

专家门诊

老说听不见、性格也变怪，原来是得了罕见病——

中青年常耳鸣需警惕耳硬化症

■记者王艳 通讯员颜好

近半年来，45岁的毕先生感觉双耳听力下降明显。随着病情加重，日常生活和工作交流深受影响，日常性格开朗的他渐渐变得“怪异”，家人劝他赶紧到杭州师范大学附属医院耳鼻咽喉科就诊。结果被诊断为患上了一种临上罕见的病症——耳硬化症。

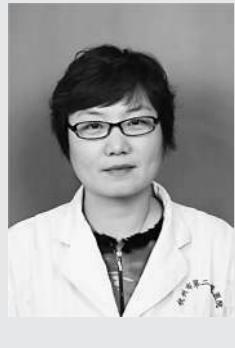
耳鸣是耳硬化症首要特征

该院耳鼻咽喉科副主任、副

主任医师丁吉女介绍，耳硬化症是一种原因不明的疾病，病理上是由于骨迷路原发性局限性骨质吸收，而代以血管丰富的海绵状骨质增生，故称“硬化”。耳硬化症的病理机制是骨头的破坏和新生骨再生的交替过程，涉及耳蜗的所有骨头。主要表现为双耳或单耳渐进性听力下降，约20%~80%的患者伴有耳鸣。其中，其临床表现首要特征是耳鸣，这类患者没有出现听力障碍时就很容易忽略。

该病发病缓慢易误诊

丁吉女介绍，耳硬化症患者



专家简介

丁吉女 杭州师范大学附属医院耳鼻咽喉科副主任、副主任医师。从事耳鼻咽喉科临床、教学工作20年，擅长慢性中耳炎行乳突根治、鼓室成形术、耳硬化症行人工镫骨植介入术，先天或后天外耳道狭窄或闭锁行外耳道成形术、外耳或中耳恶性肿瘤行颞骨部分或次全切除术等耳显微外科手术，熟练掌握鼻内窥镜下慢性鼻窦炎、鼻息肉手术，鼻腔鼻窦低度恶性肿瘤行内镜下扩大切除术，声带息肉、声带小结等良性病变行显微激光手术，喉癌根据其不同分型分期行喉激光、垂直或水平半喉、全喉切除以及颈淋巴清扫术以及鼾症手术等。多篇论文发表在各级杂志上。

时令健康

高温天养生秘籍

防暑降温 补水勿贪凉

■通讯员汤婕、周思思

侵害。

补水 高温时身体为调节温度会产生大量汗液，因此身体需要及时补充足量水分，例如温白开水、绿豆汤等。应少喝果汁、汽水等饮料，其中含有较多的糖精和电解质，喝多了会对肠胃产生不良刺激，影响消化和食欲。夏天的时令蔬菜，如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高；新鲜水果，如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%，都可以用来补充水分。

勿贪凉 传统中医认为春夏要养阳，要生发、发散，而夏季炎热，往往易贪凉饮冷。若大量进食寒凉之品，则易致中阳受损，脾胃虚弱，甚至损及一身之阳气。所以，一定要保护好脾胃，切忌贪食寒凉食物，尤其是雪糕、冰水、冰西瓜等。

建议多吃瓜茄类果蔬，西瓜、苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、番茄等瓜茄类果蔬有利尿补水的作用；食物以凉拌、清炒为宜，能最大程度地保持蔬菜的营养；再辅以适量的醋、酱、葱、姜、蒜和芥末，可促进食欲和消化外，还能抑菌、降脂、调血压。

多补充蛋白质 夏天人的活动时间长，出汗多，消耗大，应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等高蛋白食物，以满足人体代谢需要。

同时，天热人易出现食欲不振、脘腹胀满等现象，建议多吃祛湿健脾养胃的食物，如赤小豆、薏米、南瓜等。

防暑 最简单的办法就是尽量躲避高温，减少高温暴露，减少剧烈运动。为防止中暑，应尽量减少中午出行，尤其是12时~14时这段时间，这是一天之中太阳威力最强的时段。此外，还要注意避免在雨过天晴后外出，因为此时太阳当空照，人处于天暑地湿的环境中，容易被闷热的湿气所侵蚀，加大中暑的风险。

降温 在室外温度很高时，关闭门窗并开启空调或电扇，以保持房间温度的凉爽。如果在室外活动，在着装上，还应注意穿着浅色、宽松、透气的轻薄衣服。同时，佩戴有遮阳的帽子，以及太阳眼镜，避免紫外线。

智慧医疗

智慧引领 患者至上

“黑科技、中心制”实现未来就医模式

■通讯员吴婧

刷一刷脸，不带医保卡、身份证也能做到看病无忧。

病房里还出现了可爱的机器人“艾米”，它不仅有看护的功能，还有运送物品和消毒的功效。小小的机器人，承载着智慧化医院的脚步。

省内最长的天轨系统，在不到一年的时间内，已供近300人次进行康复训练，主要用于脑卒中的步态训练，站立位的平衡协调训练以及步态减重训练。

来就诊的患者往往会被天花板上来回穿梭的蓝灰色箱子吸引，这是我省所有医院里规模最大、最繁忙的宽箱体小车物流系统。它就像一个个快递小哥或空中的士，将急需的物资，如药品、手术器械等，在一两分钟就可以送到不同楼层的各个病区、手术室、病房、药房、护士站、检验室的物流小车停靠站。医院这样的停靠站总共有37处，63台小车每个月至少要跑4000多公里，一年内收发车次4万余次。以前手术室里的手术器械，需要外勤人员

人工运送。如今通过物流小车，可以直接从供应室送到手术室；包括采集到的患者血液样本，也通过物流小车第一时间送去做检验，真正做到了分秒必争。

如果要评选三墩院区最忙碌的员工，那么西药房里的两位“发药机器人”可算得上是当之无愧的“劳模”。白天一刻不停地分发药品，即使到了下班时间，这两位“劳模”也一刻不停歇，扫描药品的二维码完成药品的自动上架。

它们非常智能，会自动根据患者的医嘱信息，抓取相对应的药品，再通过传输带输送到不同的取药窗口，少部分处方药根据医嘱信息进行填补，核对后将药品发放给患者。遇上需要低温冷藏的胰岛素等药品，还有专属的“冷藏室”，机器人完成取药后冷藏室门会自动关上，确保药品质量稳定性。

一年下来，两台发药机器人不分昼夜地工作着，全年调配量超过24万件，为20.8万人次患者取药，占西药房总调配量的90%以上，药

品调配准确率高达100%，95%的患者能在两分钟内完成取药。

“诊疗中心制”助力“最多跑一次”全面升级

三墩院区采用目前国内少有的诊疗中心制模式，门诊19个诊区，22个诊疗中心，开设一站式服务中心，将专科都涵盖在诊疗中心内，每个中心特有的检查也可以在中心内完成。

以脑科中心为例，在门诊，脑科中心的神经内科、神经外科、神经介入科医生随时碰头、随时商讨，打破以往脑科疾病会诊以跨科室的传统模式；而对于住院患者来说，再也没有类似神经内科患者需要搬出病房再转入神经外科接受治疗的困境。全程既免去转科治疗的风险和不便，又由多学科医生联合跟踪治疗，从而达到对脑科疾病合理化、规范化综合诊治。

住院患者开出辅助检查，由病房护士站电脑发送至预约中心，完成预约后在护士站打印导引单，送

到患者手中，按时去检查科室完成检查，患者一次都不用跑。

门诊患者就诊结束后，到门诊预约中心一次完成所有检查的预约，按时去检查科室完成检查，患者只要跑一次。

患者挂号错，无需退号重新挂号，首诊医生在挂号单上签字后，患者直接到对应的门诊科室就诊，不用再来回奔波。

智慧结算全面铺开，从住院的床边结算，到门诊智慧结算再到诊间结算率都逐月攀升。随着刷脸就诊的全面铺开，患者动动手指，眨眨眼睛就能够实现就诊和结算。办理出国、出境带药的流程日益简化，直接在医院端就可以进行审批备案，不用再从医保局到医院两边跑；上海市医保也可以在浙江医院门诊实时结算；实现“两卡融合、一网通办”，成为浙江省首批接入浙江区块链电子票据平台的医院，实现看病“不用排队”、票据电子化实现无纸化就医……不断优化的就诊和检查流程，让“最多跑一次”不断深化。

责任编辑：王艳 电话：88851040 E-mail：zjgrxw@163.com

2019年7月23日 周二 浙江工人日报

养生之道

我的养生三宝： 运动 饮食 防病



来的？因为我一直重视运动、饮食和防病。

运动 西方有谚语：“生命在于运动”。我从小爱运动，喜乒乓球、篮球和游泳。现在老了，乒乓球、篮球、游泳是放弃了，但是我的交通工具，直到今天还是自行车来来往往、上班下班，不管白天讲课不讲课，骑多少路，晚饭后，还要走一小时路。几十年来，无论刮风下雨，坚持骑车走路，基本上都雷打不动。我60岁时曾对自己提出了一个要求，到70岁的时候，还是60岁的样子；到80岁的时候，还是70岁的样子。现在看来，基本实现了。多年不见的老朋友看到我，都说我没什么变化。

饮食 西谚：“一天一个苹果，疾病远离我”。我的早餐，先吃一个苹果，一根黄瓜，然后是玉米或地瓜等粗粮，最后喝酸奶，很少吃大米、馒头。中餐、晚餐：先喝汤，再吃蔬菜，最后吃饭。汤喝了，蔬菜吃了，饭量就少了，此即所谓的“饭前喝汤，苗条健康”。

防病 虽然“生老病死”是自然规律，但是预防了，自然规律会来得慢一点。鲁迅先生一母同胞三兄弟，基因应该差不多吧！结果鲁迅56岁，周作人82岁，周建人96岁，为什么？盖防病措施不一样也。我不嗜烟酒，喜欢吃牛奶补充钙，吃含硒食品防癌，吃蓝莓保护眼睛，吃西红柿保护血管和前列腺，吃褪黑素抗衰老，运动预防骨质疏松和糖尿病，戴太阳眼镜预防白内障，分餐进食预防幽门螺杆菌，低脂食物预防动脉硬化……凡想到的，能够做到的，花钱不多的，就尽量未病先防。

■通讯员胡惟勤

我出生于1936年，今年已经83岁，身体虽然不是铁打金刚，倒也一般“过得去”。所谓的“过得去”，指的是：吃得下，走得动，睡得着，拉得出。

退休之后一直在忙，在“杭州人民广播电台”做嘉宾，播讲健康节目；也应“浙江文艺广播电台”邀请，与著名的主持人万峰老师合作《伊甸园信箱》节目。

2010年，我74岁，想旅游，就离开广播电台，受聘到颐寿昌国医馆当顾问。同时趁健康状况还好，每年都赴国外旅游，如今已经去了30多个国家。

2017年，我受聘到“杭州市健康促进协会”当副秘书长、“杭州市健康文化大讲堂领导小组”当讲师团团长，主要搞科普讲座。那是一个技术活，也是一个体力活，说是技术活，是既要懂医学，也要会讲课，如果不会讲课，讲到中途，听众是会走掉的；说是体力活，我每次讲课，基本上都是骑自行车去的。站着讲一小时课，再骑车回家。这样的体力消耗，今天还能够做到。这样的健康状况是怎样得

健康资讯

有胸痛上医院

省人民医院通过 国家级胸痛中心认证

■通讯员宋黎胜、林敬阳

心肌梗死救治水平的重要标志之一。与传统住院救治方案相比，胸痛中心采用快速、标准化的诊断方案可以对胸痛患者提供更快和更准确的评估，并降低医疗费用。

早在2016年11月，该院根据省急性心肌梗死救治现状需要成立胸痛中心，由副院长何强担任主任，心内科主任王利宏主任医师担任医疗总监，急诊医学科主任蔡文伟主任医师担任胸痛中心技术总监。

近三年来，该院胸痛中心对照中国胸痛中心建设标准，整合院前急救系统与院内绿色通道，制订和优化各项规章制度和诊治流程，使该院胸痛中心运行逐渐标准化，急诊心梗患者的D-to-B时间（患者从进门到球囊打开）大为缩短，为众多心梗患者赢得了宝贵的“黄金时间”。据统计，今年1~6月，该院胸痛中心已成功开展160多例急性心肌梗死的急诊PCI治疗，有效救治了众多心梗患者。

胸痛中心已经成为衡量急性

亚洲第一人 浙大女教授 获脑研究国际大奖

抑郁症治疗或取得突破进展

■通讯员王蕊

术的开拓者之一。她在系统神经科学这一进展快速且竞争激烈的领域成果辉煌，建树卓越，备受瞩目，特予此奖。

据介绍，抑郁症是影响人类生活最严重的精神性疾病之一，给社会和家庭带来巨大负担。目前临床常用的抗抑郁药物起效缓慢，且只对60%~70%左右的抑郁症患者有效，有近20%~30%的抑郁症患者属于“难治性抑郁”。

早在2018年，胡海岚教授团队在著名期刊《自然》杂志同期刊发该团队的两篇研究长文，文章揭示了快速抑制分子的作用机制，推进了人类关于抑郁症发病机理的认知，并为研发新型抗抑郁药物提供了多个崭新的分子靶点。

如今，胡海岚教授团队的研究成果转化成临床应用的研究，正在浙大一院精神卫生科展开，该研究主要针对难治性抑郁症患者。