

在此颐养天年,在此治疗疾患

又一个“养医结合”来了

本报记者

既能颐养天年,又可随时治疗——这种养医结合的养老模式,是“中国式养老”的发展方向。11月29日,杭州市下城区的重点养老工程之一——被称为“目前浙江省内有现代化先进设备、环境幽雅、服务完善的养医护紧密结合的养老机构”——馨和园颐养院暨杭州求是医院开张。当日进行的大型义诊和为老年人服务活动,吸引了数百老人。

据了解,馨和园颐养院总面积20000多平方米,设有800张养老床位。公共配套设施一应俱全,室外设有连廊、游步道及活动场地,以满足老人户外健身需要;庭院配有景观水池,并设有遛弯、散步区域及无障碍通道等设施。一楼设有茶室、书画室、阅览室、棋牌室、健身房、影视厅,以及可满足300人同时就餐的餐厅,并配有适合老人和家人聚餐的包厢5个;楼层有适合不同老人居住需要的户型,并每床都配有呼叫对讲系统,方便老人第一时间

得到照料,其中护理楼层还装有医疗带,满足老人吸氧、吸痰等需求,每个养老房间内都配备无障碍卫生间和24小时热水洗漱设施。每一楼层都设有公共休息区及集中洗浴区,内部配置专用的沐浴推床、老年浴缸、恒温水床等。“老人们在此能度过优雅有尊严的金色晚年生活。”有关专家这样评价道。

而同在一幢楼的杭州求是医院,设有99张床位,是一家国际化的精致综合性医院,引进国际上先进的创面修复理念和后ICU生命支持系统,走一条精品专科和全面医疗保障相结合的医、养、护发展道路,设置科目包括了预防保健、内科、消化内科、外科、妇产科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、皮肤科、肿瘤科、急诊医学科、康复医学科、麻醉科、医学检验科、中医科、重症监护室等科室。

养医护结合,多科室配合,服务于重危老人,关爱与治疗并重。馨和园颐养院和杭州求是医院受到了当地政府和老人们的好评。



求是医院现代化的ICU。

中年人长青春痘? 洗澡越洗越痒?

初冬的两个“为什么”

一嘉

冬天来了,患者到医院来看的病也变得不一样了,越来越多的中年人长青春痘,洗澡皮肤越洗越痒,成了初冬的两个大“问题”。

第一个问题,杭州市皮肤科名家陶承军说:一个月以来,痤疮和黄褐斑,占了平时皮肤科门诊的40%。而其中,有不少痤疮即青春痘患者,是中年人。“现在痤疮不再是青春期的‘专利’,三四十岁的中年人得痤疮的越来越多。”为什么?他介绍说,痤疮致病因素中,性激素的改变被认为是最主要的因素,特别与体内睾酮升高关系密切,而生活节奏加快、经常处于紧张状态,也能导致肾上腺雄激素分泌增多,加上内火旺盛,痤疮由此引发。另外,月经紊乱、子宫肌痛也会使卵巢来源性雄激素增加,促使中年女性痤疮发作。这大概解释了越来越多中年人长青春痘的根源。“当然,喜欢吃辛辣食物、经常接触油污、使用不良化妆品、日晒也是致病原因。”陶承军说。

至于那些狂爱干净、天天洗澡的皮肤瘙痒患者的疑问,著名皮肤科专家邬成霖说,这说明这些患者

缺乏冬天皮肤保养常识。他说:“有些人经常洗澡,却老觉得皮肤痒,怀疑是不是没洗干净。这是一个误区。皮肤分泌的皮脂,天天滋润我们的皮肤,防止水分丢失,维持皮肤弹性和防止一些细菌与真菌感染。不少人觉得皮肤瘙痒是因为不清洁引起,于是就更勤快地洗澡,每次洗的时间又很长,甚至一天洗多次,还用了很热的水,有的还加上碱性很强的浴皂或药皂。这样一来,皮肤是洗干净了,可是也把皮肤表面具有护肤作用的脂膜都去除了。缺少脂膜保护的皮肤,就容易干裂;暴露的神经末梢,受到温度的变化和衣服纤维刺激、微生物等影响,就容易引起皮肤瘙痒症状。”

邬成霖提醒,干燥是皮肤老化的大敌,冬天皮肤特别容易干燥,需要“内服”补水。这个“水”,是能让皮肤吸收的离子水。它含在我们日常吃的水果、蔬菜中。所以,待在空调房里,除了喝水,还得多吃点水果和蔬菜。保湿要内外兼顾,开空调、油汀取暖的时候,可以开加湿器,让空气湿润。很多人关心:白天擦了润肤霜,晚上洗脸、洗脚以后,是不是就可以不擦了?让皮肤干净睡觉可以吗?其实,这样做也同样是错的!

鼻咽部取出“定时炸弹”

长久不愈的鼻塞要当心

张颖颖

15岁的小鹏就读于某中学初一。今年3月初,小鹏总是感觉自己的鼻子塞住了,刚开始以为是感冒鼻塞没太上心,到就近的医院检查也说没什么大碍,但是这一堵竟然堵了大半年,而且情况越来越严重,影响到了正常的呼吸。无奈之下,到杭州大医院进行鼻窦CT和MRI检查,结果发现是鼻咽纤维血管瘤,而且右侧翼腭窝、双侧鼻咽部、蝶窦斜坡占位伴周围广泛蔓延。只见右侧鼻腔底部后端有一巨大肿物,表面光滑,血管扩张明显,触之易出血,鼻咽部黏膜红肿,手术难度较大。最后,小鹏来到杭州市第一医院耳鼻喉科。

耳鼻喉科主任李勇与小鹏的

父母做了充分的术前沟通,并积极做术前准备,从手术方案的设计到手术器械的准备,力争完善每一个术中可能遇到的细节解决方案。上周,困扰小鹏7个月的“定时炸弹”被医生完整地“拆除”了。

据李勇介绍,鼻咽血管纤维瘤是发生于鼻咽的一种富含血管的纤维瘤,在鼻咽良性肿瘤中发病率居首位。虽然组织学上属于良性肿瘤,但能经自然孔和裂隙局部扩展,并侵蚀周围骨质进入邻近器官和结构。主要的症状是鼻出血和鼻阻塞。巨大的和侵犯周围范围较大的血管纤维瘤,瘤体内粗大膨胀的血管可发生严重的口鼻出血而危及生命。因此,他提醒说:长期鼻塞或多次鼻出血,一定要引起警惕,及时到医院查找病因并治疗。

最近在杭州召开的中日胃癌西湖论坛,提出很多新观点。杭州江南胃胆病研究所所长、胃病专家王来法认为——

防胃癌先要养好胃

本报记者

近日,在第二届中日胃癌西湖论坛上,中日专家提出了很多关于胃癌和胃病防治的全新观点。其中一个观点是:胃癌手术后复发率高,是因为许多患者在就诊时,没有选择专长医院、专业医疗团队进行规范化治疗;另一个观点是:防胃癌先要防胃病。对这两个观点,杭州江南胃胆病研究所所长、中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究分会常委、胃病专家王来法医师非常赞同。他说,早期胃癌患者只要经过规范化治疗,5年生存率在95%以上,但关键是要早发现。大多数日本人每年都有做胃镜的习惯,而在我国,胃镜检查不在常规体检范围内。其实胃炎、胃溃疡、胃癌的症状,初时都差不多。因此,建议有慢性胃炎症状的人,每一两年就要做一次胃镜。“当然,最重要的是预防,防胃癌先要防胃炎等胃病。”

天冷了节日多了,管好你的嘴

“胃病怎么防?很重要的一个字——‘吃’。管住了这个吃,胃肠道就会健康,就不会出现争相上医院的‘盛况’。”王医师这样说。

这位中国抗癌协会会员、科技进步奖获得者认为,多年来,大吃大喝、胡吃海喝,是很多人得胃病的一个重要原因。现在天气冷了,胃口好了,更要吃了。暴饮暴食吃结果就是肠胃不适,精神倦怠,食欲不振,并进而引发三大肠胃问题:

一是胃溃疡。“而胃溃疡拖欠了的后果是,可能出现病变。”王医师说;二是慢性浅表性胃炎。这是最多见的胃病,主要症状为上腹不适、顶胀,特别是饭后。有时候也

胃酸水、打嗝、出现灼热的感觉,原因既可能是由精神紧张引起,更可能与暴饮暴食、消化不良有关;三是胆汁反流性胃炎。由胆汁反流进胃引起,主要为上腹灼热,老百姓叫“烧心”。晚饭食物过油腻、生气、紧张等,都可能引发,有时候还会出现口苦症状。多数病人皮肤萎黄,出现黑斑。

“大量吸烟、大量饮酒等,也会导致胃黏膜抵抗力下降。有的胃病都治疗好了,节日期间突然复发,而且一来就非常严重,胃溃疡、糜烂、出血的都有。”

那么,我们该有怎样的合理饮食?王医师给出的方子是:

禁烟禁辣,患者禁酒,非患者少喝;

控制坚果类零食,少吃反季节蔬菜和水果。大多数坚果,油脂含量很高,容易导致胃酸分泌过多,从而伤害胃黏膜。

莫餐餐喝粥,番薯等杂粮要适量。健康人吃点粥,能够保护胃黏膜。但有胃病的人,稀饭在胃里面时间停留太短,胃酸就会过度刺激胃黏膜,导致已经很脆弱的胃黏膜出血;还有一些胃病患者,一听说番薯是抗癌食品,马上去吃番薯。但番薯是甜的,含糖很高,吃多了会产生很多胃酸,会烧心。在王医师看来,粗纤维食物虽然对肠道好,但给胃造成负担很大。“建议大家饮食中粗粮的比例不超过30%”。

“关键就是两个字,饮食要软和淡。一般抽烟喝酒的人多为湿热症,要少吃油腻和甜食,平时可以喝喝菊花茶。另外,建议这些人用一两海蜇头和二三两马蹄、冰糖煮水喝。记住,马蹄要带皮带蒂,只喝煮出来的水,一天喝500毫升左右。”

不规律生活和紧张情绪也伤胃,管住你的睡

胃病高发,王医师认为,不规

律生活和紧张情绪也是罪魁祸首。“据世界卫生组织统计,七类人最容易患胃病:熬夜族、不吃早餐族、餐后运动族、吃饱就睡族、天天吃撑族、小病隐忍族及无辣不欢族。其中,熬夜族排在了第一位。”他介绍说,生活不规律,彻夜狂欢,熬夜玩乐或加班的人,很容易因睡眠不足而引发胃病。

据记者了解,相关研究显示,经常熬夜的人患胃病的几率是普通人的3至4倍。因为熬夜剥夺了胃肠道休息的机会,缺乏睡眠很容易破坏胃的修复和保护能力,使胃肠功能减弱,容易患上胃炎、胃溃疡甚至胃肿瘤。并且,熬夜族往往有吃夜宵的习惯,吃饱喝足后再睡觉。长此以往,吃下去的食物长时间停滞在胃里,本来没有胃病的,也容易患上急性胃溃疡;有胃病的,则易导致复发。

事实上,胃是“情绪器官”。如果长期感觉很压抑,经常生闷气,胃就容易出毛病。

所以,王医师建议,一要注意生活规律,二要寻找合理的方式,宣泄、排除不良情绪,保持良好心态。

凡事预则立凡病必有兆,管住那些信号

不管哪一种疾病,早期都有征兆。疼痛,难受,饱胀……都是征兆,告诉你,胃生病了。所以,王医师提醒说,要经常关注胃病的信号,要及时就医,不要拖延。“如果发现了疾病征兆,你自己这样拖着,岂不是自残?拖到了患上胃肿瘤,拖到了晚期,岂不是自杀?让人十分痛心。”

据他介绍,约八成的胃肿瘤患者早期虽然没有什么症状,但也有蛛丝马迹可寻,比如食欲不振、腹部不适等,跟胃炎、胃溃疡很相似。如果这时自己当医生,胃不舒服了就买点药吃,很有可



能会耽误病情。特别是,如果你经常感觉胃痛,上腹部不舒服,有膨胀、沉重感,有时心窝部还会隐隐作痛,或者你出现食欲减退、消瘦、乏力,甚至有恶心、呕吐、呕血、便血的现象,一定要高度重视,及时上医院检查。

“当然,也不要紧张,从浅表性胃炎到萎缩性胃炎再到恶变,有一个非常长的过程,病人是完全可以预防的。”在调理肠胃方面,中医具有十分明显的优势。中医治病讲究治本。有胃病的人,最重要的是补气血,气血充足了再去针对性地抵御疾病。脾胃不好,气血亏损,百病丛生。中医治疗胃病,会紧紧围绕这一点进行。

得了胃炎或者肿瘤莫任其发展,管住你的病

“得了胃肠疾病,我们要做的是,高度重视,不要放任病情发展,甚至发展成为胃癌。”王医师提醒,长期吃得很咸,常常暴饮暴食,长期压力很大,心情不好,有家族史,都是胃癌易发因素。但浅表性胃炎也好,萎缩性胃炎也好,胃癌也好,“都要管住这些病,不能任其发展”。

同样,从中医的角度,王医师认为,胃病发生的关键是其元气不足,由此造成胃的活力减弱,功能失调,外邪乘虚而入,进而导致胃黏膜的损害,引发炎症、糜烂、溃疡、腺体萎缩,直至发生恶变。因此,治疗胃病首先要恢复胃的元气,激发胃的活力,调节胃的功能,进而根据各种胃病的不同,设计不同的处方。

中医药具有抗突变性、抗氧化和抗肿瘤的作用,还有提高机体免疫功能,改善胃黏膜血液供应和增强胃黏膜细胞保护的机会,有促进其转化为正常的胃黏膜,从而有望改变“萎缩性胃炎不可逆转”的观点。王医师对中医药应对慢性萎缩性胃炎患者信心十足,与参加第二届中日胃癌西湖论坛的专家一样,他呼吁病患“及时采取规范治疗”。

王医师反复提醒,现在已是初冬,天气已冷,新胃病容易上身,老胃病容易复发。所以,要格外注意健康,注意饮食习惯,不要吃过辣、油炸类的食物,饮食以清淡为主,多喝温开水。外出游玩,也要注意饮食卫生,不要贪图一时痛快乱吃东西;要注意添加衣服,保持胃部的温暖。

近日,在杭州召开的中日胃癌西湖论坛大会上,中日专家一起交流胃肠外科领域最新成果。专家说,导致胃癌的因素有很多,高盐饮食和长期吃腌制品是主要的两大危险因素。有研究表明,经常吃腌制品的人患胃癌的风险会增加4至5倍。于伟 摄

进门怕热出门畏寒 脸上长痘脚底冰冷

你是不是“未济”体质?

杭州中医名家在国内首次提出一种全新体质学说

徐尤佳

“天气冷了,马上要进补了,要不要弄点中药给自己补补呢?”“明明下肢怕冷,为何脸上还上火长痘?”一到秋冬,或者身体出现一些小症状,很多市民就会产生这样的纠结。然而,杭州市中医院中内科专家告诫大家,身体不能随便乱补。要补,最好先分清自己的体质。就在近日,杭州市中医院中妇科主任医师赵宏利博士,在中华中医药学会提出的体质9分法基础上,发表相关论文,在国内首次提出一种全新的体质学说——“未济体质”。

据他介绍,这样的病人男女都有,他们脸上上火长痘,口腔溃疡反复发作,但摸摸下肢,都是冰冰凉的。即使天很冷,他们也不敢用暖气。有的病人吃了清热的中药,短时间内上火的症状缓解了,但之后下肢更怕冷。“这类上半身冒汗,下半身怕冷的病人,以前,很容易被断

关于“未济”,赵宏利说了一个很有趣的现象:每到冬天,诊室里都会开起暖空调。病人进来后,反应却明显不一样。“有的人明明进门前嘴巴里说着‘冷死了’,一进开了热空调的诊室,很快就喊‘热死了’,然后一个箭步冲到窗边开窗户”。他发现,这些病人有个共同点,就是上热下冷。

据他介绍,这样的病人男女都有,他们脸上上火长痘,口腔溃疡反复发作,但摸摸下肢,都是冰冰凉的。即使天很冷,他们也不敢用暖气。有的病人吃了清热的中药,短

时间内上火的症状缓解了,但之后下肢更怕冷。“这类上半身冒汗,下半身怕冷的病人,以前,很容易被断

错症。单纯当成畏寒或者上火来治疗,都是不对的。我在临床中发现,四分之一的门诊病人症状,无法对应现有中医9种体质中的任何一种,应当属于未济体质。”

“未济体质的病人,中医上来说属于体内阴阳分布不均,交流循环不够,经络不通。”赵宏利说,这类病人经常头脑昏昏沉沉,性格急躁,体质偏虚,平时多久坐不动。

对照一下,你是不是这“第十类人”吧。如果是,除了看中医找原因,赵宏利也提供了几种平时自我调理的方法:艾叶泡脚;多吃应季食物;保持好心情。

“泡脚不是冬天的‘专利’,只要觉得下肢冷了,就可以用热水泡

泡。可以去中药房买艾叶,每次泡脚时,在水里放30到50克。这样做可以温经散寒,通十二经络。”

饮食上,平时应多吃本地产的、应季的食物,切忌大鱼大肉,要学会在饮食上做减法。“一方水土养一方人”,而一个时令出产的作物,更适合未济体质者,外地或反季节的美味可以少吃,但不宜长期过多食用。”

规律作息和好心情,对谁都重要,对“未济”者更甚。赵宏利说,现代人不必,也不可能如古人一样日出而作,日落而息,但至少要在晚11点前(即子时前)睡觉。在此之前睡觉,不会干扰阴阳二气的平稳交接,有助于维持阴阳二气的动态平衡。