



关注健康热点, 传递养生观念, 聚焦疾病防治

从6个细节, 关注父亲的健康

本报记者 朱丹君

上周末, 不少人的朋友圈被父亲节刷屏了。都说: 父爱如山。在我们眼里, 父亲是坚强的代表。可是正因为父亲坚强, 他们对小伤小痛很少放在心上, 往往疏忽了自身的健康。随之而来的是, 亚健康来袭、脂肪肝困扰、前列腺增生、视力模糊、心情郁闷……今天, 就让我们把视线停留在父亲身上, 或许有些健康方面的问题, 就在不经意的交谈中被发现。

问题一: 老爸, 你最近体检情况如何?

市一院体检中心科主任: 男人一过40岁, 许多毛病就冒出来了, 你必须及时知道父亲是否得了糖尿病、高血压和高胆固醇。即使他的健康状况良好, 也要继续问一些重要数据, 如胆固醇、血压、血脂、血糖等, 任何可能潜在危险的数据都不要忽视。如果血压、血脂过高, 那么患心脏病和中风的风险就会增加。要劝父亲少喝酒、不要抽烟, 养成健康的饮食习惯, 经常参加锻炼。

市一院泌尿外科陈柏君: 如果老人有明显的尿频现象, 要注意他是否有前列腺炎或者前列腺肥大。前列腺是男性身体最脆弱的部位之一, 前列腺炎也是男性的高发疾病。随着年龄的增长, 绝大多数男人都会出现前列腺肥大。

问题三: 老爸, 你最近胃口怎么样?

市一院消化内科主任颜海帆: 如果父亲胃口很好, 证明他目前身体状况良好。否则, 要注意他是否有胃部、肝脏部位的病变。中国是胃癌大国, 在所有恶性肿瘤中发病率排第二位, 死亡率排第三位。男性患胃癌的概率是女性的两倍。胃癌在早期大多是无症状的, 很多患者往往发展到了中晚期才到医院就诊。如果父亲有胃癌家族史, 则更要注意提防胃癌。

问题二: 老爸, 你最近睡得好吗?

市一院康复科主任饶高峰: 虽然老年人的睡眠时间普遍较少, 且多半夜惊醒、多梦, 但如果掌握睡眠要则, 同样能睡个好觉。首先, 可以看看老人用的卧具是否适合, 尽量不要使用软垫, 最好能睡木板床,

此外, 50岁以上发生膀胱癌的比例会随着年龄的增大而增长; 而白天少喝水或憋尿, 都会直接影响膀胱内尿液的浓度, 给细菌在膀胱内的繁殖创造条件, 会增加膀胱癌发生的几率。

问题四: 老爸, 你最近小便次数多吗?

温岭爱尔眼科医院主任医师王树奎: 上了年纪就容易患上眼疾。尤其是吸烟的人, 患白内障的可能性比不吸烟的人高得多。同时, 青光眼是遗传率很高的一种眼病, 它破坏神经, 增加眼内的液压, 导致失明。如果你的祖父患过青光眼, 则你父亲有可能会得这种眼病, 他应该每年做一

次眼科检查, 越早开始检查越对治疗有利。此外, 建议糖尿病患者至少每年做一次眼底病变筛查, 及早发现视网膜病变等问题。

问题六: 老爸, 你的体重超标吗?

市一院内分泌科林医生: 如果父亲的体重超标, 就会给他带来许多新陈代谢疾病, 如糖尿病、胆固醇代谢失调等, 而这又往往会导致心血管疾病。如果他是腹部肥胖的苹果型, 而非臀部肥胖的梨型, 要多注意他患心血管病的危险。此外, 肥胖的人还容易疲劳, 稍一运动便气喘吁吁, 关节也容易发生病变。当然, 这些问题只是最简单、最普遍的, 作为儿女, 应该和父亲还有更深层次的交谈, 对于父亲身体出现的各种症状, 最好及时寻求医生的帮助, 不妨带着父亲去医院做个全面的体检。平时要多回家看看, 多陪伴父亲, 和父亲谈心也是对他的关爱。

你的宝宝还在吃夜奶吗? 医生建议: 宝宝6个月左右应戒除

本报讯(记者朱丹君)“孩子多大可以断夜奶? 怎么断夜奶?”很多新手妈妈都被这个问题困扰。确实, 白天带娃已经很累了, 如果晚上还要频繁起夜, 实在太折磨人。其实, 对于吃夜奶的认识, 许多妈妈走进了误区, 才会让自己如此辛苦。

市一院儿科主任医师杨晓卫表示, 婴儿一出生就应着手培养良好的饮食和睡眠习惯, 在按需哺乳的基础上合理安排哺乳和睡眠。每天23时至次日5时, 是人最需要睡眠的时候, 充足的睡眠可以使人消除疲劳、恢复体力。这期间哺乳则会干扰睡眠及母婴生活节奏, 影响母亲的休息, 也不利于婴幼儿生长。

何时可以停止夜间哺乳? “刚出生的新生儿, 会不分昼夜频繁吃奶, 妈妈们按需喂养即可, 在宝宝满月后, 吃奶就会逐渐有规律。大多数宝宝在6个月左右就可以戒除夜奶了。”杨医生说, 多数3个月龄婴儿夜间不需要哺乳, 4个月龄时连续睡

眠时间可延长至6小时~8小时, 建议4个月龄以上婴儿, 午夜至次日凌晨不要哺乳, 确实需要哺乳的, 应调整至靠近午夜至次日凌晨2时。

宝宝一哭, 很多新手妈妈就给孩子喂奶。确实, 有些宝宝在用哭闹传递要吃奶的信号。不过, 杨医生表示, 现实生活中有些妈妈对按需哺乳理解有偏差, 不能正确解读婴儿需要, 特别是母乳喂养, 常以喂奶缓解婴儿啼哭, 一哭就喂奶或让宝宝长时间含着乳头, 或者哺乳不分昼夜, 半个小时不到就喂一次, 每次哺乳时间不足5分钟, 24小时喂养10次至16次, 这样会严重影响母亲休息。只有合理调整喂养时间, 保障母亲睡眠和情绪愉快, 乳汁分泌充足, 才能促进母乳喂养。夜间吃奶次数太多, 会影响白天食欲, 从而导致辅食添加不良。

另外, 对于很多有吃夜奶习惯的宝宝来说, 如果长了乳牙后, 还在长期吃夜奶, 就有可能引起龋齿。

手足口病高发, 家长如何接招?

本报讯(记者朱丹君)进入夏季, 伴随“骄阳、阴雨、骄阳”的循环模式, 适宜的温湿度让病毒活跃起来。现在, 手足口病进入了高发期, 它还特别喜欢招惹“小鲜肉”——患手足口病的绝大多数是学龄前儿童。

市疾控中心提醒, 每年5月至7月是手足口病的高发季节, 尤其夏季高峰(4月至7月)是主要流行季节。这段时间, 家长要多注意孩子的身体状况, 每天晨起或晚归时检查一下孩子的手心脚心、臀部皮肤有无红疹, 口腔有无疱疹, 注意孩子的体温、精神状态的变化。

手足口病的传染性非常强, 患儿发病后可从咽部、粪便、疱疹液排出病毒。大量病毒容易通过“脏手”被“吃”进消化道里而传播。近距离说话、打喷嚏时喷出的飞沫也会带有病毒, 造成传播。此外, 患儿的疱疹液也是一个“病毒库”。如果健康的小朋友不注意保护, 与患病的小朋友接触了, 就很容易连带发病。不过, 大家也不用过于恐慌。“洗净手、喝开水、吃熟食、勤通风、晒衣被”是预防手足口病等传染病的15字诀。

如何照顾手足口病患儿? 市一院儿科滕医生提醒, 一旦宝宝不小心染上了手足口病, 应该及时就医, 同时做好家庭护理。避免与外界接触, 一般应隔离两周, 将宝宝用过的玩具、餐具等一切物品彻底消毒。若宝宝发热, 应用温水擦拭宝宝身体, 适当给予散热, 多喝温水, 加快新陈代谢, 同时加强体温监测, 若宝宝体温超过38.5℃, 要及时送医, 在医生指导下服药。

此外, 滕医生表示, 90%以上的手足口病患儿会有不同程度的口腔黏膜损害, 宝宝可能会因口腔疼痛而不想吃东西、流口水或者哭闹, 这时家长一定要非常耐心, 准备清淡可口、易消化的流质食物。

美年大健康落户温岭

举行“健康进万家”公益活动



本报讯(记者朱丹君文/图)6月18日, “温岭美年大健康体检——健康进万家公益活动”在大溪镇举办, 吸引了百余名市民参加。

“您好! 请坐, 我先给您量血压吧。”在活动现场, 温岭美年大健康体检中心的医务人员, 不仅给市民免费量

血压、测血糖, 还提供面对面的会诊和咨询服务, 并推出了赠送MRI、CT检查、代金券等活动, 受到了群众的欢迎。

“今天上午, 我们检查出两名患者的血糖较高, 要引起重视, 但很多人往往不以为然。”该院长叶平胜是中

医科主任医师, 他告诉记者, 这次选择在温岭各个镇(街道)举办“健康进万家”公益活动, 主要目的是普及健康意识, “希望让更多市民关注自身健康, 通过体检知晓自己的身体状况。”

今年4月, 美年大健康落户温岭。开业之后, 医院没

有举办大型的庆典仪式, 而是选择举办一系列的公益活动回报社会。大溪镇是本次活动的首站。温岭美年大健康总经理郑志仲介绍, 该院后期还将举办更多的公益活动、健康讲座等, 把健康的理念和方法传播给身边的每一个人。

链接

如何区分手足口病疹子与其他疹子

手足口病主要症状是在手、足长出黄豆大小的水疱, 呈半球状, 疱壁薄、里面澄清、珠白色。嘴巴的上腭、颊部、牙龈及舌部出现疼痛性小水疱, 很快溃烂, 四周有红晕。

一般水痘的水疱出现在手掌、足底, 和手足口病的水疱不易区别, 但水痘患者头皮、面部、四肢也有水疱。疹性荨麻疹多见于婴儿及儿童, 大部分发病与昆虫叮咬有关, 昆虫叮咬后出现水疱、丘疹和风团, 分布在胸背和四肢, 有剧烈瘙痒。

分类广告

今日市区天气 ●阵雨 22℃~25℃

娃哈哈 桶装饮用纯净水 锐舞派对饮用水 台州总代理

订水 86217579 热线 86227177

★遗失启事★

- 黄正云遗失职工社会养老保险手册一本, 证号: 0000F00758, 声明作废。
- 陈友辉遗失残疾证一本, 证号: 33262319750925341254, 声明作废。
- 李勇富遗失残疾证一本, 证号: 33262319601231533771, 声明作废。
- 中联浙东建工有限公司遗失税务登记证(正本), 证号: 33108130739784X, 声明作废。

★清算公告★

- 温岭市鸿讯商贸有限公司因股东会决议解散, 拟向登记机关申请注销登记, 根据《中华人民共和国公司法》的有关规定, 于2017年6月18日成立清算组, 清算组由曹鸿章、曹振宇组成, 请债权人自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权。

温岭市鸿讯商贸有限公司清算组 2017年6月21日

★营业执照遗失公告★

- 温岭市箬横国明家庭农场遗失温岭市工商行政管理局2015年9月14日核发的注册号为331081609110648的营业执照(正副本), 声明作废。

温岭市箬横国明家庭农场 2017年6月21日

- 温岭市江南旅行社有限公司路桥蓬街门市部遗失台州市路桥区工商行政管理局2014年10月29日核发的注册号为331004000146518的营业执照(正副本), 声明作废。

温岭市江南旅行社有限公司路桥蓬街门市部 2017年6月21日

- 林丽华遗失温岭市工商行政管理局2013年4月9日核发的注册号为331081609026205的营业执照(正本), 声明作废。

林丽华 2017年6月21日

- 温岭市横峰启富高频印花厂遗失温岭市工商行政管理局2014年3月12日核发的注册号为331081100250211的营业执照(副本), 声明作废。

温岭市横峰启富高频印花厂 2017年6月21日

温岭旅游 一路畅游 一起分享行走的乐趣 这里有您需要的出行指南

浙江省百强旅行社 浙江省首批、台州首家四星品质旅行社

台州东亚国际旅行社有限公司

出境线路

- 1. 东京+北海道三温泉半自助七日游 7月6日、9日、13日、16日、20日、23日、30日 10680元/人
- 2. 日本九州亲子自助六日游 7月4日、7日、9日、12日、15日、18日、20日、22日、24日 6599元/人
- 3. 清迈亲子游纯玩五日游 7月4日、7日、9日、12日、15日、18日、20日、22日、24日 4980元/人
- 4. 新加坡+马来西亚德庆六日游 7月2日、9日、10日、16日、23日、30日 3399元/人
- 5. 新加坡亲子游纯玩五日游 7月1日、6日、8日、13日、15日、20日、22日、27日、29日 8999元/人
- 6. 普吉岛亲子游纯玩五日游 7月7日、9日、12日、15日、18日、23日、25日、28日 4499元/人
- 7. 越南高棉五日游 7月3日、7日、10日、14日、17日、21日、24日 4399元/人
- 8. 巴厘岛亲子游六日游 7月5日、7日、10日、12日、15日、17日、20日、22日、25日、27日、30日 6999元/人
- 9. 巴厘岛亲子游六日游(哈瓦那) 7月11日、13日、16日、18日、20日、25日、27日 4999元/人
- 10. 意大利+新西兰十一日游 7月15日、17日、20日、21日、24日 18999元/人
- 11. 摩洛哥+突尼斯十一日游 7月15日、17日、20日、21日、24日 20999元/人

国内线路

- 【专列】7月1日宁夏(沙坡头、高庙)、内蒙古(腾格里草原)、西宁(青海湖、塔尔寺)、乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)、吐鲁番(交河古城、坎儿井、葡萄沟)、敦煌(莫高窟、鸣沙山月牙泉)空海旅游专列
- 【A线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【B线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【C线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【D线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【E线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【F线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【G线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【H线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【I线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【J线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【K线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【L线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【M线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【N线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【O线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【P线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【Q线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【R线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【S线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【T线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【U线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【V线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【W线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【X线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【Y线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人
- 【Z线】上海+北戴河、哈尔滨、黄河、北戴河、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、兵部山、沈阳、朝鲜空列十四日游 文游赠礼、天子地二日游(送购物大礼包) 498元/人

■地址:温岭大厦B单元一楼 电话:0576-86144326 86198339 86115701 86198337