

身体局部变“肿”怎么办？

■记者程雪

一觉醒来，发现自己身体局部位置肿了一圈，但体重却没有明显增加，你还会觉得自己只是“虚胖”么？这种情况下，很可能就是水肿。“水肿”多与神经内分泌代谢功能紊乱、雌激素分泌异常导致经前期紧张综合征有关，或因长时间站立后，水钠潴留而引起浮肿。

生活中，不良生活方式很容易招来水肿。比如吃太多盐会感到口渴，于是会多喝水，这些水分子快速进入血液，被血液里的盐吸收，食盐中含钠，身体将多余的钠排出体外需要一定时间，因此在一段时间内，身体会因盐和水暂时增重，人看起来也会有点肿。所以，应注意主动控盐。

老师、护士、交警等是需要长时间站立的职业，容易出现静脉曲张，导致腿部出现晨轻暮重的水肿，这类人在工作间隙抬高双腿，让下肢血液充分回流，舒缓静脉血管的压力；经常坐办公室的白领也可能出现类似问题，应注意每1~2个小时站起来走动、活动一下。此外，某些降压药、激素类药物也有可能引起水肿。

水肿还可能是疾病的征兆。水肿的位置、特点不同，往往提示着不同的原因。早晨起床有“眼泡泡”，当心是肾脏出了问题；脚水肿、活动易累，可能心脏不好；面部、四肢水肿，应当查查甲状腺；下肢水肿，向上蔓延，肝脏可能病了；先消瘦、再水肿，可能是营养不良。

对抗水肿可适度吃点高钾、利尿和含碘食物。高钾食物包括香菇、菠菜、西兰花、芹菜、甜菜根、葡萄柚、香蕉、番茄、苹果等，可以促进钠的排出，帮助消除水肿；利尿食物包括冬瓜、黄瓜、西瓜、石榴、葡萄等；含碘食物包括海带、虾等，可改善下肢血液循环。

中医认为，一些药物、食物煮成汤水，也有助消水肿。粳米可补益脾胃，每天清晨煮粥吃，可缓解女性特发性水肿、劳累后及休息不佳引起的眼睑、四肢轻度水肿；山药、薏苡仁、大枣等制成汤羹或粥，有助调养脾胃，减轻水肿；莴笋凉拌、煮汤也有助缓解水肿，但应注意少放盐。

冷毛巾、芦荟乳液、类固醇——

拯救晒伤“武器”多

■记者程雪 通讯员张颖颖

最近杭州的天气可谓是又蒸又烤，为了躲开“桑拿房”和“火焰山”，人们选择避暑降温的方式必然少不了戏水。家住黄湖的曾先生也是一样。几天前的一个中午，曾先生为了避暑降温，就和几个同事一起到附近的小溪里玩水游泳，玩得不亦乐乎。3个多小时后，曾先生到家发现整个上半身及双侧大腿处皮肤发红，还有些痒和刺痛感，想着明天可能就好了，也就没在意。可是等到第二天，曾先生发现双侧肩膀处出现了大小不等的水疱，还很刺痛，他这才来到杭州市第一人民医院集团瓶窑院区就诊。

皮肤科钟莉芬副主任医师检查曾先生的症状后，诊断他为晒伤，并对曾先生患处进行消炎、冷喷、抽水疱等治疗。

钟莉芬介绍，晒伤一般是指日照性皮炎，又称日晒伤或晒斑，为正常皮肤经暴晒后产生的一种急性炎症反应，表现为红斑、水肿、水疱和色素沉着、脱屑。轻微者皮肤发红和有轻微疼痛，通常可以在家治疗，一般2至3天会痊愈。严重者表现为皮肤发红、疼痛、肿胀和起水泡，深层皮肤和神经末梢损伤。

对于晒伤最基本的处理方式是冷毛巾湿敷，也可以用自来水冲洗晒伤的地方，可将含芦荟的舒缓乳液涂抹在晒伤区域，局部使用类固醇（例如1%氢化可的松软膏）也有助于减轻晒伤导致的疼痛和肿胀。皮肤上若出现水疱，不要轻易弄破，避免感染，这种情况应及时就医。

此外，钟莉芬提醒，上午10点至下午4点在室外要做好防晒措施，避免皮肤晒伤。近年来，有不少商家推出了声称兼具防晒和美白双重效果的“美白丸”，专家表示，美白防晒丸不是药品，属于保健品的行列。防晒美白一定要掌握科学的方法，服用“美白防晒丸”这类产品，不仅花费较高，达不到应有的效果，甚至可能对人体产生更加严重的二次伤害。

对于人体而言，紫外线是导致皮肤受损的“罪魁祸首”。防晒需要做到“防止裸露肌肤”和“涂抹防晒霜”。专家提醒，使用含氧化锌等成分的防晒霜，特别是含有物理防晒成分的防晒霜，能更有效阻挡紫外线，保护皮肤，但也要尽可能地避免烈日直射。

浙中医大二院研究发现“强直”与“肠道菌群紊乱”密切相关,国外患者慕名直飞杭州求医

对付强直性脊柱炎，中医有招！

专家简介



温成平 浙江中医药大学附属第二医院名中医馆主任中医师,医学博士,国家中医药管理局中医痹病学(免疫风湿病学)重点学科带头人、中华中医药学会免疫学分会副主任委、世界中医药学会风湿病专业委员会常务理事、省中医学会风湿

病专业委员会主委;获评“国家百千万人才及突出贡献中青年专家”等。

主要围绕强直、类风湿、痛风和红斑狼疮等免疫风湿病开展中医临床与基础研究,擅长应用中医或中西医结合治疗各类免疫性疑难病。

睡着睡着半夜痛醒,背脊“绊绊牢”,翻不了身,起不了床,早上起来活动活动就好点。这些症状表示有可能是得了强直。随着疾病的进展,会导致脊柱或髋关节畸形,在X线片中“强直”的脊柱好像“竹节一样”,这也是此病病名的由来。

国际上首次发现强直与肠道普氏菌等菌群紊乱密切相关

强直患者多伴有肠道感染,是否说明肠道菌群失调与强直生存存在着密切联系?温成平的团队花费了近三年时间,开展了强直患者肠道宏基因组的研究。研究成果揭示了肠道菌群和强直之间的秘密。

这是国际首例对该病与肠道微生物关联研究的详细报道,首次发现了强直与肠道普氏菌等菌群紊乱密切相关,揭示了强直常见脾虚湿困证候的生物学基础,这也为温成平一直来有效应用中医运脾祛湿法为主治疗强直,找到了科学依据。

中药调理,运脾祛湿治强直

运脾祛湿能改善肠道微生态环境,调节菌群与免疫功能;

间,什雷斯塔准时到达了坐落在该院的浙江名中医馆分馆。经过温成平的中医诊断和影像检查,什雷斯塔被确诊为强直。

会遗传,年轻人半夜痛醒翻不了身当心强直

温成平介绍,强直是一种遗传相关的慢性炎症性疾病,一旦有血缘关系的亲属有确诊强直,就要警惕自己或者下一代发生的可能。权威媒体报道,如果父母患有强直,孩子则有很高的几率(24.4%)罹患。

2007年中国流行病学调查,显示强直的发病率为0.2%~0.54%,且男性多见,男女比约为2:1到3:1,以20~30岁为发病高峰。

门诊中经常遇到这样的患者,

病友餐厅开张啦！



“肉饼蒸蛋8元,萝卜仔排汤6元,蒜泥南瓜3元,米饭1元,白粥0.5元……”日前,浙江省肿瘤医院病友

“环境很好,菜也不贵,肿瘤医院真贴心!”患者家属徐先生说,“我再也不用一趟趟地跑到外面去买饭,照顾(患者)也更方便和从容些。”

据介绍,为了让患者吃得舒心又健康,浙江省肿瘤医院陆续推出改善举措,从病房里患者的各色营养餐,到为特殊病种的患者提供定制餐饮,处处为患者和家属着想。病友餐厅的菜品主要针对患者及家属设计,总体偏清淡健康。膳食科每周都会让营养师列出菜单,同时也会根据患者与家属的需要逐步改进。

“我们开设病友餐厅,是要把‘最多跑一次’付诸于行动,实践在日常细微的服务中,让患者及家属体验到看得见、摸得着、感受得到的改革成果。”该院分管膳食工作的邵国良副院长说,“希望通过我们的努力,让患者及家属能在医院感受到家一般的温馨,不仅治好病,也得到很好的就医体验。”

记者王艳 通讯员王屹峰 摄影报道

健康资讯

杭州、衢州、舟山三地疾控系统

首次联合举行卫生应急演练

本报讯 记者程雪 通讯员严敏报道 近日,杭州、衢州、舟山三地疾控系统的应急队伍在淳安县姜家畈集合,首次联合举行大规模卫生应急演练。

此次演练模拟山洪暴发、交通阻塞、停水断电,同时,当地存在肠道、呼吸道等多种传染病暴发流行,需要疾控队员根据指令紧急赴疫情现场开展综合应急处置工作。

80多名疾控精英混合编队,分组实战。队员们在凌晨背上帐篷,每人负重十几公斤徒步登山拉练。山高、坡陡、

林密是对体力、耐力的考验,队员们互相支持,互相帮助,顺利完成野外生存训练。

当队员们跋山涉水来到“灾区”,面对着山洪暴发后多处房屋和基础设施倒塌,停水断电,而且还出现大量腹泻及发热病例的情况。4支队伍分别进行桌面推演,有条不紊进行情况分析,提出疫情分析报告和监测处置方案。

一旦来到疫点,个人的防护至关重要,疫点的消杀也是当务之急。杭州市疾控中心带来了超低容量喷雾器等专

业的消杀器械,中心消媒所所长孔庆鑫结合去埃博拉疫情肆虐的西非援助的经历,详细讲解了现场消杀、个人防护的穿脱流程和注意要点。

自从2002年4月山海协作工程全面实施以来,杭州市疾控中心分别与衢州、舟山开展了疾控系统应急联合拉练。此次活动是在山海协作大背景下的三地首次联合演练,是体力、脑力、技术、技能、思想作风的大拉练、大检验、大展示,提升了杭州、衢州、舟山三地的卫生应急处置能力,促进三地疾控事业新发展。

金华市人民医院多措并举打造“互联网+医疗健康”

让患者少跑路 让信息多跑路

本报讯 记者羊荣江 通讯员刘颖报道 日前,金华市人民医院推出了“共享轮椅”服务,患者及家属借用轮椅可以不受时间限制,24小时随借随还。而这,正是该院深入推进医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革的举措之一。

今年6月以来,金华市人民医院成立了以院长张家敏为首的“最多跑一次”专项工作领导小组,在患者“看病少排队、付费更便捷、检查少跑腿、住院更省心”上多措并举,通过“优化流程、简化手续、细化管理、强化服务”,努力让患者实现“最多跑一次”,目前成效明显。

全院智慧医疗体系日趋完善

在金华市人民医院,以“互联网+”为手段全力打造的智慧医疗

体系日趋完善。患者从原有电话预约、诊间预约的基础上,通过医院官方微信或“大象就医”掌上APP等预约渠道,在手机上就能实现预约挂号功能。

如果想直接在医院里挂号的,门诊、病房、行政楼已实现自助挂号机全覆盖,随时随地都可以满足患者的需求。

根据有关部门抽查,该院在上轮考核中,患者现场挂号排队时间仅为9分钟,获得点赞。最近,该院全新推出人性化的“医技检查短信推送”服务,内容涵盖了检查的时间、地点、报告完成告知等。患者还可以通过医院微信公众号、“大象就医”等APP软件在线查询检查结果。

据介绍,在智慧医疗体系的推动下,该院已实现网上号源开放100%,且正在全力推进门诊诊间支付全覆

盖、病区护士站、自助机及移动式床边结算服务,使付费更便捷。

从门诊到入院享受“一站式”服务

随着近期金华市人民医院入院准备中心的成立,该院住院患者“最多跑一次”的体验效果尤为明显。

市民陈先生因病需要入住该院泌尿外科病房,整个人院手续办完只要十几分钟。而在预约等待的时间里,他就已经在入院准备中心做好了所有的院前检查,至少缩短了半天的住院时间。

新启用的入院准备中心,是病人服务中心的一部分,打通了从门诊到入院的“一站式”服务壁垒,真正将方便带给患者,成为该院扎实推进“最多跑一次”改革的又一项服务新举措。

患者在门诊拿到医生开具的住院

单后,在入院准备中心就能完成所有

的入院手续,再也不用担心因对医院

环境不熟悉、就医流程不了解而多跑冤枉路。

“自从有了这个中心以后,住院非

常方便,安排的流程也很人性化,减少

了我们楼上楼下跑的次数,真的很省

心。”这是患者们共同的心声。

“警医邮”创新举措向全国推广

作为一家广受社会认可的三级医院,金华市人民医院还承担着诸多重

要的体检工作。为切实改善驾驶员换证体检服务工作,该院携手金华市交警支队、中国邮政集团公司金华市分

公司,通过资源优势互补,共同打造了驾驶员换证体检“警医邮”便民服务项目。

金华市人民医院主要负责该项便民

服务体检流程的制定,软件的开发和完善,对邮政网点工作人员的体检视频与体检表格进行审核,及后期“警医邮”质量控制工作。

据悉,“警医邮”是省级创新项目,国家便民示范工程。该项目依托遍布

于金华各县(市、区),各乡镇的邮政营业网点,以远程方式实时将照片、视频

和体检资料传输给该院体检中心的医生审核。

审核合格后,交由网办中心开展换证业务,并以邮递方式将新证送到

办理人手中。驾驶证期满换证的市民,只需带上身份证和旧驾驶证前往就近邮政网点,即可轻松体验该换证服

务。

“警医邮”工作开展以来受到市民的广泛称赞,同时该经验也已作为

浙江省的便民亮点向全国推广。

专家问诊

■记者王艳 通讯员蒋明

“感谢您,Doctor温!我会按您的交待按时吃中药和锻炼,非常期待下一次与您见面!”在浙江中医药大学附属第二医院(省新华医院)的浙江名中医分馆里,来自尼泊尔的强直性脊柱炎(强直)患者什雷斯塔手捧一包中药颗粒剂,连连向该院风湿病专家温成平教授握手言谢。

国外患者通过检索文献直飞杭州慕名求医

温成平擅长治疗强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、痛风、类风湿性关节炎等和风湿免疫有关的病症。今年34岁的什雷斯塔是通过科技文献检索慕名而

育儿大百科

孩子爱打人 不等于“暴力倾向”

也许是“前额叶”发育还不完全

■记者程雪

年轻妈妈经常会碰到这样的烦恼:孩子每次和小朋友一起玩,总会主动攻击别人,不仅会用手推、用脚踢,还会拿小木棍戳别的小朋友。批评他,他也会道歉,但下次还会犯,“小小年纪就这么暴力,长大了可怎么办啊?”

情感表达不等于暴力倾向,要找出孩子行为背后的内心想法

杭州市第七人民医院儿童心理科主任周国岭表示,小孩子表现出来的情绪和行为,是他们在成长发育过程中探索世界的反馈。就像婴儿啼哭,也许是因为饿了或大小便。

周国岭认为,通常情况下,孩子的行为动作往往是表达内心的渴望,如果要求没有被满足,或者希望得到父母更多关注,也可能出现所谓的“过激行为”。因此,父母需要及时地了解孩子的想法,不能以“暴力”来概括孩子的行为。

人的大脑前额叶皮层负责理性思维、自我控制,而孩子的前额叶远远没有发育成熟,还不能像大人那样“深思熟虑”,行事难免容易冲动。孩子的语言能力和解决问题的能力有限,嘴上说不清楚就会用肢体动作表达自己的情绪和意愿,不能解决问题就可能会发脾气,小朋友之间因争抢玩具而打架的情况就是如此。

“有时候,不能用‘打人’来统一概括孩子的某些比较粗鲁的行为。”周国岭表示,孩子年幼,掌握不好表现友好的方式和轻重,因此,孩子的某些行为,并非家长认知中的“暴力倾向”,仅仅是他们不懂得和别人相处的方式,还不会正确地表达情感的表现。

家庭教育是关键,父母要做孩子情感表达的引导人

虽然孩子打人是特定发育阶段的正常行为,但不意味着可以放任这种行为。在孩子的前额叶没有发育成熟之前,家长应该充当孩子的“前额叶”,帮助他理性思考、梳理问题所在,然后跟他一起想办法解决。

要杜绝孩子的打人习惯,功夫还得落在平时的教育中。对于学龄前孩子来说,纯粹讲道理也不太行得通,他们可能似懂非懂,印象不深刻。如果能用一些载体把道理“生动化”,效果会更好。

周国岭建议,可以设置场景借助情景游戏来帮助孩子学习正确的表达方式。比如设计和其他小朋友发生冲突的场景,父母逐步地告诉孩子应该如何解决问题、如何处理和他人的关系,让孩子学会正确的表达方式和待人接物方式,养成良好的生活习惯。

此外,幼儿教育也至关重要,幼儿教师可以借助图书如《手不是用来打人的》、《牙不是用来咬人的》等绘本来讲解,尽可能带领小朋友们一起读,或让他们把书带回家和爸爸妈妈一起读。

周国岭提醒,有些家长一看到孩子打人,就会打孩子、骂孩子,用惩罚的方法让孩子“长记性”。这样本身就是给孩子做错误示范,让孩子以为可以用打人的方法解决问题。

此外,道歉是一个非常重要的环节,孩子做出伤害到别人的行为之后,家长要提醒他跟对方道歉。这样让孩子学会对自己的行为负责,也培养了孩子的社交能力,让孩子学会表达友好。