■ 健康提示

地位是暂时的 荣誉是过去的 金钱是身外的 只有健康是自己的

专家提醒：国庆长假抽个一天给自己和家人做个体检蛮有必要的

通讯员 傅秋燕

很多人官场上的感觉，在不经意的某一天，突然发现曾经健步如飞的自己变得步履蹒跚，原可轻松完成的任务力不从心了；曾经在自己眼中像山一样坚强的父母突然间变得体弱多病……工作压力沉重、都市节奏太快，让越来越多的人陷入了亚健康深渊。忧虑、乏力、易生病、脸色不好、易感冒……医学专家指出：越来越多的市民正给自己敲响健康的警钟。

美国知名经济学家保罗·瓦尔泽指出，二十一世纪人类面临产业变革失衡，亚人人希望更健康、长寿化、人们最终开始注重治疗。美国有数据证实，在健康管理方面投入1元钱，相当于减少3-5元医疗费支出开销。

而在我国，人们在健康方面的投资意识未见迅速增长其他方面，有的人宁愿在十一期间花上好几天时间去旅游，也不愿花几个小时给自己或家人做个体检。杭州天目山医院为给广大市民分忧认为，造成原因是人们健康管理意识的薄弱，大部分人仍使存在亚健康状态不能察觉到，而事实上过些年轻的也是如一次次为我们敲响了警钟：不注重有效情况来对付不健康状况，和对以后的病害。

专家指出：每年一次体检必不可少！体检报告对自己负责，更是对家人的负责。十一期间，杭州天目山医院体检中心根据实际情况，对应功群众和企业推出了多项体检套餐，包括内科体检套餐、癌变体检套餐、海都家庭体检套餐，并欢迎省内外各名医学专家为大家提供社区评估，有需要的读者可拨打0512-9999咨询预约。

关节坏了可以换

适合骨性关节炎

通讯员 王叶梅

杭州天目山医院最近完成一例“双侧关节表面置换术”，让患关节病不治症的病人刮了起来。

该院骨科主任王伟刘教授说，骨性关节炎较严重时，关节面软骨会严重地磨损坏，出现骨曲变形、疼痛、功能受损，甚至只能卧床。膝关节表面置换是目前国内外治疗终末期骨性关节炎的有效方法之一，其可矫正畸形、解除疼痛、恢复关节活动功能，长期效果科手术是有效果。其他如类风湿性关节炎、长骨骨坏血性坏死等病在较严重时，也可考虑人工关节置换。

对上述病，骨性关节炎属于关节退形性疾病，30岁以上人群患病率为10.1%，80岁以上则达50%。目前还没有药物可使骨性关节炎病变逆转或痊愈，药物治疗只能在一段时间内减轻症状。

10月15日之前，在杭州天目山医院进行膝关节置换手术可享受优惠，手术费、床位费、治疗费等减免20%的优惠。感兴趣的市民请拨打电话85129999查询。

预防妇科炎症

医生建议最好穿棉质内裤

通讯员 何小飞

秋季是妇科疾病多发的季节。天目山医院妇科专家介绍说，秋季出现常见的妇科疾病有阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等，多数女性会因为炎症而感觉痛苦不堪，坐卧不安，有的小便时伴有疼痛感或性生活感觉疼痛不适感，严重影响女性的生活、工作质量。

万一不幸遭遇了大女性，预防妇科炎性疾病大有学问：过小或太紧，内裤内血料应以吸湿性、透气性良好的棉、麻纱品为佳。同时，要注意个人卫生，勤洗澡，勤换内裤，已经患有尿道炎症女性，如遇反复发作，就应及时去医院检查治疗。

杭州天目山医院妇科专家组均从事临床工作多年，经验丰富，擅长采用中西医结合、药物治疗与现代高科技微创手术相结合的原则进行治疗。患者可以通过药物和手术治疗的前提下，采用体外电感热疗的方式促进炎症组织的血液循环和代谢，从而改善组织的营养状态。信息有用以消退，效果十分明显。咨询电话85129999

■ 健康新概念

做胃镜怎么样才能没有痛苦？医生也一直在想办法

无痛胃镜天目山医院做得蛮不错

通讯员 丁宗荣

做胃镜检查很痛苦，这是很多人后有的印象。许多胃病患者也正是由于担心受不了检查的痛苦，一直拒绝做胃镜，以致于胃病一拖再拖，最后病情发展已成癌变或产生。

作为就是来受国外医学院毕业，省内首批开展胃镜下治疗的消化内科专家，杭州天目山医院的宋基主任医师认为减轻患者痛苦，不仅要减轻疾病带来的痛苦，还要减轻患者在检查过程中所承受的痛苦。这些年来，他一直致力于无痛胃镜的临床研究工作，目前，经过几年进行的无痛内镜检查技术，方法更为先进，在浙江开展的医院还不是很多。该项新技术能减轻患者检查时的痛苦，能使患者检查时处于一种安静的状态下，从而有效地避免了恶心、呕吐、咽部刺激等种种不良反应的发生，达到快捷、安全、无痛、舒适的检查目的。

宋建主任认为，胃镜检查应该像X光片检查这样列入常规体检项目之一，因为中国是胃癌高发地区，而胃癌病变的定位和作多普通胃镜表现，只有全面筛查才能确诊。日本胃镜检查比我国普及，早期胃癌患者早期发现率达95%，而中国只有5%。许多人发现时已经为时已晚。杭州以后如需人们健康意识的加强胃镜检查会就来越普及，因此没有痛苦的胃镜会得到更多人的青睐。宋建主任从事消化内科工作40年，患者可在门诊方面咨询，可拨打85129999内科免费咨询。

腰椎间盘突出久治不愈

手术是解决病症的最有效方法

通讯员 周 晓

杭州天目山医院骨科副主任医师李裕林说，腰椎间盘突出是腰椎常见病之一，其主要症状为腰痛及下肢痛。长期的前屈坐姿，反复的弯腰搬重物时腰椎容易引起椎间盘突出。

腰椎间盘突出的治疗主要分为非手术治疗和手术治疗两大类。对于保守治疗无效或经常复发、症状严重者来说，手术是解决病症的最好方法。因为手术治疗可彻底清除压迫脊神经等反常组织的突出物，以解决腰腿疼痛的症状。随着科学技术的发展，手术器械、手术方式等方面都有很大的改善，手术治疗越来越安全，手术创伤相对减少，五天痛苦的恢复时间缩短。李主任说，广东时间也每天要做四台手术。

中医师从事骨科的大工作多年，感兴趣有关腰椎间盘突出的问题，可致电85129999骨科专家动线咨询。

“白求恩在行动”爱心助医活动正在进行中

从现日起到10月15日为止，杭州天目山医院党支部正在开展“白求恩在行动”爱心助医活动，活动期间，该院将对药费、检查费、化验费、麻醉费、治疗费、手术费、床位费减免20%，活动参加科室：骨科、妇科、外科、针灸科、急诊科、内科、产科（生育）、眼科、耳鼻、儿科、口腔科、皮肤科、泌尿外科、沙眼外科、耳鼻喉科、结石治疗。患者可通过电话0512-9999或登陆网站www.tmhcapital.com/xxx咨询预约。

哮喘是最常见的慢性病

中西医结合治疗效果不错

通讯员 刘欣霞

哮喘是多因素引起的慢性炎症性疾病，骨骼的疼痛打动过无数人的心扉，但正当她在最佳年龄时，却因为哮喘急性发作。杭州天目山医院的专科专家刘玉荣医师说，哮喘属于一种慢性气道炎症性疾病，多发于春、秋季节，是当今世界最常见的慢性疾病。每年约有10万人死于该病，近10多年来，国内哮喘患者（尤其是儿童）及死亡率都呈上升趋势，因此已成为严重的公共卫生问题，应该得到全社会的重视与关注。

由于哮喘的病因复杂，个体差异较大，症状又以咳嗽、喘鸣、气短、胸闷困难为主，临床有不少患者曾被误诊断为复发性支气管炎、慢性支气管炎、肺炎等。有的病人感觉不舒服不满意，抗生素使用不断升级，不仅不能控制病情，还加重病人负担。刘玉荣医师提醒哮喘患者：及时找到医生治疗，有了有效的防治措施是非常关键的。她从事内科工作近40年，从大量的临床实证明，中西医结合防治哮喘是一条行之有效的途径。对于如何防止发作和哮喘发作时如何紧急处理，刘玉荣医师非常有经验，读者电话85129999，她愿意为大家提供免费咨询服务。

十一期间是治疗腋臭的好时机天目山医院为患者减免二成手术费

通讯员 樊 强

十一日游人密集日子，在太阳下走一圈，腋下汗腺全部湿透，还有一股难闻的汗味，给免会给人们带来很多麻烦。

杭州天目山医院外科主任龙纪明医师说，腋臭与腋根在于大汗腺的分泌物有关。大汗腺主要存在于腋窝、乳晕、耳道、外阴和肛门。它分泌的一种含有脂肪酸与蛋白质的物质在一起，在局部皮肤上细菌作用下发酵腐解，就会产生臭味。所以，要彻底上除腋臭，就得通过手术把大汗腺清除掉。

杭州天目山医院开展的“腋臭大汗腺清除术”，见刀人文关怀，医生只要经局部麻醉后，在腋窝中部腋窝褶折方向做一个1cm左右长的切口，将皮肤下汗腺彻底除掉，使其没有分泌功能。这种手术方法具有不开刀、无痛、时间短、创伤小、并能保持腋下皮肤完整，门口不影响日常工作等优点。

为了满足腋臭患者在国庆期间降期手术的需要，天目山医院面向期间每天安排专家坐诊。从现日起到10月15日，该院党支部正在开展“白求恩爱心助医”活动，药费、治疗费、检查费、手术费、化验费等可以享受20%的减免，具体可咨询85129999

国庆期间天目山医院专家坐诊表（部分专家名单）

科室	名单	简介
骨科	刘静安 [illegible]	擅长对腰间盘突出症及膝关节置换术、各种关节翻修手术
	李松林 [illegible]	擅长骨伤外科、创伤骨科、微创手外科方面
	刘沂奇 [illegible]	擅长四肢骨折脱位手法复位和手术切开复位内固定术
	章加祥 [illegible]	擅长针灸、针刀、推拿以及各种痛症、中风后遗症
妇产科	孟雪兰 [illegible]	擅长产科休克、重度妊高症、羊水栓塞等治疗
	万永健 [illegible]	擅长妇科炎症、子宫肌瘤、卵巢囊肿手术等治疗
	叶松梅 [illegible]	擅长妇科炎症、月经不调、盆腔炎、阴道炎、宫颈糜烂等
	胡佑珍 [illegible]	擅长治疗不孕症、盆腔炎、阴道炎、宫颈糜烂等
内科	黎首秋 [illegible]	擅长治疗风湿免疫、肾脏疾病、心血管疾病
	冯继琴 [illegible]	擅长治疗神经内科各种常见疾病及老年科疾病

科室	名单	简介
泌尿外科	李荣光 [illegible]	擅长治疗前列腺疾病、泌尿系统感染等疾病
	郑金根 [illegible]	擅长前列腺疾病、泌尿系统感染、男性功能障碍等
	江德宗 [illegible]	擅长治疗各种泌尿生殖感染、急慢性前列腺炎、性功能障碍等
消化内科	宋 建 [illegible]	擅长对食管胃肠道疾病的诊断治疗
	刘玉荣 [illegible]	擅长治疗哮喘、急慢性肝炎、消化性溃疡、十二指肠溃疡
	陈文明 [illegible]	擅长于肝硬化、肝腹水、酒精肝、脂肪肝等肝病疾病
外科	龙纪明 [illegible]	擅长腋臭腋根清除术、胃、十二指肠穿孔修补术等
儿科	张 [illegible]	擅长小孩哮喘、小儿厌食症、慢性腹泻等儿科疾病
中医科	张[illegible]明 [illegible]	擅长治疗地区病、哮喘病等内科常见病
五官科	陈亦平 [illegible]	擅长鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、急性咽炎、扁桃体等治疗
	庄洪艳 [illegible]	擅长口腔修复、口腔美容、口腔畸形等的诊疗

院址：杭州天目山路319号（古墩路口西湖广电中心对面） 49/K49/502/K502/213(夜间车)古墩路西溪路口站 89/526/K526/830/K102/346/K346/306/K306天目山路古墩路口站 健康热线：（0571）8512 9999