

健康提醒

大学新生忙出“飞蛇”

入秋天气多变 带状疱疹再抬头

由于昼夜温差大,季节交替明显,近期患上带状疱疹的病人明显增多,以体质弱的老年患者和生活压力大、生活不规律的中青年人为主。专家提醒,进入秋季,气候多变,带状疱疹再次抬头,市民要注意增强体质,提高自身免疫力。

大学生忙出“飞蛇”

刚刚进入大学的小陈就不幸“中招”染上了带状疱疹。小陈从苏北考上南京的大学,开学后忙前忙后办理各类手续,又要准备军训,再加上刚到南京,还不适应这边的气候和饮食,这几天他感到身体明显不适。刚开始,他在洗澡时发现自己的腰部有红疙瘩,以为是蚊子咬的,虽然有点疼,也没有在意。随后,他感到肋部隐隐作痛,他还是以为水土不服造成的。后来疼痛越来越明显,红疙瘩也不断扩散。他到附近的医院就诊,被医生确诊为带状疱疹,俗称“飞蛇”。医生认为,这和他最近比较劳累、免疫力下降有着直接关系。

过度劳累易“中招”

中大医院皮肤科的潘永正医生介绍,近期皮肤科每天都接诊6到7例带状疱疹患者,主要是以老年人和过度疲劳的中青年人为主。最近天气变化比较大,早晚温度相差10℃左右,老年人体质比较虚弱,免疫力低下,肌体抵抗能力下降,潜伏在体内的疱疹病毒就会发作。而一些中青年人工作压力大,体力过分透支,过度疲劳,生活不规律,也会造成肌体的自身免疫力下降,导致带状疱疹的发作。

有的人表面看不出来

南京市中医院针灸科的李静医生介绍,带状疱疹好发在头部、面部、胸部、腹部、腰部,初起发病时,有的人身上就是有点疼,表面看不出来,和肋间神经痛不易区别。如果不及时发现治疗,过几天皮肤则会发红,如同开水烫过的样子,疼痛加剧,病程继续发展的话,会出现绿豆大小的水泡,一般症状仅在单侧,不过中线。

有的人表面看不出来

专家介绍,带状疱疹如果得不到及时治疗,就会损害神经,导致后遗神经痛。带状疱疹具有传染性,由于水泡液内存在大量水痘—带状疱疹病毒,通过直接或间接接触患者皮肤,能使未患过水痘的小儿传染上水痘,也可以使免疫力低下未患过水痘的成年人发生“成人水痘”。

通讯员 杜恩 李珊
实习生 蒋振凤
快报记者 张星

厨房油烟也会惹祸,导致经常下厨者出现咳嗽、气喘、食欲减退、疲乏无力等症状,南京市第一医院的专家介绍,该院经常接诊这类“油烟综合征”患者,多的时候一天能接诊十多名。

“烹饪高手”患上油烟综合征

炒菜别让油锅冒烟

“烹饪高手”咳嗽不断

59岁的王女士,已经从单位内退12年。这些年来,她在家练就了一手炒菜的好本领,每日都要下厨,为全家准备美味佳肴。但最近,“烹饪高手”王女士突然出现咳嗽、咳痰、气喘、食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状,而且持续不断。她来到南京市第一医院检查,专家初步诊断为“油烟综合征”。南京市第一医院呼吸内科主任乔岩介绍,类似王女士这样的病人,多的时候一天能接诊十多名。

经常下厨易患油烟综合征

据介绍,像王女士这样的病症,和厨房油烟有很大关系,很多中年女性在日常烹调和煎炒时,喜欢将菜油烧得滚烫,然后再对菜肴进行油煎、煸炒,浓重的厨房油烟,再加上通风设施不佳,容易导致经常下厨者患上“油烟综合征”等不适病症。另外,厨房燃料燃烧过程中,会使氮氧化物的生成量骤增,产生大量的有害物质,加重了室内空气污染,吸附以后会导致肺部病变,出现哮喘、气管炎、肺气肿等疾患,严重者还可导致肺纤维化的恶果,甚至导致肺癌。



炒菜时,油烟危害身体 (资料图片)

中年女性肺癌发生率上升

江苏省肿瘤医院的专家介绍,在发病率比较高的各类恶性肿瘤中,除了肝癌、胃癌、食管癌这三种俗称“老三癌”的恶性肿瘤之外,近年来部分恶性肿瘤的发病情况不断上升,其中就包括肺癌。肺癌的发病率明显上升,这和多种因素有关。肺癌的高发除了和当前吸烟者比较多有着直接关系外,厨房油烟也是罪魁祸首。经常接触油烟者患上肺癌的可能性也会大大增加,如果油烟温度在270℃以上,就会有致癌物质产生,如果排风设备不好,经常接触油烟者患肺癌的危险性就会大大增加,这可能也是很多家庭女性患上肺癌的原因。部分医院的统计也发现,近年来中年女性肺癌发生率呈上升趋势。

烹调时别让油锅冒烟

据介绍,对于经常下厨者,尤其要注意预防“油烟综合征”和肺癌。要保持厨房通风,厨房要安装抽油烟机或排风扇,点火同时打开抽油烟机或排风扇,烹调时,油锅温度不要超过200℃,不能让油锅冒烟,少用煎炸烹调方式,选用精制油作为食用油。起居室和卧室要与厨房分隔开,避免污染的厨房空气进入其他居室。让厨房通风,是使吸入致癌物质减少的关键。

通讯员 徐骏 实习生 蒋振凤
快报记者 张星

健康资讯

口腔健康活动启动

□快报讯 (通讯员刘金锁)江苏地区“2006年全国口腔健康活动月项目”日前正式启动,江苏省牙病防治指导组长单位——江苏省口腔医院全面承办这项活动,本次活动在江苏地区共有9个城市参加,包括“爱牙宣传车”口腔知识主题宣教、店内牙医免费检查等共计99场次,历时一个月。江苏省口腔医院将组织省内百余名牙科医生在各地宣传车和超市参加这次宣传活动,宗旨是普及口腔健康知识,增强口腔健康保健意识。

中大医院推出中医手操保健

□快报讯 (通讯员程守勤)中大医院中医内科推出独特的手操保健法,该科丁洪明主治医师介绍,手操顾名思义就是在手部进行的保健操,通过一定的动作来完成。手操保健主要是运用中医经络理论,通过手部动作训练调动经气,达到内脏按摩等功效。适合各类人群日常保健,特别适合糖尿病人、心脑血管病患者强身保健。中大医院推出的这种手操简便易学,共分五节,完整做完一次仅需要3至5分钟,不受场地限制,可随时随地进行手操锻炼。

信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健
- IT通讯 ●法律咨询

招生

国家表彰中国名校江苏现代推拿按摩学校69期针灸、推拿、足疗、修脚班招生,包分配。5241180(校长室)

家教

签约辅导
连锁品牌经营,努力做成中小学生课余辅导的最佳模式,签订辅导目标,不达标退学费。
咨询热线:51557072 51557075

南师校办,配教案,效果佳。83845999
南师南艺各类艺术。85860955

会员390元特教教师为幼儿小学初中高中学生终生辅导,免费拨打国际国内电话84413734

英语、数学 名师上门。85192665
南师优秀女生 83358848
初三、高三 强化提高。83319139
英语、数学 补差提优。83306105
南师 贫困生 80元/月起 (含江宁、雨花区)。86520963
英语、数学 家教,效果佳 (含江宁、雨花区)。86535123
南师校办 先试教,教方法,包成绩。83672289

南师 9520963
南师女生 校方承办,补差提优,备课教学(含江宁)。83359852
南师校办 教方法包成绩。86556115

南师贫困生 8元/时起
有经验,认真负责,备课订计划,包成绩。85862615

南师 80元/月起,签约包优。86645223(含江宁) 琴、弦、舞、画。81988288
南师大包提高。83002988
苏奥辅导 中小学各科名师。82062011

南师 6元/时 83811383
教师初中数学。83983845
在职 家教(可托管)。86560721 新街口

十天提高数学。84487539
英语 外校老师上门。84497084
南外小升初合同班 小学英语8人班。51692596
南大南师包成绩。51967112

作文 20篇,包上,教授(退)。83900846
名校名师 高中物理。83893830
凌越中考冲刺班“名师讲课”+“专职教师个别辅导”,软件测评,成绩定期反馈,两个月内成绩无起色,全额退款。13655174836,83243228
普通话考级辅导延龄巷50号。66895720

南外英语小班。83210326
数英理化 优师上门。85160105

英语课外辅导
补习班,欢迎您报名,成就事业从这里开始。咨询电话:66875009

南师附中 提优。81639876
南师优秀女生(校办)80元/月起,细心负责,补差提优,包成绩。83942919

网站建设
顺成 七年建站,上千案例。51625729

阿搜拉 建站更专业,免费推广。52954207
珠峰建站 83472238
启祥 300建网。84653129
大策文化 免费设计、制作企业网站。84589426

标杆 建站。51513775
箭鱼 100元建网。86428424
福迪 建站、免费试用。13705152473
苏杰 建好站。85429126

律师咨询
夏律师 败诉退费。13776620373
专业律师 81972018
胜诉付费律师。13218031828
资深律师。85103822

社会调查
智多星 调查。86621500
www.zdxc.com
真相 商务、调查。83221007
www.njzxc.com
嘉兰 调查。84417180

战友 调查。86870600
飞毛腿 调查。86620208
金盾 调查。83725099
昊骏 调查。52327007
醒眼调查 84457007 www.xydconet
北京金海盾专业追债 商务调查。86513616
亚保联 20年专业调查。84465799
渡杰 婚姻,清欠。84201970
东方 调查。84402886
诚信 专业调查。84720868
友邦天成 准确,有效。86996558 www.njybtc.com
捷快 调查。52336217
雄图 调查。52306385
吉顺 调查。84410006
羿开 调查,清欠。84574291
骏部 原警务人员调查。58809088
江宁瀚宇 话单,寻人,清欠。81984807
必成 调查。83370339

生活直通车

- 家政 ●疏通
- 家电维修 ●装潢
- 电脑维修 ●搬家
- 开锁服务 ●老年公寓

搬家服务

秦淮家、厂、加长。52646509 优
喜顺 厢。86400888 低
喜临门 厢,优30元。85617855
喜顺 半价。83433888 专、琴、厢。
双喜搬家5米,厢。52441234
喜顺 半价 86455277, 厢 58067221
喜庆 厢、半价。86653506, 52608676
喜庆 搬家,特优。85436939 厢

喜庆 厢,28包满意。85332169
喜临门 厢,特优,30。85971080
喜盛搬家价优服务好 84854018

双喜家,琴,5米厢。52435563
双喜 84230982 移空调、搬、搬位。
福临门 厢,84233316 服务好。
福临门 专业、搬家、厂、单位。84231142
喜顺 半价 52622772 厢, 86608954

喜临门 厢,优,28元。85512312
喜庆 厢,半价。58067129
福临门 厢。84234806 服务好
喜临门 厢,包满意。85331784
喜临门 厢, 优, 起 18元。85610822
喜临门 16元,一厢。85319775 低
喜顺 搬家。86551061, 52615226 优
富贵 半价。84820375 厢
惠好 5米,家、厂。52300097
双喜 搬家,5米厢。84855025
52400743
福临门 厢。85335208 特低
福临门 厢。85335191 特低
富贵 84805649 厢,特优
富贵 半价。52611082 厢
白下搬家。85062442 空调
喜顺 搬家,免楼层。86279827
秦淮 加长、家、厂。52401323 低

双喜搬家 86505482

喜临门 搬家 28起。66896955
双喜 搬家、厂、长途。84234721

白房搬家·市青年文明号 84619699 移空调

双喜 搬家,低价。85439829 厢
福顺 专业移空调、搬家。83419602
双喜家。84230702
双喜家,优,免楼层。86058866
福临门 18元一厢。85632123
金福来 85350655 栖霞区,低
喜顺 搬家,免楼层。86553348
富贵 52635440 家
双喜家、厂、起重,吊装部。52152585
双喜 搬家、厂。52101606 江宁
宏运 厢,加长。52620303
苏宁家、厂,服务优。85368775
秦淮 加长、家、厂。86627816 低

富贵 84827275 家、优
丰喜 宁—沪, 全国配载。85665110
惠好 5米、厂、家、长途。52646315
喜顺 搬家,免楼层。86660692
喜顺 搬家,免楼层。86654540
福临门 厢。85335108 特低
双喜 厢—长途、搬家、厢。52140195
君穗 家、货。84491855
喜临门 厢,特低优。68837556
喜顺 搬家,免楼层。86303326
富贵 厢。84816853 优
双喜家。83057662
双喜家,货。85994811
双喜 厢。85330335
喜顺 专业搬家。83426651
双喜家。58817553 下关
喜临门 服务好。84233534
惠好 家、厂、琴、空调。52246159

江宁家、厂、厢6米。52126610
喜顺 搬家,免楼层。86618448
双喜家、厂、校、起重、吊装。52352639
喜顺 长、短途, 厢, 低。86556930
喜顺 搬家,免楼层。86503325
喜顺 搬,长、短途,优。86559938
益庆 专业搬家,琴。86669485
喜顺 搬家长途、厢。86667346
喜顺 搬家长、短途。83722888
双喜 搬家长,优。13390796180
福临门 18元一厢。85512638
惠好 家、厂、琴、长途。52646308
喜庆 家。52435526
喜庆 搬家。84231772 服务好
喜庆 52622326 厢,半价
盼盼 家。84447100 多起重
双喜 搬家。84231383 移空调
双喜 厢。85337460 包满意低
金福来 85512201 栖霞 下关 厢