



五一期间你注意过自己的身体了吗？ 多种疾病侵蚀 节后当心长假综合征 虹桥医院大型义诊活动仍在进行

五一长假期间，连续几天的吃喝玩乐，身体和心理已经适应了节日状态，再回到紧张忙碌的工作状态，很多人都感到不适应。根据以往的经验，人们第一天上班就会觉得累，在节后的两三天里感觉厌倦，提不起精神，工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。据说这就是“节后综合征”的典型表现。那么如何让自己的身心“马达”尽快恢复正常运转呢？

为此，记者近日走访了几位杭州虹桥医院的专家，列举了几种假期过后常见的“节日病”，大家可以对照自己的情况看看，若发现哪里不适应一定要及时就医，千万不能一拖再拖。

病症一：胃肠疾病

典型症状：腹泻、胃痛

吃，是长假期间每个人不会遗漏的重要主题。长假期间不缺乏家庭聚餐、朋友聚会、婚庆喜宴，而肠胃面临的压力也更大。加上春季本来就是肠胃感染的高发期，肠胃疾病很容易困扰您。

专家解析：杭州虹桥医院胃肠科董婉茹副主任医师说，长假期间饮食不卫生，吃辛辣、过凉等刺激性食物，喝酒过度，暴饮暴食等都极易引起胃肠疾病。目前，虹桥医院最新引进的结肠水疗仪是国际流行的一种纠正腹泻、调节肠道菌群失调、改善肠道运动功能的新兴保健设备。

病症二：妇科疾病

典型病症：意外怀孕、妇科炎症

五一期间是休闲放松的时机，也给很多年轻的夫妻或恋人以更多相处的时间，自然也特别容易导致意外怀孕。另外，由于很多人在性生活过程中不注意卫生，也容易导致各类妇科炎症，如阴道炎等。

专家解析：杭州虹桥医院妇科董月芳主任说，如果发生意外怀孕，一定要去正规医院接受手术，现在医院的超导可视无痛人流可轻松解决早孕烦恼，而且安全可靠。

病症三：前列腺炎

典型症状：尿频、尿急

杭州市民注重休闲，长假即使在家也少不了聚会，朋友家人凑到一起不免打牌、搓麻将，一部分男性朋友还趁这7天疯狂上网、游戏，然而像这样长时间憋尿、久坐是极易容易导致前列腺疾病的。

专家解析：杭州虹桥医院泌尿科张卯年副主任医师告诉男性读者，前列腺炎不仅是尿频、尿急等症状的痛苦，由此出现性欲减退、早泄、阳痿、射精痛性功能障碍更加重了他们的精神负担。如今前列腺液检查是目前诊断慢性前列腺炎简单、准确的常用方法之一。

病症四：颈椎病

典型症状：脖子酸、脖子痛

工作、学习了那么久，很多人愿意在家度过7天长假，于是上网或者看电视成为了一大消遣，可是长时间地保持一个姿势，让脖子和腰就觉得很辛苦，等长假结束颈椎病就成了一个突出的问题。

专家解析：虹桥医院中医骨伤科徐伯涛副主任医师指出，颈椎病是需要平时就注意保养的，保持同一个姿势久了就应该活动一下，虹桥医院独创“中西医结合八联自然”疗法，是治疗各类骨伤疾病、疼痛症及相关疑难杂症的良好方法。

病症五：过敏性鼻炎

典型症状：流鼻涕、连续喷嚏

外出旅游，恐怕是很多人在长假的选择。但春季不是所有人都适合外出游玩的，尤其对花粉过敏的鼻炎患者而言，外出旅游容易加重病情。

专家解析：杭州虹桥医院耳鼻喉科黄江生副主任医师提醒说，由于外界花粉等过敏原的增加及春季气温变化大的刺激，患者症状往往会加重。过敏性鼻炎跟感冒有点像，很容易误诊的典型症状；如果不及时治疗，就会发展为鼻窦炎、鼻息肉、过敏性哮喘、中耳炎等并发症。

病症六：肝病

典型症状：尿黄，易劳累

风险指数：★★★

经胃肠道传播的病毒性肝炎是传染病中比较可怕的一类。长假期间，人们外出旅游、进食海鲜、小吃、生冷蔬菜和水果都会大大增加感染乙肝和戊肝的机会。另外，不注意卫生，污染食物也是肝炎病毒的扩散的原因之一。饮酒过度，也会增加肝病的发病概率。

专家解析：杭州虹桥医院肝病科徐江生的纪文龙副主任医师说，关键就是要注意卫生，避免饮酒过度，不要过于奔波劳累，保证休息时间。另外春天是肝病容易发生的季节。人们在春天特别要注意饮食起居和精神调摄，要使精神、情志、气血也能像春天的气候那样，舒展畅达才能生机勃勃，如果不注意情志调摄，肝气抑郁，就容易发生肝脏疾病，特别是患过肝病的人更是如此。虹桥医院肝病科运用三合一疗法，并结合穴位给药，用每月一针的治疗手段，对肝病治疗非常有效。肝病患者还可实施肝功能和两对半检查费50%减免，免费获得“肝病专家联络卡”。

节后仍有优惠活动

虹桥医院解决假期综合征

据悉，虹桥医院“庆五一·送健康”活动一直持续到本月15日，全部科室的专家挂号费、会诊费全免。有需要的读者可在活动期间赶紧上医院，把该看的病都看了，以最佳状态投入到工作中去。

长假看病渐成趋势，平时健康同样重要 天目山医院“健康之旅”继续行进

“五一”长假，忙碌的人们得到了相对充分的休息时间，有很多人选择旅游、休闲、探亲访友，但是也有不少选择到医院检查身体，调整健康状况。记者从杭州天目山医院了解到，从五一前一一周开始，杭州天目山医院的咨询热线、专家预约电话就没停过。到长假期间，医院的日均门诊量增加了两倍多。

据悉，为缓解看病难、看病贵的压力，该院节前就宣布在5月1日——5月31日举办“五一健康之旅”大型活动，推出一系列优惠诊疗措施让利于民。

“非常体检5:1” 劳动者节日里最好的礼物

“送金送银不如送健康”，随着社会竞争的日益剧烈，工作节奏的不断加快，越来越多的人陷入亚健康状态而不自知。这时，一个个响当当人物的过劳死悲剧唤醒了人们对健康的关注，于是体检开始走进人们的生活。杭州天目山医院推出的“非常体检5:1”体检套餐，所有项目全面优惠80%，如原来100元的套餐，现在只要20元就够了；原价800元的套餐，活动期间仅需160元。“这是劳动节里送给我们最好的礼物了。”很多前来体检的市民真诚地道出了他们的感受。还有很多私营企业的老板在参

加完体检后也表示，回去要赶紧组织自己的员工来参加体检，他们平时很少有这样的体检机会。医院专家也建议，患有各种慢性疾病或者长期感到身体不适的患者，都可以趁这个机会好好做个检查，看看毛病到底出在哪里。

诊疗优惠继续进行 高端服务不断增加

据杭州天目山医院有关负责人介绍，从5月1日起的一个月时间内，杭州天目山医院在保证原有的高水平软硬件医疗服务质量的前提下，从降低看病费用做起，骨科、妇科、泌尿外科、计划生育、内科等所有科室检查、治疗费用优惠20%，药费优惠5%。此外，活动期间，医院还邀请大批上海专家前来坐诊，缓解患者看专家门诊难的问题。考虑到有患者需要在此期间手术，天目山医院的专家还做出了“不封刀”的承诺。记者从前来看病的患者中了解到，这一举措深得好评。有些在长假期间来不及去看病的患者，也可以在接下来的日子抓紧把病看了。

单病种手术限价 患者受益巨大

“这次来算是赶上时候了。”一位做椎间盘突出手术的患者说，“我本来打听说做一下手

术要15000块钱，家里七拼八凑的还只有10000，正愁着呢。后来我儿子和我，他在报纸上看到这个月杭州天目山医院正在推行限价活动，做这项手术只要6500，还是专家主刀的。我就让他赶紧给我报个名，前两天总算住进来了。这儿的环境真不错，医生护士说话都很和气的。”

为真正使老百姓得到实惠，除了对常规项目进行优惠诊疗外，杭州天目山医院还对部分常见病实行单病种限价。单病种限价就是为某一种疾病的治疗费用设立“最高限价”，如果治疗总费用超过了该“最高限价”，超过部分的医疗费由医院承担；如果没有超过，病人治疗只需交纳实际产生的治疗费。活动项目涵盖骨科、妇科、产科、泌尿科、微创外科、消化内科、结石科等科室的多种常见病及节日多发病。

[活动链接]杭州天目山医院5月1日——5月31日举办的“五一健康之旅”大规模惠民活动，邀请大批上海专家前来坐诊；医院检查、治疗等费用全面优惠20%；30余种单病种全部打包限价；并推出“非常体检5:1”体检套餐。具体情况可登陆www.zjman.net或www.tmshospital.com查询。咨询QQ:237737050。

传统人流术好比蒙着眼睛找人 可视人流就像睁开眼睛找人 看得见的手术最安全

一次正规、成功、先进的人流手术，一般不会对身体有什么影响，但多次、私自或者在非小门诊进行人流，感染宫颈疾病、盆腔炎、不孕症的机率就大大增加，甚至有大流血、危及生命的危险。

所以，杭州市建国医院计生科主任夏兰英建议，女性一旦发生意外怀孕，就要到正规的医院，千万不要让补救措施再次造成伤害，安全是手术时首要考虑的因素，看得见的手术才是安全保证。

补救未必能补全

“二次伤害”迫在眉睫

为什么怀孕了几次却纷纷流产？有患者向夏主任询问。一检查，原来该患者是因为子宫内膜壁过薄，引起的习惯性流产。经过询问，才知道，她曾怀孕过一次，因为选了一家偏僻的小诊所做了人流，由于刮宫过深造成宫腔外伤、感染等引起宫腔粘连和纤维化，这才影响了之后的胚胎种植，导致习惯性流产。夏主任说，这种情况很容易复发。得知消息后，此患者悔恨不已。

夏主任表示，尽管人流是一种补救措施，但不是所有的方式都是安全的。有些人怕难为情，去不规范的小诊所，那里大多存在消毒措施不严，技术不规范，盲目操作等问题，在施行人流手术时易将细菌带入宫腔，从而引起感染，导致妇科疾病，发病率高达70%。严重的还会造成不孕症或习惯性流产等。

这些对患者的“二次伤害”，在不安全的人流手术下，还有很多。因此保证患者安全地接受手术，成了正规医院与小诊所的最大区别。除此之外，正规医院在医务人员的素质、医疗器械的装备上，也比小门诊小诊所要优秀很多。

人流安全看得见

四大优势，伤害最低

为了避免盲目人流给患者带来的身心伤害，杭州建国医院一直提倡“安全人流”，以微管无痛人流术为首，可将手术对患者的伤害减少到最低。夏主任介绍，微管无痛人流术在实施过程中，可通过监视器直视胚胎和整个宫腔，这比静脉麻醉下的无痛人流术更先进了一步。

据悉，这项手术有四项技术优势。

优势一：可视。“传统人流术好比蒙着眼睛找人，超导可视无痛人流术就像睁开眼睛找人。”在可视技术引导下，医生对宫腔内的情况一目了然，保证了手术时间短和手术彻底。同时，准确迅速取出孕囊，不损伤正常组织，在几分钟内便可以安全地完成手术，解决了传统人流及药流的后遗症、并发症。

优势二：安全。它采用新型微管进行终止妊娠手术，新型微管具有较好的弯曲度及柔韧性，不易引起子宫穿孔、漏吸，宫腔直径减小，不需要扩张宫颈，避免了子宫肌层损伤，安全性高；出血量小，术后恢复快。

优势三：无痛。最新的镇痛技术，该技术起效迅速，镇痛效果好，让患者在甜美的梦境中完成手术；术后苏醒既快又完全，短时间内意识就能完全恢复，手术全程无痛。

优势四：快捷。这种手术可以提前10天解决早孕烦恼。

尽管手术优势多，但是，夏主任还是告诫年轻女性，尤其是未婚女性，人流不是儿戏，哪怕是安全人流对身体还是会造成伤害，所以懂得保护自己才是最安全的方法。