

健康资讯

### 姜汤对付“空调病”

夏季有什么方法对付“空调病”呢?也许你不会想到,最简便有效的东西竟然是我们厨房里常用的生姜。

如果想预防“空调病”,可以在上班之前带一些生姜丝,用生姜丝泡水喝,这样就不用担心“空调病”的侵袭了。

如果想缓解“空调病”,姜汤不可过淡也不宜太浓,一天喝一碗就可以起到作用。也可以在姜汤中加适量的红糖,因为红糖有活血化淤、调经等作用。对于症状严重的病人可以把姜汤当水喝。 仁民

### 气压弹道碎石治疗尿路结石

□快报讯(通讯员程守勤)针对输尿管中下段结石和膀胱结石,采用气压弹道碎石新技术,患者不用开刀,即可将尿路结石一举击碎,手术成功率超过98%。中大医院泌尿外科副主任医师杨建军介绍,经病人尿道将输尿管镜插入长了结石的输尿管里,然后将气压弹道碎石杆插进输尿管镜内,在直视下将碎石杆前端接近结石,启动压缩气体泵,逐步将结石击碎成小于3毫米的小块,以后让其随尿道自然排出。

# 潮湿闷热 “高温病”多发

上周,潮湿闷热的天气让吃坏肚子的市民增多。入伏后的南京仍然面临着高温,专家提醒,高温天气里,女性要防尿路感染,另外,户外活动时要当心被晒伤。

### 闷热天气 诱发急性肠胃炎

上周,南京各大医院接诊的急性肠胃炎病人明显增多,症状多是呕吐、腹痛,严重者出现感染性休克等。南京市中医院急诊科主任周建中介绍,上周天气闷热,湿度相对较高,湿度较大,细菌更容易滋生和繁殖,抵抗力差的人就容易吃坏肚子;很多市民认为放到冰箱里面的食物就像放进了保险箱,但目前很多病人就是吃了冰箱里面的食物而引起急性肠胃炎;有的病人则是吃了一些不干净的食物,冲淡了胃酸,使胃部防御细菌能力下降,引起食物中毒。

周建中提醒,防范急性肠胃炎,首先要把好病从口入这一关,食用水果、蔬菜时要注意消毒处理,最好多用凉开水冲洗;进食前要多洗手,最好在涂完肥皂后仔细冲洗,自然风干,因为一些湿巾、面纸上并不能保证没有

细菌感染;一旦出现不适症状,要及时就医,防止上吐下泻导致脱水,要及时到医院补充身体所需要的营养;患者在不适症状恢复的数小时到一天内,需慢慢进食,因为受过伤害的胃仍然虚弱,先吃一些容易消化的食物,如稀粥等,不能光喝白开水,要避免吃辣、酸、油腻、多糖的食物,以免刺激胃。

### 高温天气 女性小心尿路感染

上周,27岁的小李小姐从外地到南京来旅游,刚到南京就碰上了高温,再加上连日的劳累,她出现了尿频、尿急、尿痛的症状,在导游的陪伴下来到南京市第一医院就诊,经过化验检查确诊为尿路感染。而入夏之后,该院肾内科接诊的尿路感染者不断增多,约占门诊量的1/3。

该院肾内科主任楼季庄介绍,尿路感染是妇女的常见病和多发病,常常表现为尿频、尿急、尿痛。女性的尿

道较短,尿道口靠近会阴,细菌很容易侵入尿道。夏天高温高,人体出汗多,机体抵抗力下降,细菌容易乘虚而入,此时如果饮水不足,尿就会变得量少而浓,不能及时把细菌等有害物质排出体外,会引起尿道炎。如果女性穿的内裤因面料质地选择不当,也容易使外阴局部长时间潮湿,此时细菌繁殖快,引起尿道炎。

专家提醒,夏天在大量出汗以后,女性要补充充足的水分,保证充足的睡眠,内裤的面料应以吸湿性、透气性均好的棉、麻织品为佳;注意个人卫生,勤洗澡,勤换内裤。

### 谨防周末 户外漂流被晒伤

南京市中医院皮肤科近来接诊了一群一起出游的市民,他们在周末出行,回家后隔了一天,身上均出现不同程度的晒伤,有些暴露的部位出现大片大片的红斑,肿



资料图片

胀且伴有疼痛,有些部位还出现了细小的水泡。祁坚介绍,高温天气要尽量避免在户外长时间活动,如果皮肤感觉灼热,微痛,应该选择冷水或冰水湿敷,如果身边备有绿药膏等药物,可进行适当涂抹;男士和女士一样,出门最好涂一点防晒霜;长时间在户外活动,最好套上透气性好的长袖衫,以减少暴露部位晒伤的可能性。

通讯员李珊 子青 杜恩 冯瑶 约东 快报记者 张星



温馨提示

### 鱼干、肉干要少吃

在正餐缺乏蛋白质食品时,或是用面包、凉皮、方便面之类充饥时,加点肉干鱼干做零食,可以有效地补充营养。不过,如果以为吃肉干和鱼干越多越好,那就想错了。

不利减肥 如今的肉干脂肪都不少,多吃对减肥不利。

致癌物多 鱼干、鱿鱼丝之类食品中含有较多的“亚硝胺”,经常大量地吃鱼干,就很可能导致亚硝胺摄入量过量。

增加盐分 鱼干和肉干里都加了不少盐,吃起来会带来额外的钠,这对慢性病人非常不利,还可能加剧浮肿、眼袋和经前期不适。

增加废物 如果蛋白质太多,超过了人体的利用能力,就会在体内形成氨、尿素等一系列代谢废物,增加肝肾的负担。消化吸收不完的蛋白质会促进肠道腐败菌的增殖,在肠中形成粪臭素,甚至致癌物质。 仁民



# 南京京华医院

中国性病艾滋病防治协会定点机构 诚信江苏满意医疗服务示范医院

## 男女泌尿生殖疾病专家会诊活动

南京京华医院是一家现代化、专业化的综合性医院,泌尿生殖疾病治疗中心是其特色重点学科之一,由长期从事妇科、泌尿外科疾病研究、临床经验丰富的专家主诊,引进国内外先进的检测、诊疗设备,运用全新医学前沿技术,中西医结合,诊断和治疗妇科、泌尿科常见病、多发病及各种疑难杂症,为广大患者排忧解难。

喜讯:即日起特邀北京、上海、辽宁等地权威泌尿生殖专家来院与我院专家一道为广大患者会诊,亲诊!

专业诊治 各类疱疹、病毒疣、急性慢性前列腺炎、衣/支原体感染引起的尿道炎、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、宫颈糜烂、附件炎、月经不调、性功能障碍等顽固性疾病,3-7天即可,愈后不复发!同时由专家开展BBT自凝技术,一次性治疗宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈湿疣、宫颈肥大等疾病,轻松解除,愈后宫颈光滑如初。另由专家亲自开展包皮环切、处女膜修补、阴道紧缩术,一次性成功,随治随走。

## 微管无痛人流新技术

由本院妇科专家亲自开展微管无痛人流术,在无痛、可视条件下微扩宫口,将孕囊与蜕膜一次整体吸除,快速完成;凡早早孕及孕期四个月内可随做随走。另开展中期引产术、药流等,价格优惠,不影响以后生育。

### 便民利民措施

◆免挂号费、会诊费、护理费、床位费、停车费;◆免费早早孕检查;◆免费白带常规检查;◆免费包皮包茎检查;◆化验费优惠50%;◆手术、治疗费优惠20%-50%;◆部分药品按国家标准价再下调10%;◆早8:00到晚8:00,全部专家亲诊;节假日不休息;◆本活动解释权归京华医院所有。

男科专家:025-86645989 网址:www.jh120.net

妇科专家:025-86640022、84540781

地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)南京站乘1路、市内乘游2、31、80路杨公井站下,46、60路淮海东路下或其它路车新街口站下

## 意外怀孕后选择无痛人流须慎重

生活中,许多女性意外怀孕后,相当一部分人都会选择终止妊娠,而快节奏的现代生活,又使许多女性朋友希望能在一家手术快捷、安全、无痛、价格不贵等服务优质的医院里完成,随着医疗市场的开放,许多医疗机构竞相开展计划生育项目,推出各种优质服务。许多女性朋友不知选择哪家医院比较好,就此笔者走访了南京市计划生育手术定点单位、首家推出人性化亲情服务的南京京华医院妇科科主任、王主任等多位专家教授,她们指出:女性朋友意外怀孕后,选择药流、无痛人流须慎重,不可盲目跟随广告宣传,任意选择手术机构。人工流产手术虽不大,但是要求很高,风险大,开展计划生育手术须经过市卫生部门组织的专家组验收,在硬件上要具备超洁净手术室等,人员上还需要2名以上持有卫生部门发

的计划生育手术资格证书,验收合格后,方可开展计划生育手术,而并不是所有医疗机构都能开展此类手术。

据毕主任介绍,人工流产、药物流产、上环、取环及其它的宫内手术均可破坏阴道、宫颈的防御机能引起细菌上行感染,严重者可导致不孕症等危害,她们在门诊中经常收治一部分在不具备条件的门诊做手术而导致不全流产、感染的女性朋友,经过正规治疗,都恢复了健康,但患者因此耗费了不少精力、财力。

专家们呼吁,由于女性特殊的解剖及生理,极易患生殖器炎症,如遇流产等手术,一定要到具有开展手术资质的医院,同时要注意术前的炎症控制及术后感染的预防,不可图一时便利而草草了事,最终吃亏的还是自己。 志敏

健康天地

## 上班族谨防前列腺炎

气候渐热,来南京京华医院就诊的前列腺炎患者明显增多,他们大多是中青年上班族。

京华医院泌尿外科专家白主任告诉大家:久坐和骑自行车过多会造成会阴部或前列腺局部血流不畅,代谢产物淤积;过度饮酒、闷热劳累或过度吹空调,使机体免疫力下降,诱发前列腺炎。

白主任认为,如突然出现会阴部或耻骨

上区有重压或疼痛感,久坐或排便时加重,且向腰、腹股沟及大腿根等处放射,同时又出现尿频、尿急、尿道灼痛、排尿不畅等症状,应及时去医院就诊,急性前列腺炎如延误治疗成为慢性,治疗难度将成倍增加。

白主任坦言,京华医院从美国引进的KLD技术,是目前治疗急、慢性前列腺炎的理想选择,急性期5-7天即可,慢性者治疗时间略长一些。 林飞

## 病毒疣恶变的临界点

病毒疣的病原体是HPV病毒,该病毒有几十种基因型号,其中有5-8种基因型号可导致疣体组织恶变,但病毒疣恶变并不是瞬间完成的,它有1-2年的演变期,当疣体达到恶变的临界点时,有较多的临床指征,现分述如下。

一、疣体巨大,根深蒂固。这些巨大的疣体多生长在肛周和龟头部位,疣体呈鸡冠状,菜花状或团块状,呈灰褐色或粉红色,疣体的顶部常溃烂出血。

二、组织病理学检查:疣体表层和中部出现片状或灶状凹空细胞,此类细胞大小不一,分布不均。

三、生物芯片检查发现病毒基因型号为16、18、31、33、35、61等高危型病毒。

中国性病艾滋病防治协会定点机构——

南京京华医院泌尿生殖疾病治疗中心白教授、朱主任等专家指出:病毒疣一定要早发现早治疗,若出现上述情况之一者,就要引起高度重视,必须运用特殊疗法,迅速将其治愈,若病毒疣发生恶变,则治疗将变得极其困难。

专家们所说的特殊疗法,经笔者了解,就是一种分型定量治疗,国外学者称为AIMOP技术,国内学者又形象的称之为“一把钥匙开一把锁”,该疗法最大的特点是:先查明病毒基因型号,再对型用药,而且药到病除。与该技术相配合的还有KLD技术,也就是人体免疫系统提振术,两种疗法相互配合,不仅能在短期内治愈各种基因型的病毒疣,还可防止病毒疣复发,被国内大多数专家列为治疗病毒疣的最佳选择。 永辉