泪,这才赶紧带到宁波市眼科医院检查。

该院角膜病专家文丰副主任医师介绍,绵绵刚到医院的时候,老是眨眼

睛,眼睛发红、流泪、畏光,而且习惯用手去揉眼睛,这些都是过敏性结膜炎的典型症状。检查发现,绵绵左眼视力只有0.04。她患的是过敏性结膜炎中最严重的一种,即春季卡他性结膜炎,已经严重影响到视力。

虽然立即给予药物治疗,但是因为绵绵是过敏性体质,病情控制不住,导致其左眼角膜溃疡。最后通过角膜移植,视力才恢复到0.4。

文丰提醒,春季为过敏性结膜炎高发的季节,建议过敏性体质的市民,尽量远离过敏源。出去赏花时,千万不要用接触过花粉的手去揉眼睛,以免导致过敏性结膜炎。频繁揉眼睛,甚至会擦伤角膜上皮,导致角膜上皮脱落,严重者会影响视力。如果出现眼睛痒、流泪、畏光等症状,应及时前往就近的眼科专科医院就诊。

■王新保 余齐鸣 付欣英
(浙江省肿瘤医院腹部肿瘤外科)

我国胃癌患者约占全球的47%。据2012年国家癌症中心分析,全国193个肿瘤登记处资料显示,胃癌占恶性肿瘤发病率第2位,死亡率第3位。

从浙江省肿瘤登记数据来看,全省胃癌发病率13年增长了43.66%,高于全国水平。在35岁之前,胃癌发病率较低,40岁之后快速增长,到80岁发病率达到高峰。其死亡率方面,45岁之前较低,50岁之后快速增长,到85岁以上,死亡率达到高峰。

我省胃癌发病率高 或和口味偏咸有关

为什么我省胃癌高发?“这和我们饮食习惯有很大关系,浙江人喜欢吃偏咸的东西,杭州人喜欢吃的东坡肉、红烧鱼,宁波人喜欢吃的暴腌黄鱼,绍兴人喜欢吃的霉干菜,都是加了很多盐的菜。”省肿瘤医院腹部肿瘤外科副主任兼病区主任王新保主任医师说。

据2010年浙江省疾控中心调查,浙江居民每人每天盐的摄入量13.76克,而世卫组织推荐的盐摄入量为每人每天5克,《中国居民膳食指南》建议食盐摄入量不超过6克。浙江人每天吃的盐是建议量的一倍还要多。

“高盐饮食,食盐渗入,会直接损害胃黏膜,导致胃炎和胃溃疡,长期炎症的反复刺激会诱发癌症。另外,高盐食物经过一段时间会分解成硝酸盐,它在胃内被还原菌转变为亚硝酸盐,然后与食物中的胺结合成亚硝酸胺,这是一种公认的致癌物质。”王新保说。

除了饮食的问题,还有一些因素也被确认为胃癌的高危因素——

幽门螺旋杆菌感染。世卫组织的报告显示,近50%的胃癌与幽门螺旋杆菌有关。中国约有六成人感染幽门螺旋杆菌。

情绪问题。亲人离世、失恋或者失业等负性生活事件与胃癌的发病有关。

消化系统疾病史(萎缩性胃炎、胃切除史等)、吸烟等也是胃癌的高危因素。

幽门螺旋杆菌和高盐饮食 共同作用更易导致胃癌

除了高盐饮食,王新保特别提

醒大家,如果已经有了幽门螺旋杆菌,就要更加注意饮食起居。“现在的研究认为,从分子学上,幽门螺旋杆菌和高盐饮食是一对坏朋友,狼狽为好,碰在一起胃癌的发生率更高。”

幽门螺旋杆菌是生活在胃黏膜上皮细胞的一种细菌,中国大陆居民幽门螺旋杆菌的感染率在52%,通过手、不洁食物可以传染。在饭店里吃饭,如果有人有幽门螺旋杆菌,又没有用公筷,别人也就可能被传染。甚至,接吻也会传染幽门螺旋杆菌。

早在1994年,世界卫生组织和国际癌症研究机构将幽门螺旋杆菌定为胃癌的一致致癌原,认定胃癌和幽门螺旋杆菌有直接关系。

胃癌发生过程大致是这样的:正常黏膜→慢性萎缩性胃炎→肠化生→不典型增生→癌变。近年来的观点认为,胃癌是一种感染性疾病,幽门螺旋杆菌的毒力因子可能在胃癌的初始发生,就是说最初破坏胃黏膜和导致黏膜炎性反应的关键是因为有了幽门螺旋杆菌。

2008年多个国家医学界共同提出的《胃癌预防亚太地区共识指南》认为,幽门螺旋杆菌和高盐饮食可能协同参与导致胃癌。“原理很简单,高盐把胃黏膜‘融化’,帮助幽门螺旋杆菌找到更好的土壤‘繁殖’。”王新保说。

要检测自己有没有幽门螺旋杆菌挺方便,到消化内科做个尿素呼气试验,不用插管,轻轻对着仪器吹一口气,就能查出是否带菌。感染幽门螺旋杆菌有时没有特别症状,但也可能引起反酸、烧心、胃痛和口臭。

“治疗幽门螺旋杆菌主要是用针对性的抗菌药,根治的话得坚持用药,用用停停反而会造成耐药性,这样治起来就有难度了。如果有胃炎、胃溃疡的病人还是建议积极治疗,能有效地防止这些疾病转化成胃癌。”王主任说。

胃癌早期症状和胃炎很像 多数患者发现时已中晚期

王新保说,胃癌的早期症状和普通胃炎很像。不少早期胃癌没有明显症状,有些患者会有恶心、呕吐或是类似溃疡病的上消化道症状。

到了胃癌的进展期,患者会有

上腹部疼痛、体重减轻等症状,上消化道症状也变得明显,如上腹部不适、进食后饱胀,随着病情进展,上腹疼痛加重,食欲下降、乏力。等到患者出现贫血、消瘦、营养不良等情况,往往已经是晚期胃癌。

“到医院来治疗的胃癌患者,七成以上到了中晚期。所以,一有消化道症状,千万不要自己买些胃药吃,认为症状没有就好了。”王新保说。

省肿瘤医院设有专门的癌症体检中心,并很早就设立了胃癌多学科合作团队(MDT),MDT团队聚集了包括外科、放疗科、肿瘤内科、内镜中心、病理科、放射科、超声科等科室的力量,为胃癌患者制订个体化诊疗计划。

省肿瘤医院在国内较早开展进展期胃癌标准术和标准治疗方案。研究表明,胃癌的标准化综合治疗可提高存在高复发因素胃癌患者的生存率,降低其局部复发转移率。

“吃什么怎么吃”才对胃病“三分治七分养”

胃就像一部每天不停工作的机器,食物在消化的过程中会对黏膜造成机械性的损伤,因此保养是关

浙江省肿瘤医院腹部肿瘤外科专家

王新保

主任医师,教授、医学博士,硕士生导师;浙江省肿瘤医院腹部肿瘤外科科主任,兼207东病区主任。中国医药教育协会腹部肿瘤专业委员会常务委员,中国肿瘤防治联盟浙江省联盟肝癌专业委员会副主任委员,中国肿瘤防治联盟浙江省联盟胰腺癌专业委员会副主任委员,浙江省抗癌协会胃癌专业委员会常务委员,浙江省中西医结合学会普通外科专业委员会胃肠肿瘤学组副组长。擅长胃癌、贲门癌、肝癌、胰腺癌、胆囊癌、胆管癌的诊断、手术及规范化综合治疗。

郭剑民

主任医师,浙江省肿瘤医院腹部肿瘤外科病区主任,中国抗癌协会胆道疾病专业委员会、省抗癌协会肝癌专业委员会副主任委员,省抗癌协会肿瘤营养专业委员会副主任委员,省医学会胃癌专业委员会,院肝肿瘤学带头人。从事肿瘤外科工作30多年,擅长肝癌、胃癌的诊断及手术、化疗、介入等综合治疗。

杜义安

主任医师,浙江省肿瘤医院腹部外科病区副主任,中国抗癌协会胰腺癌专业委员会委员,浙江省抗癌协会胃癌外科学组常务委员,浙江省抗癌协会肿瘤微创外科委员会委员,中国肿瘤防治联盟浙江省联盟胃癌专业委员会、胰腺癌专业委员会委员。擅长上腹部的各类肿瘤的手术和综合治疗,特别是胃癌的手术治疗有丰富的经验。

“全能”供电激活小城市的美

——萧山瓜沥供电所建设“全能型”乡镇供电所侧记

的监控,实现了对瓜沥供电所的日常运转情况的实时掌控。瓜沥供电所依托运营监控中心,对主营业务、核心资源、关键流程进行全天候在线监测,形成了两种形式预警、四种频度通报、四级指标管控和一套考核体系的运作模式,实现“指标预警—整改落实—实时反馈”的闭环管理。

一条条数据串起瓜沥供电所业务的全流程,这背后是该所营配业务协同运作的结果。瓜沥供电所全面负责属地内10千伏配电网建设、运检、营销服务工作,建立综合组统一协调,营销组和配电组分

专业协同的长效工作机制。以纵向到底、横向到边,全面梳理属地化生产、营销等各项业务流程和制度,按照“一月一主题、一周一分析”的工作模式,落实营配业务协同运行。在此基础上,该所加强数据同源管理,实现站、线、变、箱、表、户信息同步更新和实时交互,强化营配业务融合、系统集成和信息共享。

“我们以卓越管理理念,推进低压营销在供电所班组内部的全部深度融合,更好地服务属地50万供电人口。”瓜沥供电所负责人寿冀超说道。

人员一专多能 提升“质美”

“自从安装了光伏发电设备,现在我家的屋顶也能‘赚钱’,推荐你也去安装一个。”3月3日,瓜沥镇村民王山刚向朋友炫耀着自家的屋顶光伏发电设备。

借着国家级临空经济示范区和省级小城市两张“金名片”,一个城市功能更全、生态环境更优的美丽瓜沥正“迎面而来”。得益于瓜沥供电所的宣传和服务,电锅炉、电动汽车等在当地普及起来,清洁能源在能源消费终端的比例进一步走高。

新的用能趋势、更高的用电品质,催生着瓜沥供电所对服务管理

模式的转变和员工全面能力的提升。瓜沥供电所因地制宜在低压供电服务班(服务站)全面推行台区经理网格化管理。每班下设若干网格,网格下按台区经理制运行,通过抢修交叉覆盖、结对经验交流等形式开展组团式服务。

同时,瓜沥供电所建成省内首家线上线下同步的实训系统及室内外实训室,帮助员工开展全业务、全流程实训,以及光伏、充电桩等新型业务的培训。

服务一次到位 凝聚“神美”

“企业增容要怎么办?”1月8日,杭州萧山金峰制造有限公司电气负责人钱伟明匆匆走进瓜沥供电所营业厅,拉住工作人员卜黎云问道。

“您别急,请跟我来。”卜黎云马上启动首问负责制,将钱伟明引导

至营业柜台,办理申请手续。随后,卜黎云跟踪办理流程,协调催办,为用户节省了50%的业务办理周期。

钱伟明享受的“首问负责”服务模式,是瓜沥供电所建设“全能型”供电所推出的一项举措,已然成为深受用户好评的供电服务品牌。

瓜沥供电所积极落实省电力公司供电服务“最多跑一次”工作要求,通过办电做减法、服务做加法,应用“互联网+”手段,创新开展精准营销和主动服务,提升客户办电体验。实现5项办电业务“最多跑一次”,16项办电业务“一次都不跑”,重点疑难办电业务“我跑你不跑”。

“现在足不出户,就能得到一次到位的办电服务,确实越来越便捷了,也越来越高效了。”对于瓜沥供电所的服务品质,市民刘晓明竖着大拇指说道。李俊 徐国锋 富岑凌

杭州锦康遗传基因咨询有限公司 注销清算公告 杭州锦康遗传基因咨询有限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,逾期不申报的视为没有提出相关要求。
杭州晨鑫投资咨询有限公司 注销清算公告 杭州晨鑫投资咨询有限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,逾期不申报的视为没有提出相关要求。
杭州昌鑫通讯设备有限公司 注销清算公告 杭州昌鑫通讯设备有限公司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,逾期不申报的视为没有提出相关要求。