

预防腺病毒,这些知识需要我们知道

跨医院看病不用重复拍片 温州医学影像云平台上线

“现在来看,问题不严重,回去静养一段时间就好了。”近日,温州医科大学附属第二医院骨科门诊室内,副主任医师胡月点开温州医学影像云平台,患者洪登祥2018年12月底在瑞安市中医院拍摄的X光片就出现在电脑屏幕上,伤情一目了然。

“过去医院之间的影像片互相不承认,没想到现在县医院拍的片市医院也能通用,省钱又省心。”洪登祥高兴地说。

今年1月起,温州医学影像云平台正式上线,通过该系统,患者做完影像检查后,经医生审核,医学影像和报告自动上传云端,医生可以随时调取,就诊效率提高,患者的时间和金钱成本也大大节约。

首批入驻平台的医院包括温州医科大学附属第一医院、温州市人民医院等39家二级及以上医院,15家瓯海、平阳等地社区卫生院。患者在这些医院就诊,CT、磁共振等影像片,跨医院不用重复拍,医生只需进入影像云平台就能查阅。

同时,温州医学影像云平台除了具备传统胶片各项功能,还能实现影像资料云端浏览、下载、异地打印等,成本仅为传统胶片的1/4。影像资料保存在云端,通过安全码或授权可以随时共享影像信息,支持下载查阅,便于携带、转诊。

据统计,截至2018年12月底,平台试运行期间累计调阅量达223万余次,日均调阅量达1.35万余次。下一步,温州医学影像云平台将继续完善优化各种应用,并逐步延伸到基层社区医院,力争在今年6月底完成温州所有医疗机构影像数据汇集。

该平台由温州市卫健委和温州电信公司共同打造。相关人士介绍,该平台的开通真正实现服务于社会公众、服务于一线医生、服务于管理决策的“三服务”要求,助力深化医疗领域“最多跑一次”信息化改革,是一件缓解群众“看病难、看病贵”的民生实事。

王艳琼

调养脾胃防内热

脾胃是后天之本,其功能是运化水谷、化生气血、调转一身之气机。中医向来重视脾胃调养,金代名医李东垣曾说:“内伤脾胃,百病由生。”数九寒冬,该如何调养脾胃呢?

冬季为一年中阳气最弱、阴气最重的季节。古人认为,冬季要“早卧晚起”“必待阳光”,为养“藏”之季。然而,脾胃喜温恶寒,具有温则行、寒则凝的特点。若逆时而动,令脾胃受风,遇寒或饮食寒凉,则易有腹痛、腹胀、腹泻等不适。因此冬季保养脾胃,一定要避免外寒侵袭,虚寒体质者更应多加注意。一旦出现外寒侵袭,则要及时服用如生姜红糖水、小建中汤等温热的食物或药物,也可通过热敷腹部的方法调整。

冬季有很多脾胃内热的患者。人处天地之间,所谓的“天人相应”,既有“顺应”,也有“逆应”。冬季外寒较重,人体代谢反而更加活跃,容易产生内热。民间所说“冬吃萝卜夏吃姜”,也是考虑到冬季内热的情况。如果出现脾胃内热,则要节制饮食,尤其要控制高油和高蛋白食物,也可服用具有通腑化积性的食物或药物,如萝卜银耳冰糖粥、防风通圣散等。

冬季各地温差较大,与夏季普遍高温炎热有所不同。西北及东北地区风寒明显,而东南、西南一带寒湿明显。因此,冬季调养脾胃还应该重视地域差异。其中,东北、西北要服用温脾胃兼用固表去风药,饮食中可以加用黄芪、苏叶、白芷等调料;而东南、西南地区温运脾胃宜加化湿之品,饮食中可加莲子、薏米、白豆蔻等。

调养脾胃,还要注意运动适量。冬季天寒地冻,易为风寒侵扰,古人强调冬季要深居简出,日出方作,勿扰阳气。传统中医认为脾主四肢、主肌肉,其实是划定了一个以脾胃为中心的身体功能系统。舒展四肢,运动肌肉,可令气血通畅,更能反向增强脾胃运化功能。冬季运动与春夏有所不同,外寒较重,肌肉僵硬,运动前必须充分热身,运动本身不宜过于激烈。同时,冬季不宜过度运动,大汗淋漓会导致阳气耗散,卫外功能不足,容易出现外寒侵袭的情况。

冬天,很多人喜欢吃火锅。火锅高油、高盐、肉多,如果高温进食、超量进食,容易导致脾胃负担过重,出现腹泻、呕吐、食积、消化不良等临床表现。因此,冬季火锅可吃,但不宜贪食。高油高蛋白饮食可较夏季略有增加,但不宜过多。

脾胃强则寿命长。脾胃调养必须因地制宜、因人而异,充分把握冬季胃肠的生理病理特点,因势利导。

杜宏波

病毒肺炎,婴幼儿腺病毒肺炎潜伏期5~7天,病程10~14天,严重肺炎病例容易合并心肌炎、中毒性肝炎和心力衰竭。

2.胃肠道感染:可引起婴幼儿的胃肠炎,致腹痛、腹泻。

3.眼部感染:腺病毒致轻型眼部感染是呼吸道感染和咽喉炎的并发症。滤泡性结膜炎可由许多型腺病毒引起,多为自限性。

4.其他:腺病毒还能引起儿童急性出血性膀胱炎、尿道炎和宫颈炎等症状。

腺病毒有疫苗吗?

目前尚无安全有效的疫苗可以使用。腺病毒感染后,机体可获得对同型病毒的持久免疫力,故很少发生同型病毒的再感染,但是不同血清型的病毒间无交叉免疫力。

腺病毒如何检验?

感染腺病毒后,并不是马上能检测出腺病毒抗体。通常医院需要5~7天后才能检测出来。不过,浙大儿院有专门检测腺病毒感染的快速检测试纸,在早

期的头一两两天里,就能快速检测出是否感染了腺病毒,但这并非常规检测项目。快速检测试纸检测在一小时左右就能出结果。

如何预防腺病毒感染?

1.一旦出现急性发热、咽喉疼痛和结膜炎等症状,及时去医院就诊,积极配合医生治疗,避免出现并发症。出现严重咳嗽和呼吸困难症状应及时到院住院治疗;即使症状较轻,患者也应居家隔离休息,避免进入公共场所或参与社交活动。

2.如出现多人集体发病,及时向所在地疾控中心报告,以便及时采取防控措施,避免疾病扩散。

3.病人的洗漱用具等物品要严格与其他家庭成员或同居室人员分开,不能混用,避免交叉污染。病人接触过的物品应擦拭消毒或煮沸消毒后再使用。

4.腺病毒感染预防措施与其他呼吸道感染病预防措施相似,养成勤洗手、不共用洗漱用品;避免接触患者;加强室内通风,保持室内环境清洁;平常多饮水,多吃蔬菜水果,注意锻炼身体;冬春季节少去人员密集场所,外出时戴口罩,以防感染。

本报记者 张巧琴 通讯员 王雪飞 严敏



近日,台州市首个爱心献血屋——温岭市爱心献血屋正式启用,当天上午,共有20多位市民前来献血,其中有机关工作人员、医院员工、消防队员等。

温岭市爱心献血屋开放时间为每周二、五、六的8时30分至15时。

爱心献血屋

头痛两年,祸因竟是长时间低头用眼?

紧张性头痛很常见,却又容易被忽视

过去几周是美国高校的Final Week(期末考试周),学生们熬夜复习、写论文,忙得热火朝天。但对于在美国读经济学本科的杭州女孩娜娜来说,她不仅需要攻克复杂的宏观、微观经济学,还要跟愈发严重的头痛作斗争。

两年以来,娜娜频繁发生头疼,尤其是在压力大、学业重的考试周。眼看着同学们跟打了鸡血似的,为了高绩点奋战,她却头痛得看不进去一个字,焦急万分。

于是,趁着假期回家,家里人再次带着她求医。这次,头痛的真凶终于被找到了,而这个生活习惯,相信大多数人都有。

娜娜今年23岁,在美国读本科,平时上学课业很多,经常要使用电脑查资料做作业,而到了休息时间,她也有着许多年轻人一样的爱好,喜欢通过刷手机、打游戏来放松自己,每到周末甚至会跟同学一起打游戏到凌晨。

两年之前,娜娜开始频繁头痛,从下巴到后脑勺连着一片,一阵一阵抽痛,一痛起来就是一整天,只有早上睡醒时会觉得好些。

从那之后,头痛便经常袭来,尤其是在期中、期末考试周,大家都整天在图书馆复习、写论文,而娜娜根本无法集中精神。长期以来,不仅学习成绩受影响,本来性格温顺的娜娜也变得越来越烦躁。

两年间,父母带着娜娜四处求诊,做了许多检查,颈椎病、脑血管病变等都被排除,可就是找不到头痛原因,治疗也无从下手。娜娜自己也很纳闷,年纪轻轻的也没有什么基础疾病,怎么会头痛难愈?

这次趁着假期回国,经朋友推荐,娜娜的妈妈特地从海宁带着她来到浙江中医药大学附属第二医院,在骨科、耳鼻喉科、神经内科进行了全面系统的检查和问诊,终于在神经内科主任徐彬这里找到了答案。

徐彬仔仔细细问了娜娜的病史和检查资料,还详细了解她的生活习惯,一语道破天机:娜娜得的是紧张性头痛,究其原因就是平时用眼过度、身体疲劳加上长期精神紧张等引起。

徐彬解释说,紧张性头痛是一种原发性头痛,女性发病多于男性,比例为4.7:1,它的发生可以是由患者精神紧张和肌肉紧张引发,大多跟患者生活状态有关,比如工作学习压力大,长时间情绪低落或焦虑,长期面对电脑工作以及时下最流行的手机低头族都容易患病。

大多患者会伴随有头晕、失眠,甚至有恶心、畏光、畏声、焦虑或抑郁的症状,一般休息后或洗个热水澡就可以缓解,身体劳累后会加重,像娜娜这样就是非常典型的紧张性头痛。

这种头痛通过改变不良的生活习惯就可以有效缓解,只有在必要时可以在医生的指导下用一些解痉

止痛的药物,但是,一定要谨遵医嘱服用。徐彬告诉娜娜,近段时间一定要注意休息,避免过度劳累和长时间接触电子屏幕,如果觉得累了可以参加一些户外运动来放松心情。

据调查,全球有将近一半的人一生中至少有过一次头痛的经历,目前头痛在我国的发生率为23.8%,紧张性头痛占有所有头痛的40%,它是一个很常见,却又容易被忽视的疾病。

“我在临床中碰到的原发性头痛病人中,紧张性头痛所占比例有50%~60%,偏头痛占20%~30%。”徐彬说,“像娜娜这样的年轻患者也不在少数,之前一个在加州留学的男孩,也是头痛来就医,最后来我这里一看,同样确诊紧张性头痛。”

那么我们该如何战胜这种头痛?

徐彬提醒大家,消除诱因是最主要的应对和治疗措施,每日睡眠不少于8小时,保持愉快的心情,避免久坐及长时间对着电脑和手机,经常使用电脑的上班族们要每隔一个小时站起来放松一下眼睛和头部。

其次,要促进身心舒适,注意劳逸结合,避免不稳定情绪的出现,培养一些有益健康的兴趣爱好,每日坚持运动,晚上临睡前洗个热水澡,放松身体。不要吸烟、喝酒,远离辛辣刺激,笑口常开好心情,运动按摩缓解紧张。

张冰清 阮艺芳 沈奕驰



创新中国产业园·东新分园



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、初创期的中小微企业的孵化培育、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一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家的创业俱乐部。

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

