

不要拖 尽早治

别让尿床 伤了孩子的未来

■记者王艳 通讯员王雪飞

今天是“世界遗尿日”。遗尿症俗称尿床,通常指儿童在熟睡时不自主地排尿。在临床上指5周岁以上孩子夜间不能从睡眠中醒来而发生无意识的排尿。据统计资料表明,遗尿症的患病率非常高,约16%的5岁儿童和10%的7岁儿童患有夜遗尿,并且有0.5%~2%左右的患儿会一直持续到成年。

国际尿控协会(ICS)儿童委员会委员、浙大儿院肾脏泌尿中心主任毛建华教授介绍,儿童夜遗尿的病因比较复杂,可能跟遗传、生长发育延迟、心理等各种因素相关。目前国际上最为认可的说法是:孩子夜间尿量的产生超过了孩子的膀胱容量,同时这种情况发生时孩子不能从睡眠中醒过来。约3/4的遗尿患儿存在夜间多尿的情况。主要原因

为自身分泌的“抗利尿激素不

足”,导致夜间生成的尿量过多。孩子的夜间膀胱容量不够大,储存不了整晚的尿液。

遗尿问题带给患病儿童的危害巨大,可严重影响患儿自尊心与自信心,是目前影响儿童身心健康的重要因素之一。然而儿童尿床通常没有引起家长和医生的重视,较多家长会责怪孩子,认为这是孩子“笨”的表现,得不到及早治疗,直接导致了儿童尿床的就诊率低。

毛建华特别提出:“尿床是病,需尽早治疗,别让尿床

伤了孩子的未来。”如果尿床治疗不及时而延续到成年,很可能会影响他们的事业、甚至婚恋,成人患者仍无处可医。如今,国际上已经对遗尿症治疗达成共识:“尽早治疗,遗尿症是可以治愈的”。因此,家长应尽早带孩子到正规医院的遗尿专病门诊、肾脏门诊或小儿尿控门诊就医,帮助孩子走出困扰。

健康资讯

戒烟越早越好

我省举办第31个 世界无烟日活动

本报讯 记者王艳 通讯员任少凡报道 今年5月31日是第31个世界无烟日,主题为:烟草和心脏病。昨天上午,由省卫生和计划生育委员会、省爱国卫生运动委员会办公室主办的我省第31个世界无烟日活动,在省人民医院举办。

记者从活动现场获悉,根据《2015年中国成人烟草调查报告》数据显示,我国15岁及以上人群的现在吸烟率为27.7%,吸烟者总数达3.16亿人。我省的烟民群体数量也很庞大,2017年省疾控中心的

调查显示,全省15岁及以上人群的现在吸烟率为23.61%。

近年来,我省在控制烟草流行、倡导公共场所禁烟等方面做了大量工作,积极推进公共场所禁烟立法工作。通过网站、微博、微信等各种方式和手段,积极开展多种形式的控烟宣传;向广大居民提出倡

议“不吸烟,不敬烟,不送烟”的新理念;倡导公共场所全面禁烟;在全省建立了12家国家级戒烟门诊等。

为了更加全面系统评估我

省无烟环境建设情况,从2011年开始,我省每年组织开展卫

生计生机构控烟暗访工作。

近几年来,省级每2年组织1次省无烟单位和控烟积极分子评比活动,发挥无烟单位和控烟积极分子示范带头作用。从今年开始,我省将控烟暗访结果作为重要内容列入了省对市县党委政府的健康浙江考核指标,发挥考核指挥棒作用。

活动现场,省爱卫办副主任张新卫通报了2018年医疗卫生计生单位和重点公共场所控烟暗访结果。从连续8年的评估情况来,我省的卫生计生机构的控烟暗访得分呈上升趋势,工作成效明显。不同类别机构控烟力度差距较大,暗访评估平均分最高的为公共卫生机构,最低的为三星级以上宾馆和大型餐饮场所。其中青少年活动场所相对较好,汽车客运站、火车站和大型餐饮场所最差,发现的主要吸烟场所为男厕所和楼梯。

省卫生计生委马伟杭副主任强调,吸烟是导致心脏病的最重要危险因素之一,吸烟和被动吸烟者心脏病发病和死亡风险都会增加。吸烟量越大,吸烟年限越长,冠心病和中风的风发病及死亡风险越高。任何年龄戒烟都会获益,戒烟越早越好。

健康警示

科学染发 远离致癌染发剂

■记者张浩星

5月26日,由省食药监局、省药品化妆品审评中心(省药品不良反应检测中心)举办的2018年“5·25护肤日”主题宣传活动在杭州举行。活动围绕“科学染发,美丽人生”这一主题,开展化妆品基本常识及不良反应、化妆品监管及不良反应监测相关法律法规、如何科学染发等知识宣传。

近年来,化妆品中含有禁用物质以及超限量限用物质的质量安全事件频繁发生,而由于消费者选用含过敏原的化妆品,或轻信化妆品虚假宣传等原因导致的化妆品不良反应更是严重损害了消费者的身心健康。

染发剂成为今年“问题产品”重灾区,今年以来,有超过600批次问题染发剂被国家药监局通报。4月9日,国家药监局发布关于125批次染发类化妆品不合格的通告

(2018年第1号);次日,又发布了《2018年第5号关于104批次染发类化妆品不合格的通告》,不少品牌染发剂上了黑榜。两次公告显示,浙江章华保健美发实业有限公司共有23系列产品23批次不合格,主要问题是实际检出成分与批件配方或标签标示成分不符。

染发类化妆品是一类具有改变头发颜色作用的特殊化妆品,使用后可能引起不良反应。虽然如此,作为一种美化形象的方法,染发并非绝对禁止,但应尽量避免其对健康带来的影响。

省药品化妆品审评中心监测科科长何乔桑指出,在染发之前,最好提前做一些过敏性试验,查看是否会发生过敏现象,在使用时注意清洗,尽量避免染发产品接触到皮肤。同时,在选购产品方面,要选择正规渠道购买的正规产品。除此之外,染发周期至少间隔3个月以上,最好是半年以上。

突发高热、关节痛

须警惕要命的“急性骨髓炎”

此症男孩多发,早诊早治可有效控制并治愈

■记者王艳

近日,15岁男孩小金,突然出现不明原因的高热,最高体温达39.7℃,伴有关节疼痛,右足踝部局部轻度肿胀,压痛明显。到医院检查,被诊断为“急性血源性骨髓炎”。

急性骨髓炎,男孩多发

浙江省中医院骨伤中心副主任中医师季卫锋介绍,急性血源性骨髓炎也称急性骨髓炎,是急性化脓性骨髓炎中的一种类型,是由金黄色葡萄球菌或溶血性链球菌等感染,引起的以长管状骨为主的骨内部组织的化脓性炎症。常见于10岁以下的儿童四肢长骨的干骺端,多见于下肢,男孩多发。

病因多为金黄色葡萄球菌感染,其次是溶血性链球菌和白色葡萄球菌感染。细菌可通过伤口、血液以及直接蔓延进入人体。少数从邻近软组织感染扩散而来或继发于开放骨折。当人体抵抗力降低时,更容易发生

感染。

据介绍,小金前段时间每周参加培训班,每天深蹲跳绳,进行体育训练备战校运动会,身体比较疲乏。结果免疫力低下,感染金黄色葡萄球菌后,出现高热、关节疼痛等,最终被诊断为患上了败血症和急性血源性骨髓炎。

急性骨髓炎治疗不及时恐要命

急性骨髓炎疾病发病迅速,病势凶猛,可突发高热,达39℃~40℃,甚至出现高热性惊厥或者昏迷。局部常表现红肿热痛,压痛,不能活动。除了高热、关节疼痛外,患者可伴有头痛、呕吐、厌食、烦躁不安,严重者可有谵妄、昏迷与感染性休克等表现。

过去,在无抗生素的情况下,急性骨髓炎带来的并发症很严重,死亡率也比较高。在有抗生素后死亡率下降为2%~3%,但对1岁以下婴儿的骨髓炎,由于全身症状不明显,因此不能早期诊断。一旦发现,骨骺已遭严重破坏,引起肢体发育障碍,可

造成终身残疾。

若能及早诊断,及时进行有效的抗生素局部和全身治疗,可获得痊愈。

仔细鉴别,避免与其他疾病混淆

季卫锋提醒,急性骨髓炎发病急,病因难查明。在检查初期,容易与其他疾病混淆。

首先是骨肉瘤,与骨髓炎相比较,骨肉瘤对骨的破坏、骨膜反应的范围比较局限,但是有时通过X光检查很难发现,需要CT、MRI检查及活体组织检查鉴别。

其次是骨髓肿瘤,症状与急性骨髓炎很相似,所以很难鉴别。骨髓肿瘤一般发生在四肢的骨干部位,疾病发作会伴有剧痛、发热,血液检查白细胞等增加。一般以活检检查为准!

最后便是骨组织细胞增多症,一般发生在四肢,有高度的骨质破坏以及显著的骨膜反应,因于局部或全身的炎症症状,所以容易与骨髓炎混淆。但是,骨组织细胞增多症与骨髓炎相比,骨破

坏的范围及骨膜反应都是局限性的。

早期对症治疗可治愈

急性骨髓炎患者抽血化验可发现白细胞升高,中性粒细胞升高,血沉增高。对血进行细菌培养可找到致病菌。诊断明确后,建议针对致病菌采取两种有效、足量的抗生素进行联合抗菌治疗,持续3周以上,直到体温恢复正常、白细胞恢复正常。另外,因急性骨髓炎的发生与免疫力降低有关,故应当提高抵抗力,进行补液、纠正电解质、补充蛋白质等对症处理。必要时局部固定制动,若局部化脓,脓液较多,则需外科切开排脓。

随着现代医学的不断发展,有效抗生素的应用,在早期诊疗的前提下,急性化脓性骨髓炎可得到有效控制和治愈。季卫锋提醒家长,孩子高烧伴有关节痛可能是急性化脓性骨髓炎,应当重视,及时就诊。

因得到早期诊疗,小金的病情很快得到控制。

以温食为好
宜易消化无刺激

期间的急性反应,只要能够及时地给予治疗,都是安全可控的。

对于那些病期较晚的食管癌患者,往往存在癌转移引起的背痛或上腔静脉压迫和癌性出血。局部的放疗能很好地减轻症状,并达到延长生命的目的。

保证睡眠注意休息
并发症安全可控

放疗期病人需要保证充足的睡眠和休息,避免中重度体力劳动。保证营养,合理饮食,将有助于减轻放疗期间的病人给予术后放疗,既能消灭残存病灶,又能消灭可能存在的微小转移灶,从而提高局部控制和患者生存的机会。

有一些特殊部位的食管癌,比如生长在颈部的高位食管癌;还有些特殊类型的食管癌患者,如体质差、年龄高或有并发症等不能手术,也可考虑进行根治性

术前放疗缩小肿瘤
术后放疗减轻症状

放疗是食管癌综合治疗的一种重要手段,也有其独特的优势。较晚期的食管癌进行手术治疗或切除困难,但经术前放疗后,多数患者肿瘤缩小,从而增加手术机会。而在手术后没有完全切除的或是姑息性切除的病人给予术后放疗,既能消灭残存病灶,又能消灭可能存在的微小转移灶,从而提高局部控制和患者生存的机会。

有一些特殊部位的食管癌,比如生长在颈部的高位食管癌;还有些特殊类型的食管癌患者,如体质差、年龄高或有并发症等不能手术,也可考虑进行根治性

浙江省肿瘤医院胸部肿瘤放疗科



陈明 教授,主任医师,博士生导师,浙江省肿瘤医院副院长。国家重点临床专科—肿瘤学,学科带头人之一,浙江省肿瘤放疗治疗学学科带头人。主攻肺癌和食管癌的放疗和综合治疗。是我国研究和推广胸部放疗新技术的代表人物之一,从事肿瘤放疗治疗临床工作30多年,具有极其丰富的临床经验。



杜向慧 主任医师,硕士生导师,胸部肿瘤放疗科主任兼211西病区主任。浙江省乳腺癌放疗学科学带头人,浙江省放疗重点实验室副主任,浙江省放射治疗创新学科后备带头人。在乳腺癌、肺癌、食管癌诊治上有丰富的临床经验和较深造诣。



王跃珍 主任医师,中西医结合肿瘤硕士,胸部肿瘤放疗病区副主任。主攻乳腺癌、食管癌和肺癌等胸部肿瘤的放化疗、靶向药物的综合治疗,尤其擅长乳腺癌术后的三维适形和调强放疗及术后常规照射野设计、常见肿瘤放疗并发症的预防和处理。



徐裕金 副主任医师,胸部肿瘤放疗科副主任(主持工作)。主攻食管癌、肺癌的精确放疗,早期肺癌立体定向放疗(SBRT),从事肿瘤放疗临床工作近20年。

远离肿瘤君·抗击癌症科普专栏

食管癌放射治疗,你想知道的都在这里

■陈明 杜向慧 郑晓 王跃珍 徐裕金
(浙江省肿瘤医院胸部肿瘤放疗科)

食管癌就是食管上长了癌。所谓食管就是老百姓说的食道,从解剖上讲食管是在下咽以下,从下咽开始一直接到胃。食管的表面,一般覆盖的是鳞状上皮,就是这些鳞状上皮,如果被烟酒以及化学物质刺激,发生了癌变,就变成了鳞癌,这是我们国家食管癌最常见的一种类型。

放疗可治愈肿瘤
保护正常组织功能

食管里长了肿瘤,长大了就堵住食道,吃东西就感觉到噎,再进一步发展,就连水都可能喝不进去,会有生命危险。放射治疗,是食管癌的主要治疗手段之一。

放射治疗,就是利用放射线来杀灭肿瘤,达到治疗肿瘤

的目的。60%~70%的肿瘤患者,在治疗过程中需要应用放射治疗,根据治疗的目的,可以分为根治性治疗(根除肿瘤)和姑息性治疗(控制症状,减少痛苦)。随着治疗设备的更新以及技术的改进,放射治疗疗效有了较大的提高,肿瘤治疗中需要接受放射治疗的患者比例逐年增高。放射治疗不仅可以治愈肿瘤,而且还可以保护正常组织功能,这也是其他疗法不易达到的。

浙江省肿瘤医院自2012年率先在浙江省开展了以四维CT模拟定位为基础的胸部立体定向放疗(SBRT)技术,该技术是一种有效的低分割非创伤性放射治疗,它利用高度精准的放疗技术,将根治性的放射剂量通过外照射方式聚焦到肿瘤部位,达到消灭根治肿瘤的目的。通常治疗1~5次,每日一次或隔日一

“不放过,不错杀” 4.0版本的TOMO放射治疗系统

TOMO放射治疗系统,是目前国际上最新的放疗技术之一,是放疗技术的4.0版本。一种集IMRT(调强适形放疗)2.0版本、IGRT(影像引导调强适形放疗)3.0版本、DGRT(剂量引导调强适形放疗)和CT断层扫描于一体的世界最尖端的放射治疗设备。其独创性的设计以螺旋CT旋转扫描方式,结合计算机断层影像导航调校,突破了传统加速器的诸多限制,在CT引导下360度聚焦断层照射肿瘤,对恶性肿瘤患者进行高效、精确、安全的治疗,真正做到了“既不放过,更不错杀”的精准放疗。

TOMO系统定位和治疗精确,治疗产生的副作用比传统放疗系统要小。TOMO系统有图

像引导验证系统,可以保护周围的正常器官。它通过多个子视野的螺旋断层照射方式,可以一次照射多个肿瘤病灶,降低了治疗计划复杂带来的正常组织受到反复照射的风险。还有,TOMO系统每次治疗之前都会通过实时CT扫描对肿瘤治疗位置进行校正,保证治疗的精准度。

TOMO系统治疗癌症的范围比较广泛,从传统的颅内的脑肿瘤到体部的肿瘤几乎所有的癌症都可以通过TOMO进行治疗。浙江省肿瘤医院自2015年3月引进TOMO治疗系统,截止到现在已治疗700余例不同部位的肿瘤患者,包括头颈部、胸部、腹部、妇癌等,疗效显著,副反应可控。

像引导验证系统,可以保护周围的正常器官。它通过多个子视野的螺旋断层照射方式,可以一次照射多个肿瘤病灶,降低了治疗计划复杂带来的正常组织受到反复照射的风险。还有,TOMO系统每次治疗之前都会通过实时CT扫描对肿瘤治疗位置进行校正,保证治疗的精准度。

TOMO系统治疗癌症的范围比较广泛,从传统的颅内的脑肿瘤到体部的肿瘤几乎所有的癌症都可以通过TOMO进行治疗。浙江省肿瘤医院自2015年3月引进TOMO治疗系统,截止到现在已治疗700余例不同部位的肿瘤患者,包括头颈部、胸部、腹部、妇癌等,疗效显著,副反应可控。

“只要一天不游泳,我就浑身不舒服,筋骨也会扳牢。偶尔实在没有时间游,我就用快步走路代替。有一次从澳洲出差回来,已经晚上10点半了,我把行李一放,先去小区公园快步走了40分钟,走完心里才舒坦。”

适当服用保健品

施教授说,服用保健品是对身体的有益补充,特别是中老年人。他自己平时也会吃些保健品。比

如感觉阳虚口干、睡眠有点障碍,就会吃点铁皮枫斗,症状改善后就会停服。冬天气脏不太好,就在立冬之后吃两三星参。但是他建议大家可先找中医对症调理,千万不要盲目跟从。

施维群教授还有一个习惯,不吃花生酱、麻油,甚至连玉米胚芽油都不吃。

“烘干的花生有没有霉变容易判断,吃到一颗花的,我们就不会吃了。如果是水煮的,好的坏的掺在一起,不仅难以判断,黄曲霉毒素还会扩散,污染好的花生,所以花生最好不要煮着吃。”

养生前养心

“养生首先是养成良好的心态。我1972年从医,发现许多慢病和心理有关。所以我就去浙江大学心理学读了心理学研究生课程。我发现研究心理学,不仅能帮

助病人,还能帮助自己,纠结时也能自我排解。”

“每个人每天从起床到睡觉,要转换数种角色。在家是父亲,在单位是医生,去看望老人时,又成了小辈。一天不停地转换角色,如果整天都很纠结,对养生自然没好处。我常告诉自己,要宽大为怀,要站在对方的立场思考问题。就像一艘在大海中航行的

编后:

你的身体你做主。关于健康和养生,每个人都会有自己的方法或心得。哪怕是喝酒,不少人也有自己特别的喝法,最终得出喝酒养生的结论。来吧,亮亮你的长寿秘诀,谈谈“我的养生之道”。欢迎来稿,我们大家一起欣赏、品鉴。来稿请发本版编辑邮箱。

我的养生之道

从医40载,中医教授开出6字养生处方—— “管住嘴 迈开腿”

■记者王艳 通讯员柴悦颖、蒋明

在我们身边有许多养生达人,从医40余年的浙江中医药大学附属第二医院肝病科施维群教授,就是其中之一。虽已过花甲之年,施维群依然精神矍铄、思路明晰,浑身上下散发着满满的活力。

平时,除了坐诊看病,施维群教授还要给大学生上课,丝毫不见疲态,学生问他为什么这么有活力,他说,这都得归功于常年游泳这个习惯。

选择合适的运动方式

“养生养生,除了保养,更离不开体育锻炼。但锻炼要适度,有些人不顾体力是否透支,拼命运动,效果适得其反。我曾经遇到一位病人,年纪过了45岁,不顾膝关节不好,还在天天拼命爬山锻炼,这肯定是错的。”他说,锻