

手脚“轻飘飘”的原因很多

专家提醒:这种病情千万别耽误

走路“轻飘飘”，就像在踩棉花?如果你也有这样的体验，或许要警惕这背后埋藏着的危机。近日，浙江大学医学院附属第四医院神经外科“勇闯”生命中枢，成功摘除一例复杂高危颈椎管肿瘤。

今年59岁的柳阿姨来自浙江兰溪，近两三年来隐隐觉得手脚没力，双手发木、发凉。柳阿姨表示，刚开始症状还比较轻，起初只觉得上年纪总会有些不适，没有在意，没想到随着时间的推移，这些症状非但没有改善，反而日益加重，尤其冬天天冷的时候症状更是明显，用她自己的话说就是“都觉得双手不是自己的了”。

大概1年前，柳阿姨不慎摔伤膝盖，膝关节做了手术，在那之后更是连平穩行走都有困难。近三四个月来，柳阿姨也曾当地医院治疗，但症状仍然在进展，这让她心焦不已。

最近，柳阿姨经朋友介绍，得知同为兰溪老乡的陈毅力主任医师是浙大四院神经外科主任，在各类神经系统疾病方面有很深的造诣，遂带着期望来到义乌。很快，陈毅力主任找到了问题的答案——原来，柳阿姨的颅颈交界区、高位颈椎椎管内长了一个直径2cm以上的肿瘤，肿瘤压迫了延髓及高位颈髓，导致了柳阿



姨的症状。

陈毅力主任介绍，该位置椎管直径一般只有两三厘米，而患者的肿瘤几乎占满了该处的椎管，把原本在此的延髓及高

位颈髓挤到了一边。肿瘤如果持续增大，主管人的呼吸、心跳等最基本生命体征的延髓就可能出现功能异常。此外，人体还有诸多神经经此进入大脑和

春笋虽然美味，并非人人适吃

尤其胃肠道疾病患者更要慎吃

近期，随着鲜笋的大量上市，许多爱吃笋的人大快朵颐，每天腊肉炒笋、红焖春笋、鸡肉炖笋……换着法吃，殊不知，春笋并非人人适吃，尤其是胃肠道疾病患者更要慎吃。

上周，因为连续两三天顿顿吃笋，让原本有胃肠疾病的龚先生消化道大出血近1000ml，晕厥家中而被家人紧急送入復元医院急诊室救治。

50岁的龚先生是湖北人，现居住在稠江街道，患有腹痛腹胀症状多年，一直自行

服用“护胃药物”。在最近的一次郊游中，龚先生挖得一大袋春笋，虽然深知自己患有胃肠疾病，但酷爱吃笋的他实在没法抵挡住春笋的诱惑，开始大快朵颐。

大量进食春笋后，龚先生曾在家解黑便一次，当时未予以重视。此后不久，他爬楼梯时感到很累，正欲休息时突然晕厥。“当我们赶到他身边时，还能清晰地听到他肚子里有声音发出，医生说是肠鸣音，全家人都吓坏了。”龚先生的妻子罗女士说。

龚先生被送到急诊室后，初步检查判

断是消化道出血。因其出血量已接近1000ml，復元医院当即开通绿色通道，紧急输血，同时联系消化科医生进行会诊，联合诊治。经过一番紧急施救，龚先生转危为安。

“近段时间，医院经常会接诊因吃笋不适前来就诊的患者，有消化不良的，还有胃出血的。”义乌復元医院消化中心主任王志勇介绍，春笋虽含有充足的水分、植物蛋白、脂肪、糖类以及大量的胡萝卜素，但它的粗纤维含量高，质地又硬，比较难消

化，进食过量后会反复摩擦、刺激消化道黏膜，导致胃出血。“吃春笋吃出毛病的，大多是因为一次吃得太多。有消化系统疾病的，一定要注意少吃春笋等纤维含量高的食物，吃的时候要细嚼慢咽”。

王主任还提醒大家：平时吃了春笋后，尽量不要吃生冷的食物，如冰淇淋、冰啤酒、生海鲜等；对容易产生摄入性过敏的人来说，食用春笋还易引起荨麻疹；肠胃功能相对较弱的老人和小孩，也要尽量少吃春笋。

全媒体记者 王莉莉 通讯员 于艳艳

看看你家娃睡饱了没

现在的家长，都很重视孩子好习惯的养成。有这么一项习惯，应该打孩子一出生就开始培养，那就是——睡眠习惯。在睡眠的时候，体内生长激素分泌的量是白天的3倍，对孩子的体格发育十分有利。因此，儿童睡眠质量的好坏，直接影响到儿童最终的身高，也会间接地影响到儿童体格与智力的发育。

对号入座看看你家娃该睡多久

年龄不同的宝宝，其一天的睡眠时长也是不一样的。专家介绍，通常情况如下：

- 新生儿每天的睡眠时间应为 20 ~ 22 个小时
- 2个月婴儿为 16 ~ 18 个小时
- 4个月为 15 ~ 16 个小时
- 8个月为 14 ~ 15 个小时
- 1岁为 13 ~ 14 个小时
- 2 ~ 3岁为 12 ~ 13 个小时

4 ~ 5岁为 11 ~ 12 个小时

不过，专家也说了，上述所介绍的儿童每天睡眠的时长，是针对整个的儿童群体而言，具体到每一个宝宝还是会存在较大个体差异的。有些宝宝睡眠时间可能达不到我们所说的时长，但只要宝宝吃、玩、智力、体格发育是正常的，也不常生病，家长就不必过于担心。

睡“饱”觉的宝宝是这样的

那么，如何判断宝宝的睡眠是否充足？专家也给出了几个评判标准。

- 1. 清晨能自动醒来，而且醒来的时候宝宝不哭闹，精神状态良好；
- 2. 白天一整天的精力是充沛的、活泼好动，对周围所发生的事情感兴趣；
- 3. 食欲良好，不存在挑食、偏食等问题；
- 4. 体重、身高增长的速率正常；



与此同时，就体重而言，通常0 ~ 6个月的婴儿每个月体重增长的速率为600 ~ 800克，7 ~ 12个月为250 ~ 300克，1岁以上每个月体重应增长150克以上。

就身高而言：宝宝第一年应增长25厘米，第二年10厘米，2岁以后女童每年增长4 ~ 6厘米、男童5 ~ 7厘米。

过敏性鼻炎，一到春天就发作？

一到春天，很多人的鼻炎就犯了。这是怎么回事？

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是一种鼻腔黏膜的炎性反应，以鼻塞、鼻痒、喷嚏、流清水涕为主要症状，严重者可伴有哮喘发作。过敏性鼻炎预防的重点在于查找过敏原，并避免接触过敏原。

首先，通过日常生活观察，可以估计出过敏原。如果避开可疑过敏原后，鼻炎症状好转，则应注意避免接触怀疑的过敏原。目前比较科学的过敏原检测有皮肤点刺实验

和抽血查IgE抗体。前者会受到使用的口服抗过敏药物的干扰，需要停药1~2周后检测；后者不受口服抗过敏药干扰，但当天不能得到结果。皮肤点刺实验需要在皮肤上扎针，皮肤划痕症者不适用。排除干扰因素后，如果实验是阳性的，即提示是过敏原，需要避开。

最常见的室内过敏原是尘螨、蟑螂、动物皮屑、霉菌，最常见的室外过敏原（季节性）是花粉等。那么，我们该如何针对性地做好预防呢？



尘螨：“强冷”是杀螨有效方法

尘螨是引发常年性过敏性鼻炎的主要室内过敏原，以屋尘螨及粉尘螨最为普遍。尘螨浑身都可致敏，不仅尘螨的虫体可导致过敏症状的发生，尘螨的尸体碎片、排泄物、卵都是很强的过敏原。相对湿度75%、温度25℃左右是尘螨生存的最佳条件。在家庭中，床垫、枕头和被褥是尘螨生长最为集中的地方。

家中防治尘螨方法：

- 1. 降低室内湿度，加强室内清洁通风：将室内相对湿度控制在50%以下，是控制尘螨及其他过敏原最常用的方法。尽量不要在地下室生活，普通住房若室内湿度大，建议使用高性能吸湿机。
- 2. 床上用品的清洗、烘干：被子、枕头以及窗帘需及时拍打、暴晒和吸尘。床上用品建议每周清洗一次，尽可能使用高温(大于55℃)洗涤，用烘干机干燥衣服要大于55℃，10分钟以上基本可以杀死尘螨。推荐使用防螨床垫、被套、枕套，它们是由多微孔的材料制成，可以流通空气，但可阻隔尘螨及其排泄物。
- 3. 家庭装饰选择：潮湿地区应避免使用地毯、厚重窗帘和家庭装饰织物。尽量选择瓷砖或木质地板。以木制品或塑料制品代替填充式家具。使用床罩，避免使用绒毛毯及丝质床单。窗帘可用百叶窗或卷帘，避免放置锦旗类和悬挂丝制品饰物及其他易积灰的东西。多余衣物及绒毛玩具、毛织物品、书本等，应置于储物柜内。

睡眠好习惯打出生起就得培养

专家介绍，孩子自打出生起，就要注意帮助其养成良好的睡眠习惯。在喂养方面，应养成定时、定点、定量喂养的习惯。母乳喂养的宝宝在新生儿期应按需哺乳，即宝宝因为饥饿而哭闹或妈咪因乳房胀得难受时均可哺喂宝宝，而出了新生儿期则应每2.5 ~ 3个小时哺喂一次；同时，应随宝宝月龄的增长，逐渐减少夜间哺喂的次数。对于人工喂养的宝宝，生后即应按点哺喂，最好每3.5 ~ 4个小时哺喂一次。若夜间宝宝不醒不必因喂奶而唤醒宝宝。

此外，家长可以尝试帮助宝宝建立良好的条件反射，比如：拉好窗帘，使房间内的光线变暗，睡前洗漱，并将大小便排干净，洗漱后换上舒适、宽松的睡衣以及关灯睡觉等等。同时，尽量避免为宝宝建立不良的条件反射，比如摇睡、抱睡、口含乳头入睡等等。

据《北京青年报》

- 4. 避免使用绒毛玩具：过敏儿童不宜玩绒毛织物品玩具，若不可避免，建议不要放在卧房内，每周用热水洗涤。另一办法是零下20℃冷冻玩具和小件物品至少24小时(强冷也是杀死尘螨的有效方法)，在家里冰箱冷冻后，可清洗这些物品以去除死螨和相关过敏原。
- 5. 不在室内饲养猫、狗等宠物：家有过敏者，建议不在室内饲养猫、狗等宠物。小动物身体温度、湿度合适，大量的皮屑也是尘螨丰富的食物来源，所以小动物身上会滋生大量螨虫，还可携带到室内各个角落，到处传播。

花粉：飘散季减少外出或戴口罩

在花粉飘散的季节，想彻底躲避花粉是不可能的，但要尽量远离过敏原。尽量降低户外活动量，若需外出，需佩戴防护口罩，回家后及时清洗、沐浴。在室内时关闭门窗，以减少室外致敏花粉进入，开窗通风可选在清晨或雨后；在潮湿的空气中，微小的花粉粒子容易发生沉降，空气中的花粉数量随之大大减少。不在室外晾晒衣物、被褥等。

在高发季节出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状应及时就诊，可预防性用药1~2周，能有效预防发作或减轻症状。高发季节过后，还应继续服药巩固2周左右。

霉菌：高温清洗消毒衣物

家中务必保持干燥、通风，经常晾晒衣物，可减少霉菌感染。衣物发生霉变后，应及时高温清洗、消毒。食物要合理保存，防止霉变，要定期清理冰箱。如室内家具发现有霉变，可立即用漂白粉消毒液擦拭。 据新华网

市中医医院上线省互联网医院平台

复诊不用来医院、专家在线等着你、药品可以送上门……这样方便的看病方式，真的可以实现吗?近日，义乌市中医医院正式上线浙江省互联网医院平台，以上功能都能实现了。

据悉，浙江省是国内首个全面应用医疗机构、医师、护士电子证照的省份。浙江省互联网医院平台作为一个纯公益性服务平台，以用户健康为中心，通过支付宝、浙里办入口，可为浙江省居民提供在线咨询、慢病网上复诊、家庭医生网上签约等各项互联网医院服务。

在市中医医院上线省互联网医院平台后，患者无需亲自到院，便可享受在线导诊、网上读取检查检验报告、预约检查、智能缴费等服务，并可实现线上建档、就诊、取药等，将大大缓解院内门诊压力，同时免去患者往返医院和在院内候诊的时间，助力实现“信息多跑路，患者少跑腿”。 全媒体记者 柳青

食物过敏≠食物不耐受 你可能搞错了

有些人在吃过某种食物后，会出现肠胃或皮肤不适，但这并不都是实物过敏，也可能是食物不耐受。看到这里，你是不是恍然大悟？

食物过敏是人体的免疫反应，免疫系统的错误应答是诱发过敏的原因。比如吃了东西之后嘴唇肿胀、眼睛浮肿、起皮疹或者出现喘鸣，甚至引起过敏性休克。

食物不耐受与食物过敏截然不同，虽然更常见，但不会诱发变态反应，虽说血细胞被整体免疫激活也是可能的原因。胀气、腹胀、胃痉挛以及腹泻都可能是胃肠道营养吸收不良的表现。出现以上情况的诱因可能是人体内缺少某种特定的酶，从这个意义上说，可能是天生就没有。

比方说，乳糖不耐受患者的基因中缺少乳糖酶，所谓“乳糖”就是牛奶中的糖。乳糖不耐受的发生率在不同人群中也不一样。亚洲人几乎都有点乳糖不耐受的症壮；生活在加拿北地区的黑人乳糖不耐受比例占80%；而北欧人这个比例只有50%。很多人以为自己对乳糖不耐受，实际并非如此。所以如果怀疑自己缺乏乳糖酶，最好还是让医生给诊断一下。

对乳糖不耐受的人也不必对所有乳制品敬而远之，其中的大部分人只要每天牛奶饮用量不超过350毫升，就不至于引起任何令人难堪的后果。相比之下，酸奶更容易被人们接受，因为它们是经过发酵的牛奶。

值得注意的是，食物不耐受区别于食物过敏，不一定需要完全禁食。比如说喝牛奶出现腹胀、排气，甚至腹泻，只是对乳糖耐受不良，而不是对牛奶蛋白过敏，那么可以饮用酸奶而不引发症状。 据科普中国



紧急寻找 灰指甲、甲沟炎 11年老店 免费体验

灰指甲一个传染俩，该如何彻底摆脱它呢？

灰指甲学名为甲癣，是指皮肤癣菌侵犯甲板或甲下所引起的疾病。灰指甲具有极强的传染性，主要表现为趾(指)甲板增厚、光泽消失、变色、变形或甲板破坏。

患上灰指甲要及时治疗，否则时间久了会迁延更多的指甲，或者传染给家人，影响个人形象和正常社交，还有可能继发甲沟炎、嵌甲等。

关于灰指甲，您是否这样做？

- 1. 灰指甲不是病，不用治；
- 2. 修甲店拔掉指甲，就没事了；
- 3. 灰指甲根本是治不好的。

如果您是这样认为的，恭喜您，全错了。

2008年开业至今，先到堂体验！免费咨询，制订科学合理的方案！
名额有限 限时到堂 免费检测
咨询电话：85125772
地址：篁园路220-3号(篁园路江东路交叉口)



携手灭烟 拥抱晴天



无烟生活 无烟世界 清新生活
义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心