

健康提醒

北风劲吹 流感多发

勤洗手、多通风、戴口罩可起到预防作用

■记者程雪
通讯员王婧、刘艳、严敏

入冬以来,从去年12月到今年1月,我省的流感强度呈现逐渐上升的态势,杭州市也是如此,这符合流感的流行规律,但目前的流行强度与去年同期相比有较大幅度下降。

最近三周,杭州市流感样病例就诊比例分别为1.19%(2018年12月17日~12月23日)、1.44%(2018年12月24日~12月30日)和1.57%(2018年12月31日~2019年1月6日)

日),低于去年同期。

从杭州市检测出的流感阳性样本中可以看出,今年冬天的流行优势毒株为甲型H1N1,近几周开始测出甲型H3N2。目前,引起流感病毒性季节流行的病毒多是甲型中的H1N1、H3N2亚型及乙型病毒的Victoria和Yamagata系。2017年底到2018年初流感高发季节以乙型Yamagata株和多种流感病毒混合为主。

人群对流感普遍易感。成年人中,年龄大于65岁的老人、有基础性疾病的患者、肥胖

者及妊娠期妇女是重症流感的高危人群。

人们一年四季都可能受流感病毒攻击,不过,冬天的流感病案似乎特别多,原因是冬天天气寒冷,风势强劲,人们容易受寒,抵抗力减弱,病毒便趁虚而入,侵袭呼吸系统;此外,流感病毒会通过空气传播,在冬天,人们多半在室内活动,又因怕冷经常把窗户关闭,令空气不流通,病毒容易传播。

另外,若湿度低,呼吸道特别

是鼻道的黏膜分泌液不足,黏膜

失去滋润,好像冬季的手脚一样,表面干燥开裂,这情形犹如平添了很多伤口,大大增加了感染的危机。

流感疫苗仍然是预防流感最有效的手段之一,由于今年儿童流感疫苗产量较少,目前杭州市暂无儿童流感疫苗供应。适用于3岁以上的成人流感疫苗目前部分接种门诊仍有库存,具体请咨询当地预防接种门诊。

杭州市疾病预防控制中心提醒市民要保持良好的个人及环境卫生,均衡饮食、适量运动、充足

休息,避免过度疲劳。良好的生活习惯也是重要的预防措施,专家建议人们勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫传染他人,流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人;每天开窗通风数次(冬天要避免穿堂风),保持室内空气新鲜;在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;不得已必须去时,最好戴口罩。

流感季,我们该如何应对?

川贝炖梨并非人人适合,感冒初始建议服用葱白生姜汤

■记者程雪 通讯员张颖颖

据国家流感中心日前发布的监测报告显示,我国大多数省份已经进入2018~2019冬春季流感的流行季节,且活动水平呈现上升趋势,医院的呼吸内科、感染科、儿科门诊量有所上升,主要是以甲型H1N1流感病毒为主。

浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院中医儿科副主任医

师傅大治发现,很多家长见孩子感冒咳嗽就自行给孩子吃川贝炖梨,据说是治疗慢性咳嗽的“最佳食疗方”,天天吃却越咳越厉害,殊不知“美其名曰”的食疗并非人人都适合。

傅大治说,将咳嗽症状持续大于4周定义为慢性咳嗽,而中医在慢性咳嗽诊治上有独特的优势。中医辨证认为其病位主要在肺,也可涉及脾、胃、肝、肾,正如《内经》曰:“五脏六腑

皆令人咳,非独肺也”。小儿咳嗽以气虚、阴虚之虚,热痰、湿痰之痰为多。川贝多适用于燥咳且少痰,而小儿多是痰湿较重的咳嗽,舌苔厚腻,吃川贝反而导致咳嗽反复发作,甚至加重病情。

慢性咳嗽病因以风邪贯穿始末,病位在肺、脾及所络属的鼻窍咽喉,病机为本虚标实,本虚责之于肺脾气虚、营卫失和;

标实责之于风痰湿淤,治疗风痰

湿瘀,治疗以疏宣风邪、养阴润燥、扶正固表为大法。疏宣风邪以宣肺通窍如苍耳子散、六味汤等;养阴润燥如养阴清肺汤、半夏厚朴汤等;扶正固表如柴胡桂枝汤、七味白术散等。感冒初始

建议服用葱白生姜汤。患儿在食疗上可用些萝卜、米仁、山药等烧菜、炖汤,可以理气止咳,健脾化湿。

关于感冒时出现咳嗽症状,营养科临床营养师蒋虹分

享了自己的两个食疗方:针对湿痰咳嗽气喘:用柚子1只取皮,削去内层白髓,切碎,放于有盖碗中,加适量饴糖(或蜂蜜),隔水蒸至烂熟,每日早晚各食一匙。

对于热咳者:用生萝卜250克,鲜藕250克,梨两个,切碎绞汁,加蜂蜜半斤,生服。另外,平时蔬菜宜食萝卜、刀豆、马兰头、蘑菇之类。水果以梨、橘子、荸荠、藕可多吃,有助于清肺热。

分秒必争 执责生命

杭州市急救中心与浙江医院于日前联合举办以“分秒必争,执责生命”为主题的系列活动,以推动院前院内医疗救治的无缝衔接,促进区域急救体系的构建,更好地造福杭城百姓。

此次培训也是杭州市急救中心不断开展公众急救知识技能公益培训的一个缩影,中心将继续助力省、市共建,

大力普及医疗急救知识和技能,力争在2020年前全市完成受训人数达到户籍人口30%以上。

本次活动不仅仅是宣传急救知识,更是新形势下对院前院内医疗无缝衔接的一次探索,使“自救互救—院前急救—院内救治”这一生命链中的三个环节能够衔接更加紧密、运行更加流畅。

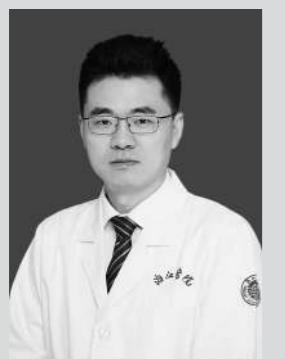
记者程雪 摄影报道



久坐不动容易引发肺栓塞

高龄老人、孕妇、卧病在床患者都是“高危人群”

■记者程雪



杜坚宗,浙江医院呼吸内科副主任医师,中国睡眠研究会青年工作委员会青年委员,浙江省医学会呼吸系病分会青年委员,浙江省医学会呼吸系病分会呼吸危重症及呼吸治疗学组委员,浙江省医学会变态反应学分会青年委员,主要从事睡眠呼吸障碍诊治,肺栓塞,及呼吸危重症。

肺栓塞可能在几分钟内导致猝死

浙江医院呼吸内科副主任医师杜坚宗介绍,肺栓塞是指内源性或外源性栓子堵塞肺动脉主干或者其分支,造成肺血液循环障碍,从而引起的一系列临床综合征,它在临床上有很高的发病率,也是很多患者在经历过大型手术之后常见的并发症。

如果是高危肺栓塞患者,表现为血流动力学不稳定,低血压休克,或者需要血管加压药或者正性肌力药支持,并且有其他原因不能解释的低血压。高危肺栓塞死亡率高,死亡通常发生在最初的2小时内。

高龄、久坐不动、妊娠等都是肺栓塞的诱因

有研究表明,肺栓塞在50周岁以上的老年人当中存在很高的发病率,这是由于高龄人群常常会患有血管系统疾病,高龄可以算得

有很多,比如血栓、空气栓子、脂肪栓子、羊水栓子、肿瘤栓子等,但是最常见的还是静脉血栓。

杜医师说,一旦栓子脱落进入肺动脉系统,可能引发呼吸困难,胸痛,咳嗽等症状,一部分人可能会咯血、休克、心律失常或晕厥,少部分人会发烧,严重情况下,甚至可能在几分钟内导致猝死。

一般来说,非常高危肺栓塞患者可能并不会出现较为明显的症状,也正因如此,此类疾病容易漏诊、误诊。”杜医师告诉记者,由于肺栓塞的症状并不具备典型性,很多人可能会误认为是身体过于疲惫,也有人误诊成肺炎、心脏病、慢阻肺等疾病治疗,十分耽误病情。

如果是高危肺栓塞患者,表现为血流动力学不稳定,低血压休克,或者需要血管加压药或者正性肌力药支持,并且有其他原因不能解释的低血压。高危肺栓塞死亡率高,死亡通常发生在最初的2小时内。

高龄、久坐不动、妊娠等都是肺栓塞的诱因

有研究表明,肺栓塞在50周岁以上的老年人当中存在很高的发病率,这是由于高龄人群常常会患有血管系统疾病,高龄可以算得

上是肺栓塞的一大因素。杜医师介绍,肿瘤疾病患者本身凝血功能不佳,在化疗期间极易出现肺栓塞;瘫痪、重症疾病、手术等原因致使长期卧床,都容易形成下肢静脉血栓,导致肺栓塞。

健康人平时久坐,下肢体活动减少,缺乏腿部肌肉收缩对静脉血液循环的驱动力,导致下肢血流淤滞,也容易形成肺栓塞。临床中,杜医师碰到的很大一部分患者都是由于这个原因导致的,其中不乏长时间搭乘飞机、打麻将,且不适当活动的人,还有些青少年患者因通宵打游戏时间久坐导致。

妊娠期女性,血液高凝状态,尤其是大月份的孕妇出现肺栓塞的概率更大。此外,中国人讲究“坐月子”,这期间久坐、久卧,血液循环不畅,可能在骨盆或下肢静脉形成血栓。

吸烟、肥胖、高脂血症、高血压、糖尿病这些容易引起动脉粥样硬化的因素,是静脉血栓栓塞的易患因素,增加了患肺栓塞的风险。

多运动是预防肺栓塞的“良方”

对于如何预防肺栓塞这一问题,杜医师建议:要多运动;久坐或久卧时,可以每小时适时伸展腿

脚活动;因病需要卧床的患者,特别是术后,肺栓塞是重要杀手,要自己有意识地多勾勾脚尖,或是让别人按摩腿部肌肉,医院里也提供气压治疗和弹力袜帮助患者预防肺栓塞。

此外,杜医师还建议有血栓形成风险的患者,可定期做检查。目前,CTPA是肺栓塞最常见的诊断方式,若在检测中发现肺动脉充盈缺损,可确诊为肺栓塞。“人的肺部动脉犹如一棵大树,位于中央的动脉比外围的动脉更容易检测到,所以也存在肺栓塞检测不出的情况。”杜医师补充道。

凝血功能检测、心脏超声检测、心电图、血气分析等检测也可以辅助疾病的检测,特别是对于碘过敏的患者,这时候,最好的方法就是进行V/Q核素扫描、磁共振肺血管造影等检查确诊病情。

“大多数患者都可以进行药物治疗,只有一小部分人需要手术。”杜医师说,高危肺栓塞患者,即血流动力学不稳定的人群,需要进行溶栓治疗;非高危患者一般进行抗凝治疗,如今可选择新型抗凝治疗药物,解决了患者从前定期要到医院进行凝血功能检测的麻烦,提高了药物的安全性。

衢州人民医院专家为改革先锋做健康回访



“谢老,最近身体怎么样?”近日,衢州市人民医院组织专家来到改革先锋——谢高华家中,看望载誉归来的谢老,并做健康回访。

88岁高龄的谢老正坐在沙发上看书,看上去精神奕奕。两个月前,谢老不慎跌倒,造成左股

骨粗隆间骨折,饱受疼痛煎熬,入住衢州市人民医院骨科。医院高度重视,对谢老身体状况进行细致检查评估,组织多科室专家联合会诊,商讨制定最佳治疗方案。

如果采用保守治疗,谢老需长期卧床可能再也无法站立,生活质量将明显下降,还容易引起褥疮等并发症。但综合高龄等各种因素,谢老的手术风险也较高。为了让他有一个较为稳定的身体状态去北京参加庆祝改革开放40周年大会,骨科主任何飞熊和副主任医师王巍学习谢老勇于担当精神,迎难而上,采取微创手术治疗。有了术前周密的计划和准备,手术时长仅20分钟,过程很顺利。

经过快速康复,谢老术后第二日就能在床边坐起,一周后就在助行器的帮助下自己行走,如期去北京参加了大会。

曹敏

浙江省浙商资产管理有限公司

陈加升

债权转让通知暨债务催收联合公告

根据浙江省浙商资产管理有限公司与陈加升签署的《债权转让协议》(编号:BJ11801922B043-3,签署时间:2018年1月8日),浙江省浙商资产管理有限公司已将其对下列借款人及其担保人项下享有的全部权利(包括但不限于主债权、担保债权、违约金债权、利息债权、损失赔偿权)依法转让给陈加升。浙江省浙商资产管理有限公司与陈加升联合公告通知各借款人及担保人以及其他相关各方。陈加升作为上述债权的受让方,现

序号	借款人名称	债务情况(截至2018年12月17日)		担保人
		借款合同编号	本金	
1	浙江光信贸易有限公司	YW2014-4003	9980000.00	783770.90
合计			9980000.00	783770.90

注:1.清单中“担保人”包括保证人、抵押人、出质人、担保人、担保期限以签署的合同等法律文件约定为准。如公告中债务人、合同编号、债权金额、担保人等信息与事实不符的,以签署的合同等法律文件约定为准。

2.本公告清列示截至2018年12月17日的贷款本金金额及利息(利息暂计算至2015年10月20日),借款人和担保人应付给陈加升的利息、罚息、违约金及其他应付借款合同、担保合同及中国人民银行规定的

有关规定或生效法律文书确定的方法计算,实际计算与欠息金额不一致,以实际计算为准。已经进入诉讼程序的,并已由法院做出判决的,按判决书确定的金额为准。

3.若借款人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体及/或主管部门代位履行或承担清算责任。

越来越多年轻人成“屏奴”

“脑壳痛”、精神恍惚、睡不好觉皆是紧张性头痛

■记者程雪
通讯员阮芝芳、沈笑驰

声、焦虑或抑郁的症状,一般休息后或洗个热水澡就可以缓解,身体劳累后会加重,像娜娜这样就是非常典型的紧张性头痛。

不过,这种头痛通过改变不良的生活习惯就可以有效缓解,只有在必要时可以在医生的指导下用一些解痉止痛的药物,但是,一定要谨遵医嘱服用。“像娜娜这样,近段时间一定要注意休息,避免过度劳累和长时间接触电子屏幕,如果觉得累了可以参加一些户外运动来放松心情。”徐主任说。

据调查,全球有将近一半的人一生中至少有过一次头痛的经历,目前头痛在我国的发病率为23.8%,紧张性头痛占所有头痛的40%,它是一个很常见,却又容易被忽视的疾病。

“我在临床中碰到的原发性头痛病人中,紧张性头痛所占比

例有50%~60%,偏头痛占20%~30%。”因此,徐主任提醒大家,消除诱因是最主要的应对和治疗措施,每日睡眠不少于8小时,保持愉快的心情,避免久坐及长时间对着电脑和手机,经常使用电脑的上班族们要每隔一个小时站起来放松一下眼睛和头颈。

其次,要促进身心舒适,注意劳逸结合,避免不稳定情绪的出现,培养一些有益健康的兴趣爱好,每日坚持运动,晚上临睡前洗个热水澡,放松身体。

大多数患者会伴随有头晕、失眠,甚至有恶心、畏光、畏刺激食品。

育儿百科

孕期这几次B超检查对胎儿很重要

■主持人许瑞英

孕期22~28周

孕期检查是孕妈在怀孕期间最重要的一件事,孕期检查不仅是对孕妈身体的保障,也是对胎儿发育情况的基本了解和保障,如果孕检有不妥情况的时候,最好根据医生的建议来进行调整。而孕检最重要的一项就是B超检查,那么,你知道B超检查的最佳时间,和每次B超检查都是在检查什么吗?

孕期6~8周

怀孕6~8周的B超检查主要是为了确定孕周,同时为了了解孕囊的位置以及胚胎是否存活等。另外,这次B超检查也是为了排除宫外孕等。所以,一般孕期6~8周的准妈妈在做B超检查的时候,往往都是第一次检查,一定要格外重视。

孕期12~18周

怀孕12~18周的B超检查主要是做