

再障患者逐年增多 诱发因素是这些

血液疾病，特别是再生障碍性贫血发病率正逐渐走高，已成为医界共识。浙江省中医院血液科主任沈建平说，该院血液科去年门诊近4万人，住院病人有3900多人次，其中“再障”患者占到了1/5。

为何有那么多的“再障”发生？沈建平说，“再障”的发病与个体差异有很大的关系，一半患者与遗传背景相关，一半患者找不到具体病因，只是发现与装修等诱因相关。

从医多年，沈建平遇到过各种各样的患者：40多岁的海宁皮革厂老板，感冒了还自己去进皮革原料，最后感冒发烧一周还不好，发现得了“再障”；22岁的染发师没戴手套给顾客染发，短短3个月就发病了；26岁男子在冬天买了新房后为省钱，边装修边住，也不开窗，结果2个多月后牙龈出血、发烧、喉咙痛，被查出“再障”……

“在我们医院，最小的‘再障’患者只有4岁，最大的90岁，年轻人占了1/3。”沈建平在门诊中发现，患者发病前，大多有甲醛和苯接触史、病毒感染、放射线接触、氯霉素等抗生素用药不当史。它的发病高峰期有两个，即15~25岁青少年组和60岁以上老年组，男性发病率略高于女性。

“病毒感染，放射线照射，长期接触化工材料如苯等，新房的装修、新车的使用，长期接触劣质皮革橡胶等，都会诱发‘再障’，某些抗生素的使用也有可能带来这一危险。”沈建平说，“再障”的发病率大约为7.4/10万，2/3的患者为60岁以上。

临床上，“再障”有贫血、出血等表现，沈建平提

给孩子吃保健品？最好先咨询中医师

中高考期间，来浙江省人民医院营养科副主任、副主任医师钱展红的营养指导门诊问考生饮食问题者多了起来。钱展红说，其实，一日三餐只要保证足量主食、丰富的蛋白质食物以及一定量的蔬菜和水果就可以了，关键在于要营养均衡、清淡。

一日三餐可以这样安排：早餐要以清淡为主，米饭、面包等淀粉类主食要足够，添加蛋白含量高的食品，比如牛奶、鸡蛋，再加点点草莓、蕃茄等维生素C丰富的水果或是蔬菜，这样的早餐营养均衡，品种足够丰富，也不会加重胃肠的负担。

中、晚餐应注意主食、荤、素的平衡搭配，午餐要相对丰盛些，量要足一点，晚餐应以谷类食物和蔬菜为主，要清淡些，量相对少一点。主食的话，女孩子75~100克，男孩子可以多一点，100~150克的荤菜，500克左右的蔬菜量。

夜宵要准备容易消化吸收、清淡的食物，过甜、过油腻的食物，不易消化，脂肪含量高，在胃里面留存在时间长，会影响睡眠。可在晚上8~10时加餐。建议睡前喝些红枣、枸杞、小米粥或吃点牛奶加馍片、苏打饼干、西红柿鸡蛋面等。

有考生晚上喝咖啡等来提神，临近睡眠时喝会因为过度兴奋而影响睡眠。可以在晚饭后喝一杯咖啡，等10时以后咖啡的作用已弱化。

除了食补，家长们也会让孩子吃各种保健品。钱展红认为，每个人的体质不一样，而补品的功能也各有不同。保健品分为好多种，有补充营养素的，有提高免疫力的，有促进睡眠的，有帮助消化的，家长在选择保健品时一定要谨慎，务必要根据孩子的实际情况来选择。钱展红建议，最好不要吃保健品，如果非要吃，比如中草药类的，一定要咨询中医师，看看适不适合孩子的体质。

钱展红说，补脑，可以吃点坚果(核桃仁、腰果等)，坚果中丰富的不饱和脂肪酸和卵磷脂对大脑有益。但坚果脂肪含量高，吃多了会增加肠胃的负担，每天建议补充15~30克。此外，蛋类、动物肝(肾)、大豆和豆制品、枣、深色绿叶菜等都是健脑食品，但不可多吃。营养素的吸收受很多因素的影响，且各营养素之间也会相互竞争吸收。如铁和锌，铁摄入过多就影响锌的吸收。所以无论哪种健脑食品都应控制在合理的数量。

钱展红还建议，尽量选择孩子平日爱吃且营养丰富的食物。如果是孩子从来没有吃过的食物，最好不要尝试，以防出现肠胃不适乃至食物过敏等，同时，少吃容易产气、产酸的食物，如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。至于一些补脑偏方秘方，那更要谨慎，否则可能适得其反。

宋黎胜

醒，一旦出现低烧乏力，牙龈或鼻子出血不止，皮肤出现大量出血点，最好去验个血，如果白细胞和血小板降低，就要去血液科做个骨髓穿刺进行确诊。

沈建平说，许多人患病后异常焦虑，但如今只要经过免疫治疗或骨髓移植，85%的患者可以像正常人一样生活。



衢州首家智慧养老综合服务平台试运行

近日，在衢州市柯城区府山街道居家养老中心里，工作人员正在调试体验健康管理一体机。该机通过身份识别，进行血压、血氧、脉率、血脂等多个检测功能，自动生成评估分析，作出健康检测评估报告。作为衢州市首家社区智慧养老试点服务平台，

未病先防，生活中还需多留个心眼。沈建平呼吁，人们在日常生活要警惕“再障”，新房装修后建议半年后再搬入；新车少开，不要开空调，要开窗通风，同时可以放活性炭等吸附除味，但要常晒活性炭；染发尽量不要过于频繁，染发时尽量不接触头皮，染后清洗，要选用优质产品等。

于伟

警惕家中的健康隐患

作为一名资深“网红”，PM2.5早已家喻户晓，几乎每年的秋冬季都会刷一波朋友圈，但夏天呢，它也是藏在家中的健康隐患。

相比大家普遍关注的室外空气中的PM2.5外，室内空气中PM2.5对人体的暴露时间更长，更易对人体健康造成影响，因为宅是当下人休闲娱乐的主要方式。

“吸烟有害健康，吓得我赶紧吸一根压压惊”。虽然这是一个段子，但也反映了烟草无孔不入的特点。相比雾霾，烟霾粒径更小，其携带的多环芳烃、亚硝胺等致癌物质更易对人体造成损伤。相关研究结果表明，在一个面积为12平方米、高为3米的密闭房间内燃吸一支烟后室内PM2.5浓度可达到1090μg/m³，空气质量都爆表了(≥250μg/m³)，需要7小时才能恢复到初始值！而在自然通风且室外空气质量优良的情况下，室内燃吸一支烟后PM2.5浓度可迅速上升达到中度污染水平，需要半小时后方可基本恢复。因此，戒烟才是保护爱人和孩子的根本！如果被要求“要抽烟就出去抽”时，默默消失定为上上之策。

除吸烟外，烹饪产生的油烟也是室内PM2.5的主要贡献者。相关研究表明，在热油至100~270℃时，油中较高沸点的组分开始汽化，形成由粒径在10μm以上油滴组成的肉眼可见的油烟；当温度高于270℃后，油中高沸点组分开始汽化，形成大量粒径主要分布在1μm左右的颗粒物，此时会产生大量PM2.5颗粒。在烹饪过程中，打开燃气灶、油烟机后，烧水、热油对厨房内PM2.5浓度的影响较小。但在开始炒菜时，厨房内PM2.5最高可达约800μg/m³。通常情况下，在烹饪时提前20秒开启油烟机可有效防止油烟发生侧向逸散。在烹饪结束后，需要保持油烟机工作15分钟以上空气质量才能恢复至初始值。

此外，盘式蚊香的燃烧也可造成夏季住宅室内PM2.5浓度的显著升高。在正常通风条件下，使用盘式蚊香可使室内PM2.5超标3.2倍，达到重度污染水平；如果在夜间关闭门窗，通风条件较差的环境中使用盘式蚊香PM2.5的污染水平将更为严重，且通常需要8小时才能恢复至初始值。如果在睡前点燃蚊香，当通风条件较差时，由蚊香燃烧造成的PM2.5重度污染将持续整个睡眠时间。因此，睡眠期间使用蚊香应注意室内通风。

严敏

慢性乙肝应长期治疗

乙型肝炎是一种经过血液途径传播的肝病。如果不给予有效治疗，部分慢性乙型肝炎会发展为肝硬化甚至原发性肝癌。因此，很多人对乙肝十分恐惧，一是担心被传染，二是担心治不好。实际上，乙肝并非想象中的那么可怕，目前完全可防可治。

乙型肝炎主要通过血液途径传播，经破损的皮肤、黏膜进入人体血液，造成感染，主要传播方式有：

- 1.血液传播：输入被乙型肝炎病毒污染的血液、血液制品，使用未经严格消毒甚至不消毒而重复使用的被乙型肝炎病毒污染的注射器、针头、牙钻、文身针等器具。
- 2.母婴传播：携带乙型肝炎病毒的母亲可将病毒传染给胎儿和新生儿。
- 3.性传播：通过进行无保护的性行为发生感染，尤其是在未接种疫苗的男性同性恋和多个性伴侣的异性恋者等人群中。

乙型肝炎病毒不通过呼吸道和消化道传播，日常学习、工作或生活接触，如同一办公室工作、共用计算机等办公用品、握手、拥抱、同住一宿舍、同一餐厅用餐和共用厕所等无血液暴露的接触不会传染。

目前，疫苗接种是最有效的预防手段。对于成年人来讲，感染乙肝后大部分能自行恢复，发展为慢性乙肝的可能仅为5%左右。但新生儿和婴幼儿感染乙肝病毒后，90%可发展为慢性病程，因此是接种的重点人群。

乙肝疫苗接种已被列入国家免疫规划，在正规医院出生的新生儿出生后24小时内都会接种，接种的标准流程是按照0、1、6个月的顺序。值得注意的是，如果母亲乙肝表面抗原(HBsAg)为阳性，新生儿要在出生后24小时内尽早(最好在出生后12小时)注射乙肝免疫球蛋白(HBIG)，同时全程接种乙肝疫苗3针，按

照0、1、6个月程序进行，即接种第一针疫苗后，间隔1个月及6个月注射第二及第三针疫苗。

其他任何没有感染乙肝病毒的人也都可以接种乙肝疫苗，尤其是推荐感染乙肝风险较高的医务人员、特殊病人(如长期接受血液透析者)及乙肝感染者的家庭成员接种乙肝疫苗。

乙肝感染者或乙肝患者也应注意不要让自己的血液或皮肤黏膜创口污染别人，不要和别人共用牙刷、剃须刀等，以免导致血液暴露传播乙肝；应该采用安全套等防护措施来保护没有乙肝保护性抗体的性伙伴。

如果乙肝表面抗原或乙肝病毒基因(HBV DNA)为阳性，即可确定感染乙肝病毒；如发现阳性超过半年，则为慢性乙肝病毒感染。

目前的药物尚不能彻底清除乙肝病毒，但可有效控制疾病进展。抗病毒治疗的目的是抑制病毒复制，改善肝功能，减轻肝组织病变，提高患者生活质量，减少或延缓肝硬化、肝衰竭和原发性肝细胞癌的发生，延长存活时间。因此，符合适应症者应尽可能积极进行抗病毒治疗。总的来说，血液中乙肝病毒水平高(一般大于10的3次方或4次方单位/毫升)、转氨酶水平高(一般大于正常上限2倍)的患者需要抗病毒治疗。另外，对于虽然转氨酶水平不高或稍高但已发生肝硬化者，或有肝硬化、肝癌家族史者，以及年龄大于40岁者，也应考虑抗病毒治疗。

坚持遵照医嘱用药和复查至关重要。一般长期治疗应每3个月复查病毒定量、肝功能，每6个月复查乙肝五项、血常规、凝血功能、甲胎蛋白、肝脏超声及肝脏弹性。不要自作主张盲目用药、随意更改治疗方案，也不要长期不复查、中断服药，更不要自行停药。

王宇

创新中国产业园·东新分园



创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分，引领高新技术产业向前推进，我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业，以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现在示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式: 杭州市下城区科学技术局
0571-85820615

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号，已规划地铁五号线，BRT快速公交换乘中心，交通便利。总面积27368平方米，共地上四层，地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理，免费参加区组织的创业实训及一对团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场，企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区，位于商业发达的和平会展中心东300米，交通便利，距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地，这里是人才荟萃区，这里是杭州政策高地！欢迎合作，欢迎加盟，多谢关注，推介有奖。

联系人: 沈先生 电话 13958026342