

健康提醒

常服抗生素每天喝两杯酸奶、
常用降压药需补钾

长期服药者需“食补”

■记者程雪 通讯员吴玲珑

俗话说“是药三分毒”，用药有可能影响营养素的摄取或代谢。浙江医院药剂科洪倩药剂师特别提醒：长期服用抗生素、激素类药物、避孕药、利尿剂等很容易导致营养缺失，为了预防这种情况出现，除了应按照医生指导规范用药外，还应通过食物及时补充所缺失的营养素，并定期体检，对症治疗。

经常服用青霉素、罗红霉素、头孢拉定等抗生素的中老年人，易出现便秘或腹泻现象，这是因为抗生素在杀死病菌的同时，也杀死了一些有益健康的细菌，使胃肠道内菌群失调。在饮食上，建议停用抗生素后每天喝两杯酸奶，因为酸奶富含双歧杆菌，可维护肠道正常菌群平衡，防止便秘、腹泻的发生，提高消化率。

降压药利尿易致钾缺乏
长期服用降糖药需补充辅酶Q10

有些降压药具有利尿的作用，容易使钾从尿中排出而导致钾缺乏，所以服用此类降压药时应注意补钾，可多食用含钾丰富的食物，如香蕉、豌豆、土豆、芋头、菠菜、甘薯、海带等，每天选择其中两种食用(约50g)即可。

服用他汀类降脂药如辛伐他汀、阿托伐他汀等，会出现肌肉酸痛、疲劳乏力等症状，这是药物导致人体辅酶Q10丢失所致，所以建议食用富含辅酶Q10的食物，如牛肉、鸡肉、沙丁鱼、坚果、豆油、糙米、全麦面粉等，其中糙米含脂肪少，膳食纤维丰富，适合老年人服用。

长期服用双胍类降糖药(二甲双胍、苯乙双胍)，会出现舌、

健康资讯

第二届世界生命科技大会在杭举办

“微型机械臂”等“杭州智造”悉数亮相

■记者程雪

12月7日~9日，以“探索、融合、创新”为主题的第二届世界生命科技大会在杭州市余杭区良渚梦栖小镇设计中心举行，中国工程院副院长陈左宁院士等30余名院士以及千余名国内外医学界、科技界、产业界精英参会。

许多前沿科学技术研究成果纷纷在会上亮相：微型机械臂“手术刀”从皮肤表面的小孔进入患者体内，切除肿瘤，甚至开展精准的心脏手术；全球首个局部溶脂一类生物新药目前已获得美国和中国发明专利，它可微创注射变异胶原蛋白，导致皮下脂肪溶解，进而替代手术调整局部脂

肪，这对不想做吸脂手术的爱美者来说，又将是一个好消息；将某种药物经动脉注入肿瘤内部，阻止肿瘤的蔓延扩张，激活自由基，精准灭杀肿瘤细胞……这些成果或将有一个共同的特点，那就是“杭州智造”。

据了解，大会共吸引了367家生命科技领域企业参赛。最终，杭州技术创机器人有限公司、鸿运华宁(杭州)生物医药有限公司等参赛企业入围“2018 SATOL(中国)生命科技创业大赛创新创业榜单”。

此外，活动现场还揭晓了“第五届树兰医学奖”，中国科学院院士葛均波、中国工程院院士程京荣获“树兰医学奖”，同时还有8名医生获得“树兰医学青年奖”。

云上卫监 智护健康

杭州卫生执法开启智慧执法新时代

■记者程雪 通讯员童志宏

近日，杭州智慧卫生综合监管平台通过了来自省卫生监督所、市数据资源局、市财政局等专家组成的验收组的验收，这意味着杭州卫生执法进入了智慧执法新时代。

近几年来，杭州市卫生和计划生育监督所对卫生监管智慧化做了很多尝试、探索，逐步建设了医疗废物监控、空气、水质在线监测、医疗机构不良记分、健康证二维码、执法办案信息系统等，初步形成成为有行业特色的专业监测系统。今年以来，杭州市卫生和计划生育监督所开发并逐步完善了智慧卫生监管平台，初步构建了具有杭州特色的“一体四翼”智慧执法新模式、新平台，即一个“大脑”加上“千里眼”“顺风耳”“照妖镜”“金箍棒”。

“大脑”即信息管理系统，通

专家问诊

为什么食管癌在我国高发?

种族、地域、基因和生活习惯是致病因素

■记者程雪



鄢志军,主任医师,浙江大学医学院附属邵逸夫医院胸外科资深医生,中华医学会浙江省心胸外科学会常委,从事心胸外科临床工作近40年,曾在澳大利亚墨尔本大学心脏外科中心学习,加拿大国家研究院医学生物研究所工作,对肺部小结节及早期肺癌的诊断有独特见解,在食管癌、纵隔肿瘤和胸腺疾病的诊断及手术治疗有丰富的临床经验,主攻肺癌及食管癌的综合治疗。

家住杭州萧山区的张大爷从来不抽烟、不喝酒,多年来只钟情于红茶,觉得这是养生的好方法,于是,一直保持着喝热茶的习惯。随着时间的推移,张大爷觉得食物下咽的过程中稍有不适的感觉,便前往医院就医,检查结果是早期食管癌,经过手术治疗后,现在已接近痊愈。

黄种人比白种人更易患病

研究表明,近年来,中国是食管癌高发区。浙江大学医学院附属邵逸夫医院胸外科主任医师鄢志军解释道,“首先,种族差异是最重要的原因之一。”

鄢医师举例,食管癌在中国人、日本人、印度尼西亚人等黄色人种当中发病率较高;北美、欧洲、澳洲等地的高加索人种(白色人种)的食管癌发病率十分低,但当地的亚裔,发病率依旧高。“我曾经在澳洲进修两年半,其间只碰到过两名食管癌患者,分别是越南人和印尼人。”此外,在欧美国家,食管癌在黑色

人种当中的发病率低于黄种人,高于白种人。

地区差异也是导致食管癌高发率的客观因素,在伊朗、土耳其、哈萨克斯坦和吉尔吉斯斯坦等国家,食管癌发病率居高不下;通常情况下,中国北方的发病率高于南方,尤其河南、河北、山西、山东、江苏北部等地;

浙江属于发病率较低的地区,但省内生活条件较差的地区发病率高些。

此外,遗传基因也是不可忽视的因素,尤其是父母患有恶性肿瘤,其子女患病的概率要比常人高些。

生活习惯也是重要致病因

中国人有一种最常见的饮食习惯就是“趁热吃”,而“热”正是导致食管癌的原因之一。鄢医师建议,食物入口时候的温度最好低于65℃,温度过高恰恰会破坏食道黏膜,如此往复很容易导致食管癌。“喝白酒、吸烟等习惯也会因伤害食道黏膜而致病。”他补充道。

腌制和霉变的食物也会导致食管癌,比如在营养不均衡的

地方或新鲜蔬菜少的地方,人们喜欢食用腌菜,那么食管癌的发病率就更高些。

烧烤和高盐食品也会导致食管癌。

此外,“有的人终身不刷牙,个人卫生习惯和食管癌发病率也密不可分。”

鄢医师说,一般情况下,食管癌的致病因素不单一,往往是几种因素共同作用而成。

早期症状隐秘,术后痊愈率低

鄢医师告诉记者,这类疾病早期具有隐秘性,几乎没有症状,或仅在饮食的时候稍有不适感,不易被人察觉。

也正因如此,前来问诊的食管癌患者大多都到了中晚期,症状表现为吃东西哽咽,有人还会呕吐,并有喉咙痒、咳嗽等症状。

对于食管癌的防治,我国在多年前就曾在河南、河北疾病高发区域开始拉网筛查的实践,对食管癌进行定性检查。如今,非常早期的食管癌患者,可以通过胃镜“挖掉”局部黏膜表面的肿瘤,患者之后的食管状况与常人无异,痊愈率高;若到了中晚期,

老干部服务队下乡送义诊



日前,开化县老干部局组织4名县级医院退休的医务专家、医生,组成志愿服务队,开展下乡村送健康、送义诊活动。他们来到该县马金镇徐塘村,向当地村民宣传讲解卫生健

康知识,免费为当地农民进行健康检查和问诊看病,受到村民欢迎。赶来问诊的不仅有本村的男女老少,还吸引了不少毗邻村村民前来问诊。

通讯员齐振松、郑小红 摄影报道

■通讯员王菲

秋冬季节是流行性感冒的高发期,哺乳妈妈如果在这个时候得了流感,还能不能安全喂养宝宝呢?如果哺乳期得了流感,吃药治疗会影响婴儿吗?

流行性感冒(又称流感)是一种由流感病毒引起的急性呼吸道疾病,它会感染鼻子、喉咙和肺部,引起传染性呼吸道疾病。

妈妈感冒可以继续母乳喂养

在任何“普通”疾病中,如感冒、喉咙痛、流感、胃病、发烧、乳腺炎等,都不需要停止母乳喂养。只是要提醒医生你正在哺乳,这样如果需要药物治疗,他就会给你开一些母乳喂养期间能安全使用的处方药。

母乳是为婴儿定制的,提供婴儿对抗感染所需的特定抗体,可以保护婴儿降低受流感感染的机会,即使母亲生病了,母乳也是婴儿的营养推荐来源。所以,继续母乳喂养实际上可以保护你的宝宝免受你的身体所正在抵抗的感染。

流感不会通过母乳传播

流感是不会通过母乳传染给婴儿的。流感主要通过

人与人之间的呼吸飞沫传播,当人们咳嗽、打喷嚏或说话时,或者当一个人接触到带有流感病毒的表面或物体,然后接触到自己的嘴巴或鼻子时才会传染。

当妈妈患有传染性疾病时,比如感冒、流感或其他轻微的病毒时,宝宝在你意识到自己生病,症状出现之前的潜伏期就已经接触到了这种病毒。而母乳不会传播这些疾病给婴儿,相反它会产生特定的抗体,防止婴儿生病,即使生病了,也会更容易恢复。

如何预防把流感传染给孩子

当你生病的时候,保护婴儿远离尽可能多的细菌或病毒是很重要的。

因此,妈妈要经常用肥皂和水彻底洗手,并擦干双手。

限制与婴儿近距离面对面的接触。你可以考虑在哺乳期间戴口罩,以避免咳嗽、打喷嚏或直接对着婴儿的脸呼吸。如果你不能戴口罩,就朝手肘或纸巾打喷嚏或咳嗽,并迅速让纸巾远离婴儿。

此外,每次抱或喂婴儿时,在妈妈和婴儿之间放一条干净的干布毯子。不要与婴儿共用餐具、杯子、毛巾、床、枕头或毯子,直到至少5天没有症状为止。

育儿大百科

宝宝多大可以独立睡觉

■记者程雪 通讯员张弛

“宝宝多大可以独立睡?”这个问题困扰着很多新晋的爸爸妈妈们。有些家庭效仿西方,让宝宝从出生就自己睡,可让太小的宝宝独自睡,宝宝可能因为缺乏安全感而夜间哭闹,造成宝宝和夫人都休息不好;还有的孩子到八九岁还不能自己睡。那么,到底该什么时候让宝宝独自睡觉呢?

让宝宝自己睡很重要

杭州市红十字会医院儿科副主任医师王伟群表示,“让宝宝自己睡觉”对培养他们的独立性和自主性,形成良好的个性品质具有很重要的意义。如果长时间和爸爸妈妈睡一张床,不但宝宝长大以后的生活自理能力

及独立能力都相对较弱,而且一家人睡一张床,相互影响,睡眠质量也不好。

“接近青春期的孩子与父母一起睡,容易性早熟。成年人会发出生物信号,作用类似性激素,这些生物信号会影响青春期的发育。”王医师建议,从小就该注重宝宝独立睡觉习惯的培养,再根据孩子的具体情况(一般来说3岁以上就可以让宝宝分床睡觉,5岁独立房间睡觉了),选择合适的时机过度到完全独立睡觉的状态。

宝宝们总是在分床睡、独立睡的时候吵闹哭喊,父母们很是心疼。对此,王医师建议,想让宝宝独自安睡,每晚睡觉前不要让宝宝做太剧烈的活动,以免孩子太兴奋,不易入睡。妈妈适当地将卧室的灯光调得柔和些,不

要太刺眼,给宝宝讲一些睡前小故事,播放一些轻柔的摇篮曲,等宝宝睡着后再离去。

分房睡要循序渐进

父母们要注意循序渐进,刚开始的时候把宝宝的小床放在爸爸妈妈的大床旁边,让父母在宝宝视线范围内,之后逐渐移开小床,并在两个床之间用纱帘隔开,最后再让宝宝去自己的小屋睡觉。

同时,最好提前一个月告诉宝宝:“自己长大了,可以自己照顾自己,可以一个人睡觉了。”让宝宝有个心理准备。接下来和宝宝一起营造一个温馨、可爱的儿童房,按宝宝的意愿布置房间,选择自己喜欢的家具、装饰、窗帘、床单等,暂时先不要让宝宝住,让宝宝对新卧室产生足够

的新新鲜感和期待。

最好选择在天气比较暖和的某个周末开始正式锻炼宝宝独立睡觉,一来不必担心宝宝半夜踢了被子着凉,而且周末的时候妈妈可以全身心地照看孩子,因为刚开始宝宝很有可能睡不着或者不肯一个人睡。

给宝宝足够的安全感

宝宝第一次独立睡觉时,告诉宝宝:“妈妈就在旁边,晚上可以随时找到妈妈。”同时在小床边放一盏可以调节灯光的台灯,告诉宝宝可以开着睡,让宝宝有安全感,就不会产生害怕的情绪。

宝宝可能会在半夜爬回父母的大床,此时父母要告诫孩子回自己的小床睡觉,态度要坚决,绝不能纵容,否则前面的努力就付诸东流了。妈妈可以陪

宝宝回他的小床睡一会儿,等宝

宝睡着了再走开。

当宝宝早上起来时,一定要及时赞美宝宝勇敢能干,鼓励宝宝的这种行为,宝宝的自信心得到了满足,渐渐地就养成了独立睡觉的好习惯。

当宝宝夜间突然出现的极度恐惧和惊恐,表现为突然坐起,尖叫、呼喊或哭闹,可有心动过速、呼吸急促、出汗、皮肤潮红等自主神经系统兴奋的症状,以及下床、冲向门口等行上的异常,被称为夜惊症。王医师提醒,长期如此,会导致宝宝睡眠障碍,影响生长发育,家长们一定要及时到正规医院儿科就诊,也可在医生指导下按摩宝宝脚底涌泉穴,或配合儿科的中医治