

用健康理念绘制 我的美丽生活

■记者程雪

我叫赵劲松,我的健康理念是“积极工作、健康家庭、美丽生活”。积极努力,是一种正能量的工作态度,健康和谐,是幸福美满的家庭和健康的生活方式,这些叠加在一起,才能实现美丽生活的目标。

近几年,我利用业余时间学习培训,系统掌握营养、心理、健康管理等知识技能,先后取得公共营养师、茶艺师、厨师、心理咨询师、健康管理师、社会体育指导员等资格证书。今年年初,我还获得了首届“杭州市十佳健康达人”的称号。这些荣誉是對我健康的生活方式和养生理念的一种肯定,我也逐渐成了家人和朋友们眼中不折不扣的健康养生“行家”。

其实,我曾经也属于那种烟酒不离身的“消耗型”人群,总觉得自己还年轻,不把健康习惯放在心上。但当我亲历一场意外之后,我的观念发生了彻头彻尾的改变。

刚从部队转业的时候,我的一位战友,家住五楼,一天傍晚买了袋米,扛回家后感觉身体不舒服,坐沙发上休息了一会,没有一丝预兆地离开了这个世界。故去的战友和我一样,正值壮年,从未把健康和养生当一回事。

我去参加他的告别会时,看到他年迈的父母和无助的妻儿,心里十分压抑难受,强烈感觉到生命的脆弱。

我反省了一下自己,觉得不注重健康养生,实际上是不负责任的表现,既对不起家人也对不起自己社会中的职业角色。

从那之后,我开始真正关注健康、关注养生知识。

戒烟限酒是我迈向健康生活的第一步。尤其是部队转业后,我回到了家人身边,不愿他们在我身边吸“二手烟”。喝酒

的次数和量也渐渐缩小,现在偶尔会在过年的时候、重要聚会等场合小酌一点。

10年前,我参加了公共营养师的培训。第一次系统地接触了营养的概念,先后参加过三级(高级)、二级(技师)的培训,也拿到了证书。经过专业培训,我深感健康涉及人的方方面面,从生理到心灵,从饮食起居到理想信念。

“民以食为天”。我对一日三餐的标准就是早餐要吃好,中餐一般都在单位吃,晚餐改成最简单的营养稀饭、面条了。

如果有人邀请我聚餐的话,考虑到餐厅的饭菜一般都油腻、丰盛,我通常都会调整到中餐。我建议晚餐不宜吃得太过丰盛,这也是顺应人的自然属性,晚饭如果吃得太过油腻,不仅加重肠胃负担,也影响睡眠。

此外,人们在膳食搭配上也要多加注意。中国传统膳食讲究“五谷宜为养,失豆则不良;五畜适为益,过则害非浅;五菜常为充,新鲜绿黄红;五果当为助,力求少而数”的膳食原则。我觉得这种食疗方法也很适用于现代人——要保持食物来源的多样性,以谷类食物为主,肉类等动物性食物要适量,多吃蔬菜和水果。

人体是这个世界上最高级、最智慧、最精密的系统,我们要做的就是关注身体发出的声音。有时候,医生会为我们诊断治病,但是,健康养生更贵在日常保养,比如,很多疾病都能通过合理的养生膳食来改善。

健康理念是一个从改善不良习惯、调节合理膳食,到培养积极乐观心态逐渐升级的过程。心态不好,情绪就不会平和,这对健康的伤害非常大。我的处世哲学就是学会换位思考,彼此体谅包容,这样自己的情绪就会越来越平和,很多事都会释然。

健康资讯

“‘救’在你身边”

东阳将在人流密集场所设置5处AED投放点

■通讯员万伟刚 记者冯伟祥

日前,一场以“‘救’在你身边”为主题的AED急救设备爱心捐赠仪式在金华东阳市汽车东站举行。捐赠仪式现场,民建东阳市基层委员会向东阳市红十字会捐赠5台AED自动体外除颤器。

仪式结束后,红十字志愿者们专业急救医生指导下接受公共场所AED急救设备使用培训。据悉,东阳市红十字会将在该市商场、车站等人流密集的场所设置5处AED投放点,并将组织专业团体对AED设备监督保养,同时与AED投放单位合作,开展多场急救培训,努力完善城市生命保障急救体系。近年来,东阳市红十字会不

断加强安全知识普及工作,在开展自救互救知识与技能培训、建设自救互救体验设施、在公共场所设置自救互救设备、开展自救互救素养宣传教育等方面取得了积极进展。

AED(Automated External Defibrillator),即自动体外除颤器,是一种便携式、易于操作的医疗急救设备,能够自动监测患者心律、施以电击,使心脏恢复正常运作。由于AED可自动识别心室颤,每一步操作都有语音提示,因此只要稍加培训,就能熟练使用,适合非医护人员在紧急状态下使用,增加自救互救能力,达到“挽救生命、减轻伤残”的目的,被誉为“救命神器”。

健康警示

饮食不规律、夜间痛、饥饿痛

小心十二指肠 球部溃疡“找上门”

■记者程雪

近日,浙大一院浦江分院普外肝胆外科护士楼莉莎,下班后打了一辆网约车准备回家。车到指定位置,楼莉莎刚坐上车,就发现不对劲,只见司机朱信忠脸色苍白,全身都是汗,已大小便失禁,并且大量便血。任凭楼莉莎怎么询问,朱师傅都没有反应。意识到情况不对,楼莉莎立即张罗将处于休克状态的朱师傅送到急诊室抢救。

经过诊断,朱师傅患的是急性消化道出血,十二指肠球部溃疡,出血量大。正常人的血压是90~120之间,但是朱师傅当时血压已经下降到80,十分危险。幸亏送医及时,朱师傅终于转危为安。

朱师傅说,自己便血已经有两天,心想不会有什么问题,就一直拖着没到医院去看。“真的是庆幸啊,我真心感谢医院这几名热心肠的护士,没有她们可能就没有现在的我。”朱师傅感激地说道。

急性消化道出血真的有那么危险吗?浙大一院浦江分院全科医学科的医生方建松介绍,胃十二指肠溃疡是极为常见的疾病。紧张、焦虑、愤怒等负面情绪刺激,都很可能诱发十二指肠球部溃疡,饮食不规律,经常不吃早饭也很容易中招。

方建松提醒,十二指肠球部溃疡最喜欢攻击年轻人,容易导致溃疡穿孔引发消化道大出血。所以,当你的腹部出现“夜间痛”“饥饿痛”时一定要提高警惕,及时就诊。

专家问诊

夏季头晕无力是中暑? 当心脑中风!

短暂性脑缺血发作应及时就医

■记者王艳

近日,58岁的蒋先生一早醒来感觉浑身没力气,他以为是热得中暑了,注意休息就会好的。没想到刚到单位没多久,突然口角歪斜、言语不清,同事立即将他送到医院,被诊断为脑中风。医生说,幸亏送医及时,不然恐有生命危险。

发病率、死亡率、致残率高的脑中风发病渐趋年轻化

嘉兴市第二人民医院神经内科副主任医师、卒中预防门诊专家金玉华介绍,脑中风,医学上称之为脑卒中,是一种常见的神经系统多发病,由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤,包括脑出血,蛛网膜下腔出血及脑梗死。

脑中风具有发病率高、死亡率高和致残率高的特点,是目前人类疾病三大死亡原因之一,50%~70%的存活者遗留瘫痪、失语等严重残疾。我国是脑中风的高发国家,也是世界上脑血管病患者最多的国家。特别对于中老年人,脑血管疾病已成为身体健康的第一“杀手”,脑中风的防治形势非常严峻。

门诊中发现,患者以中老年人为主,65岁以上人群增长极显著,

75岁以上发病率是45~54岁组的5~8倍。近几年有年轻化趋势,发生率也以每年8.7%的速度增加。

夏季为何脑中风高发

人们通常认为冬季是脑中风的高发季节,所以在夏季放松警惕。金玉华表示,这种看法是不正确的。其实一年中有两个脑中风高峰期,一是气温在0℃以下的严寒,二是气温在30℃以上的盛夏。

夏天,当气温升到32℃以上时,脑中风的发生率比平时要高出66%,气温越高危险性越大。特别是相对湿度达到70%以上时,人体体温的调节主要靠汗液的蒸发来散热,当神经系统在积极排汗调节温度的时候,如果出汗多没有及时补充水分,会导致血液粘稠,易引起“缺血性脑中风”的发生。

另外,天热时,很多人喜欢把空调温度开得很低,室内外温差很大,老年人尤其是患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病的患者,进出房间很难适应一冷一热的温度变化,脑血管势必会不断收缩、舒张,出现脑部循环障碍,发生脑中风。

炎热的天气对人情情的影响颇为严重,常令人烦躁易怒,这些情绪的波动,也会影响人体血压水平,导致血压骤升,诱发脑中

风。

因此,夏季更要重视脑中风的发生,以防不测。

正确区分脑中风和中暑

夏季不仅是老年脑中风疾病的高发季节,中暑也会高发。由于这两种疾病症状较为相似,极易让人把脑中风误认为是中暑。

金玉华表示,中暑的前提需要有湿热环境,患者首先表现出来的症状是面红耳赤,且伴有头晕、还伴有神经功能损害,表现为患者嘴歪,脸部会出现不对称,无法正常露出微笑;肢体麻木无力,言语表达困难或者口齿不清;也没有中暑面红耳赤的症状,往往是突发不适。

为防止误诊和病情延误,可以用一个简单的办法来检测患者是否有患上脑中风:站立,微笑,举起双臂,然后连贯地说一些短句。如果微笑困难、举起上肢无力、说话不连贯,就提示有患上脑中风的可能。

脑中风多发生在早上,建议老年人每天早上醒来之后不要立刻起床,而是在床上坐30秒钟,缓缓握拳,看拳头是否能握紧。如果不能握紧,则要注意是否可能患上脑中风。

如果患者已经昏迷,需要立即送医院进行详细检查明确昏迷

虑肉瘤可能。

那么肉瘤如何能被早期发现?患者发病早期四肢常有不规则的隐痛不适,与运动无关,夜间痛明显,随后出现肿胀或肿块,并可能伴有局部皮温升高表现时,需尽早就医检查诊治。

足底黑痣早切除,激光冷冻均不可

每个人全身一般有20~40枚色素痣,绝大多数终生可能并无变化,但在特定的刺激因素下,可能会发展为恶性黑色素瘤。恶性黑色素瘤在欧美是一类高发疾病,其发生率占美国每年新增恶性肿瘤的第4~5名,多与人种、阳光暴露等有关,好发于躯干部,而国内该病发病率低,且与欧美不同,好发于肢端和黏膜,可能与摩擦等有关,不正确的激光和冷冻也是诱发疾病的因素

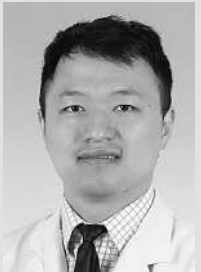
之一。据该院金谷主治医师介绍,目前推荐患者通过以下ABCDE法则初步鉴别皮肤恶性肿瘤: A: 痣出现不对称变化; B: 痣的边缘不规则,可能有切迹、锯齿或凹凸不平等; C: 颜色深浅不一,可能有褐色、棕黑、蓝色、红色甚至白色等不同颜色; D: 直径大于6mm或短期内明显长大; E: 迅速隆起或表面不平等进展表现。出现以上变化立即赴专科医院,接受规范检查和活检,切勿自行处置或接受激光或冷冻治疗。

骨转移癌不可怕,外科治疗缓解疼痛

骨转移癌是骨最常见的恶性肿瘤,发病率是骨原发恶性肿瘤的30~40倍,其最常见症状为疼痛和病理性骨折,明显影响患者的生活质量。李涛介绍:据统计,约30%的



李涛:主任医师,病区副主任,医学硕士。中国抗癌协会肉瘤专业委员会软组织肿瘤学组副组长,浙江省癌症中心恶性黑色素瘤诊治中心主任,浙江省抗癌联盟骨和软组织肿瘤专业委员会副主委。擅长各种骨和软组织良恶性肿瘤的外科治疗,皮肤恶性肿瘤及其他恶性皮肤肿瘤的手术治疗和术后辅助治疗。



金谷:主治医师,医疗组二级医生,医学博士,浙江省癌症中心恶性黑色素瘤诊治中心秘书,擅长于骨与软组织肿瘤与皮肤恶性肿瘤的外科治疗及修复重建。



夏李明:副主任医师,擅长皮肤恶性肿瘤、软组织恶性肿瘤、骨肿瘤、后腹膜肿瘤、胸腹壁肿瘤的外科治疗及相应创面修复、功能重建工作。

专家介绍

专家简介



金玉华 嘉兴市第二人民医院神经内科副主任医师,卒中预防门诊专家。2001年毕业于浙江大学医学院临床医学系,在上海华山医院进修深造,兼任浙江省第一届分子和细胞神经生物学学术委员会委员。已从事神经内科临床工作十多年,有丰富的诊疗经验,对神经内科疾病,如脑血管病、颈椎病、头痛头晕、周围神经病、脱髓鞘性疾病、神经系统免疫病等有较多研究。多次在省级及以上刊物发表论文。

远离肿瘤君·抗击癌症科普专栏

不为人知的骨与软组织肿瘤

《滚蛋吧,肿瘤君》和《我不是药神》的热播再次激起了民众对肿瘤治疗的关注,骨与软组织肿瘤发病率较低,其中骨恶性肿瘤仅占年新发肿瘤患者的1%,因此并不为人们所熟悉,其早期症状可能表现为“扭伤”、“隐痛”等非典型症状而不被重视,部分甚至可能被临床医生误断为关节炎、扭伤、骨髓炎等,但骨与软组织肿瘤中的恶性病变往往恶性程度高,易于复发和转移,因此严重危害人类健康及生命。

浙江省肿瘤医院骨与软组织肿瘤外科是国内少数单独设立骨与软组织肿瘤外科的单位,也是国内较早开展骨与软组织良恶性肿瘤及皮肤癌的外科手术及综合治疗的单位,在国内有较大的影响力。今天我们就骨与软组织肿瘤以及皮肤恶性黑色素瘤的相关问题,采访了该科室的

几位专家。

浅表肿物需重视,迅速增大需就医

软组织肿瘤起源于间叶组织,主要包括脂肪、肌肉、筋膜、纤维、淋巴及血管等,因此可以发生在全身任何部位,其恶性者多称为软组织肉瘤,部分发生浅表,易于被忽视。

浙江省肿瘤医院骨与软组织肿瘤外科的科主任李涛教授介绍,生活中我们发现的浅表肿块可以通过自我体检粗略判断良恶性的可能,主要包括大小、硬度、压痛、位置、边界等方面,当然确诊仍需专科医生体检和相关的辅助检查。

软组织肿物体积较大(大于5cm)、位置较深(位于深筋膜下方)、质地硬于周围肌肉组织并且较为固定时,需要高度怀疑恶性肿瘤,特别是短期内(数周或数月)迅速增大者需考

警惕无形杀手 腹膜后肿瘤

钱女士今年50岁,数年前出现反复腹胀。轻微的症状起初并未引起注意,随后症状逐渐加重,钱女士才前往当地一家医院检查。而检查结果令人吃惊,原来在钱女士肚子内竟然隐藏着一个直径数十厘米巨大肿瘤。

当地医院立即为钱女士做了手术,手术后的病理检查证实了肿瘤的名字叫“去分化脂肪肉瘤”。不幸的是在术后短短几个月内,肿瘤复发了。而这一次肿瘤贴近肾脏及大血管,在手术当中很可能要切除肾脏并面临着大出血的生命危险,难度较前一次明显增加。于是钱女士转诊至夏李明副主任医师处,科室团队完整细致地切除了肚子里的肿瘤并同时成功保留了肾脏,避免了大出血,术后顺利度过危险期,恢复良好。

据夏李明说,腹膜后肿瘤主要包括原发于腹膜后潜在腔隙的原发性腹膜后肿瘤以及由其他部位转移来的继发性腹膜后肿瘤。根据统计资料计算,我国每年腹膜后肉瘤新发病例应在1万人左右,虽然腹膜后肿瘤发病率低,但其解剖位置复杂、病理类型多样,

导致了治疗的困难重重,并且腹膜后肿瘤多为软组织肉瘤,5年复发率达到37%~75%。用一句大家熟悉的诗句“野火烧不尽,春风吹又生”,可以恰如其分地反映出腹膜后肿瘤治疗的困难性。

夏李明说,目前最主要的治疗方式还是以手术切除为主,再结合放化疗及靶向药物治疗,但由于腹膜后间隙较大,症状出现较晚,因此就诊时往往需要面对肿瘤巨大、侵犯压迫邻近器官及血管神经等棘手困境,难以做到根治性切除,治疗效果也较其他实体肿瘤差。

因此对于腹膜后肿瘤不存在固定的治疗方案,为每一位患者“量身定做”治疗方案显得尤为重要。

骨与软组织肿瘤外科依托于医院平台,在省内率先牵头建立腹膜后肿瘤MDT治疗团队,成员包括骨与软组织肿瘤外科、腹部肿瘤外科、泌尿外科、结直肠外科、化疗科、放疗科、病理科以及影像科等,共同为患者的治疗制订方案,达到肿瘤的个体化治疗。