

市民健康学校邀请省级名医来永授课

医生提醒 :直肠癌防治应从饮食入手

记者 章芳敏 见习记者 施金果

15日晚,市民健康学校在市图书馆准时开课。市民健康学校本次邀请了浙江省人民医院肛肠外科主任医师厉军,为广大市民上了一堂生动的直肠癌防治课。

直肠癌是指从齿状线至直肠

加强科普宣传
提高科学素养

科普视窗

市科协 市社科联 主办

突发 濒死感 ？可能是惊恐障碍

通讯员 王飞

惊恐障碍又称急性焦虑障碍。近期,前来市第三人民医院就诊的惊恐障碍的患者越来越多。现在,我们就和大家来认识这个疾病。

临床表现特点

惊恐发作 :突如其来的惊恐体验 ,伴濒死感或失控感 ,伴发严重的自主神经功能紊乱症状 ,如胸闷、心跳不规律、呼吸困难、头痛、头晕、四肢麻木和全身无力等 ,发作间期始终意识清晰 ,高度警觉。通常起病急骤 ,终止也迅速 ,一般历时 5- 20 分钟 ,很少超过 1 小时。

预期焦虑 :发作后的间歇期仍心有余悸 ,也可能出现一些自主神经活动亢进症状。

求助和回避 :60%的患者由于担心发病时得不到帮助而产生回避行为 ,如不敢单独出门、不敢到人多的场所 ,从而发展为广场恐惧症。

此外 ,惊恐障碍患者常伴有抑

乙状结肠交界处之间的癌 ,是消化道最常见的肿瘤之一。我国直肠癌发病年龄在 45 岁左右 ,而且青年发病率有升高趋势。

不少市民一直纳闷 ,为什么现在这么多人患直肠癌呢 ? 厉军解释 ,直肠癌发病与社会环境、饮食习惯、遗传因素等高度相关。目前基本公认引发直肠癌的高危因素是动物脂肪和蛋白质摄入过高、食物纤维摄入不足和直肠息肉。据厉军介绍 ,息肉无论大小都应尽早把它切除 ,以防其发生病变 ,对人体造成更大的伤害。

直肠癌有哪些临床表现呢 ? 厉军说 ,早期的直肠癌多数无症状 ,到了一定程度 ,人体的排便习惯会改

郁症状。

治疗方法

药物治疗 :首选抗抑郁药物治疗。急性期治疗 12 周 ,如果有效 ,继续巩固和维持治疗 6- 12 个月。

心理治疗 :包括认知行为治疗、精神动力学心理治疗、家庭疗法、放松疗法。

物理疗法 :超低频经颅磁刺激治疗等。

预防方法

心理疗法 :帮助患者建立健康的认知模式、理智认知、学会自控 ,对预防和减少复发很重要。

松弛训练 :包括呼吸训练和肌肉放松法。患者可每天练习 2-3 次 ,每次 10-20 分钟 ,方法是按一定顺序 ,对全身的肌肉进行收缩和放松训练先收缩局部肌肉 10 秒 ,使之感到紧张 ,但程度要适中 ,然后放松该肌肉 10 秒 ,以此进行 ,一般从头部开始一直到下肢 ,直至完成全身肌肉的训练。

变 ,次数会增多 ,常为血便或脓血便 ,大便会逐渐变细 ,晚期有排便梗阻 ,人逐渐消瘦、无力 ,甚至水肿。需要注意的是 ,很大一部分患直肠癌的病人误以为自己患的是痔疮 ,一直用治痔疮的药物去缓解直肠癌的病状 ,因此错过了最佳治疗时间。

钱可以买来很多东西 ,却买不来健康。对于自己的身体 ,我们要善于经营、管理和投资。面对肿瘤 ,不仅要改变自身饮食习惯 ,更要强调 早发现、早预防、早治疗。 厉军谆谆告诫。



健康之窗
2017(62-64)
市疾控中心 主办
市健康教育所

永康市疾病预防控制中心

体育锻炼 :鼓励患者定期进行体育锻炼 ,可减少发作 ,改善心肺功能 ,降低基础心率 ,改善睡眠等。

安全行为 :回避或者分散注意可减轻患者对恐惧境遇的焦虑 ,可短期应用 ,药物疗效显现后应停止 ,不提倡作为长期康复治疗的有效手段。

应对急性发作的心理学方法

数数法 :把注意力转移到自身之外 ,如数一数从身边路过的汽车或马路边有多少树木等。

想象法 :想象一个比较愉快的场景 ,并描述在这个场景中看到什么 ,正在做什么等。

理智法 :告诉自己现在的焦虑只是一种感受 ,不是真的 ,并且能够战胜惊恐 ,让意识游离于身体之外 ,认识到自己是一个清醒的旁观者。



“永康精神卫生”
微信公众号
永康市第三人民医院

永康市纪念香港回归 20 周年统一战线知识竞赛

获奖结果揭晓

7 月份 ,中共永康市委统战部、永康日报社等部门联合举办了永康市纪念香港回归 20 周年统一战线书面和网络知识竞赛。截止有效期内 ,共收到书面答题卡 625 张 ,网络答题卡 1129 张。为体现公平、公正、公开、透明的原则 ,在 8 月 16 日各镇(街道、区)统战工作汇报会暨 六个意识 主题教育活动部署会上 ,现场抽取产生了 136 名获奖人员 ,具体获奖名单如下 :

统一战线书面知识竞赛获奖人员名单		统一战线网络知识竞赛获奖人员名单	
一等奖(2 名 ,奖金各 500 元)		一等奖(2 名 ,奖金各 500 元)	
孙勋、胡国莹		胡素美、金小鱼	
二等奖(6 名 ,奖金各 300 元)		二等奖(6 名 ,奖金各 300 元)	
应强、林惠敏、朱金亮、陈立松、王华荣、王华莉		程斌、王妙法、朱梦珂、吕风华、胡慧敏、叶青青	
三等奖(10 名 ,奖金各 100 元)		三等奖(10 名 ,奖金各 100 元)	
应军、王跃忠、李志高、应华、吕永扬、陈兰秋、陈毓婧、吕红育、陈宏、蔡北建		杜彩宝、徐锦豪、王露雯、施奕帆、杨玉珍、陈红梅、吴洪庆、王笑圭、杨帆、赵航凯	
参与奖(50 名 ,价值 50 元夏令用品各一份)		参与奖(50 名 ,价值 50 元夏令用品各一份)	
程灵敏、郑仙青、李爱香、胡晓兰、周巧巧、应广、金发广、何丽平、卢贻庆、李建荣、池欣桦、许珊珊、钟建勇、周秋圆、徐敏、赵青、胡勇、朱宁、王吕娜、应华果、徐柳燕、胡晓钰、周琳琪、陈恩瑾、吕竹宇、俞永和、项远帅、王妙央、李红艳、应香完、池笑华、韩阳、李昂、孙静、朱子昌、金晓攀、应卓岚、吴斌、项瑜敏、胡郭倩、周航鹰、林惠敏、陆志力、吕英慧、陈晓平、倪逸宇、俞欣赏、胡福合、李丽娜、陈龙		李永州、应夏妹、李笃生、卢贻庆、程康政、王俊卿、程益荣、杨锦妹、陈东、王稻花、郑贤燕、应玲艳、胡望、秦年级、成宇宁、施翔翔、王丽华、程文希、黄文楂、李丽娜、陈芬、蔡妍、胡龙进、胡瑞芬、童来香、徐萧潇、俞玉珍、样静、魏增浩、林禄姬、陈梦琦、卢鼎立、周明松、李孟家、吕竹青、胡育亲、王婕、黄江花、吕丽恒、黄秋华、黄新、张新建、吴婧婧、彭铁桥、吕荣江、朱旭宇、胡小师、胡芳芳、莫旺陪、吕红梅	

请以上获奖人员于 2017 年 8 月 30 日前携带本人身份证到市行政中心 1434 办公室领取奖金或奖品。

房源信息

金华双拼别墅转让
保集蓝郡 505 m²。电话 :13395798478

紫薇新苑套房转让
8834 人民一小附近全新精装修带全屋家具、电器 ,可直接拎包入住。美式、北欧二种风格可供选择 ,总价 49 万 9 千元起。热销电话 :18957971505

排屋转让
8872 白垭里二区棚头总面积 606 m² 13605895515

城西厂房出租
8994 钢构厂房 1200 m² ,水电全 ,交通便。562688 13858912688

南苑东路幢房转让
9001 二间六层现浇景观学区房 ,带二个车库 694689

武义东干厂房转让
9032 占地 6600 m² 租金约 70 万。15868446677 朱

厂房出租
9045 方岩大道旁一至四楼共 2300 m² ,一楼 800 m² 电话 15356990727

房屋转让
2447 园周村占地 150 m² 东棚头整幢转让。13806772666 669666

别墅转让
东城九龙锦湖苑独幢庭院别墅。13805856719

宁兴商铺转让
2483 地段优 ,199 m² ,13605897286 677286

厂房店铺转让
2492 芝英横沿厂房 1200 m² ,另市区品牌轮胎店转让。610828 619620

溪心壹号套房转让
2494 70 m² 180 m² 各一套 ,一手房。13705899779

厂房转让
芝英工业区厂房转让 ,占地 12200 m² ,可分割 ,独立变压器。五金城店面 1-6 层转让。电话 :13906790567 668567

房屋转让
2519 龙川东路套房店面转让 13705897440 797440

幢房转让
2533 五金城一期五街 50-52 号。13588605830

江景套房转让
2551 南苑东路学区房毛坯 4 层每层 266 m² ,可分割。565111 615211 周

西站幢房转让
2560 永兴路 53 号店面二间 6 层 824 m² 单层 133 m²。13777904082 387081

营业执照遗失公告
2531 永康市富亿工贸有限公司遗失永康市工商行政管理局 2011 年 10 月 18 日核发的注册号为 330784000134319 营业执照(副本) ,声明作废。永康市富亿工贸有限公司 2017 年 8 月 18 日

声明
2531 永康市富亿工贸有限公司遗失税务登记证(副本) ,浙税联字 :330784583597151 ,声明作废。

声明
2532 浙江麦斯特厨具有限公司遗失财务专用章、印鉴章(任志斌)各一枚 ,声明作废。

声明
2540 浙江麦斯特厨具有限公司遗失交通银行股份有限公司金华永康支行核发的开户许可证 核准号 :J3382003291301 ,声明作废。

营业执照遗失公告
2567 永康市洪远印刷厂遗失永康市工商行政管理局 2013 年 6 月 2 日核发的注册号为 330784000165755 营业执照(副本) ,声明作废。永康市洪远印刷厂 2017 年 8 月 18 日