

连线医院

### 脊髓中风 瘫痪数小时

□快报讯 (通讯员 晓洁 晶晶 实习生 蒋振凤 记者 张星)近日,南京江北人民医院接诊了一例先天性脊髓血管畸形破裂出血导致高位截瘫的病人,医学俗称“脊髓中风”。

患者李先生今年31岁,平时身体很好,没生过什么病,只是偶尔会感到肩膀后背疼,每次吃点药就好了。病发当天下午,他像往常一样在工厂干活,突然感到肩膀后面痛,一开始他没在意,等到下班后,肩膀疼得越来越厉害,他就立刻回到家躺在床上休息。可是疼痛并没有缓解,到夜里已经痛得无法忍受,颈子后面胀痛得像要断开来似的。家人急忙陪着他来到江北人民医院看急诊。

急诊CT报告提示,患者颈椎血管畸形破裂出血,急诊值班医生、该院骨科副主任医师赵晓龙根据临床症状和检查结果,决定立即为患者手术。术中采取了“颈椎侧块内固定术”,手术顺利结束。赵晓龙介绍,这种由于先天性颈椎血管畸形破裂出血造成高位截瘫的病例非常罕见,他从医20多年中,这是他碰到的第二例。

# 七天疯狂瘦身不可取

## 健身提醒:步行,一种很好的有氧运动

国庆长假就要到了,不少年轻人开始盘算着,利用这个黄金周空闲的时间,制定一个瘦身计划,把平时早就下定决心但因为工作繁忙一直没有时间进行的“课程”补起来。昨天下午,南京鼓楼医院镇康康复科的副主任医师陆丽娟快报视频时提醒,疯狂瘦身不可取。

### 长假先“动”起来

陆丽娟说,七天长假,对于不少平时工作繁忙的人来说,是个难得的健身时期。健身的方式也因人而异,如果之前没有做过专门的运动,长假期间建议他先动起来,可以先快走,比如说走40分钟,至少走两天,要先动起来;有条件的话,可以到健身房里面做基本的运动,可以加一些腹部肌肉的运动,还有局部肌肉的运动;还可以爬山。

她说,对于以前缺少运动的人来说,在长假期间最好不要猛然增加运动量;如果过度运动,身体会有损伤,要循序渐进,要有一个过程。



陆丽娟(左)在视频中快报记者齐天天摄

上次有一个人向她咨询,从来不动,爬山时就把韧带拉伤了。建议这部分人群可以在健身房里面慢慢来,从低强度到中强度。

陆丽娟说,运动应该放在生命的全过程中,每一天,每时每刻都要有运动的理念,比如说上班步行、爬楼梯等,所以说要有健身的理念,不一定要把一年的健身时间集中放在这七天长假里。

### 七天疯狂“瘦身”不可取

陆丽娟说,减肥也不能把“瘦身”的希望放在七天长假之内。有些人希望在这七天减掉二三十斤,这是不太科学的。减肥也要循序渐进,每个月减掉几斤,逐渐

达到“瘦身”的效果。可以利用七天长假,开始执行减肥计划,并长期坚持,才能真正“瘦身”。

在饮食上,像油多、能量多的食物要少吃。在减肥方法里面有一个绝食疗法,如果平时身体比较好,没有什么症状,这个方法还是比较好的,比如说不要吃大鱼大肉,可以吃一些蔬菜汁、维生素,隔两天把肠子清空一次,第三天再加一些清淡的食品。

然后制定一个科学的运动方式来减肥,最好在医生的指导下,给自己开个“运动处方”,一开始运动量不要太大,要注意持之以恒,如果一天运动,六天休息,反而达不到瘦身的效果。有氧运

动是最推荐的运动,这是运动时间比较长,但是中等强度的运动,比如说散步、快走,打羽毛球、骑自行车等。

### “世界步行日”提倡快走

昨天是“世界步行日”,陆丽娟说,其实我们在有氧运动当中推荐最好的运动还是步行,因为步行运动简单易行,只要穿一双简单的鞋子,一身简单的衣服,成本比较低。步行最好速度快一点,时间长一点,至少要30分钟,但不能太累,建议不要超过一个小时。比如乘车上班的,可以提前一站下车,步行回家。

据介绍,大步疾走是最好的有氧运动,速度一般认为每分钟80-100米。大步疾走可使心脏跳动加快、血流加速,可减少心肌梗塞的发生。长期步行的人,心血管疾病、血栓性疾病、慢性运动系统疾病的发病率都明显低于其他人。对于整天在室内伏案工作的脑力劳动者,步行可使大脑皮层细胞得到放松,每天半小时,每次3公里,长期坚持锻炼,老人可以延缓衰老,年轻人可促进骨骼发育,中年人可明显改善亚健康状态。

实习生 蒋振凤  
快报记者 张星

健康资讯

### 国际微笑行动 免费手术将报名

□快报讯 (通讯员 刘宁春)2006年国际微笑行动将于11月在南京鼓楼医院北院整形美容科举办。届时,鼓楼医院全体医护人员以及大批国内外微笑行动志愿者,共同为100名贫困家庭的唇腭裂患儿免费手术。从10月8日起征集患者,凡唇裂患者(在6个月以上)、腭裂患者(3周岁以上)者,请拨打鼓楼医院微笑行动办公室电话:025-83105033。

### 四五四医院 国庆节门诊安排

□快报讯 (通讯员 殷俊)解放军第四五四医院国庆节期间(10月1日-10月7日),急诊24小时开放,开辟绿色通道。10月4日-10月7日,正常门诊。

### 交费10.1元 获全套医疗体检

□快报讯 (通讯员 白逸)南京市江宁博爱医院“国庆节”推出新举措,只需付10.1元就能在10月1日至7日享受价值160元的全套医疗体检服务。此外,前11名前往该医院报名的下岗职工还将得到全套免费体检服务。

# 儿子成绩不好,原是鼻炎作怪

## 鼻炎伤害儿童智力必须警惕

“通了,通了,我的鼻子终于通了……”江宁区的刘仪伟同学在南京京华医院耳鼻喉治疗中心接受了鼻内窥镜微创技术,解决了长达10年的过敏性鼻炎和鼻窦炎,并且止住了长流10年的鼻涕后,高兴地说。令他父母更高兴的是,学校里的同学不再叫他“流(刘)鼻涕”了,而且自从鼻子通了以后,儿子的注意力集中了,智力提高了,学习成绩也直线上升了。笔者提醒各位家长,如果你的孩子正受鼻炎困扰可通过025-84541659向耳鼻喉专科咨询。

### 流不完的鼻涕困扰患者 致命的并发症不可小视

长期以来,不少家长们低估了鼻炎对儿童的不良影响。殊不知,鼻炎最困扰患者的症状除了流不完的鼻涕或擤不掉的脓稠鼻涕外,且鼻子不通气引起呼吸不畅,晚上张口

呼吸、睡眠深度不够、觉醒后易疲劳等,对于儿童的大脑,包括认知能力、记忆力和心理活动有显著的影响。庄主任说,以上这些症状久而久之使儿童情绪低落、注意力无法集中、学习成绩下降,严重影响了儿童的身体健康和学习。

**专家提醒:**长年患鼻炎,易引起鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等,严重者病变蔓延至眼眶及颅脑,可引起颅内感染,脑膜炎、脑脓肿等,而致生命危险。

### 德国 STORZ 鼻内窥镜 一举歼灭鼻炎、鼻窦炎

经同事介绍,李女士带着儿子来到京华医院耳鼻喉治疗中心,庄主任为其做了鼻内窥镜镜检查,确诊为过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎,需尽快治疗。首先庄主任运用先进的美国等离子低温消融术为其消融了肥大的中鼻甲和下鼻甲,又阻滞了筛前神经,同时又做了窦口开放,二十

分钟过后,整个治疗结束。就这样,困扰刘仪伟的脓鼻涕止住了。

笔者了解到,该技术目前在欧美发达国家广泛应用于临床,国内仅上海、北京、深圳等少数城市开展,它作为一种全新的技术,亮度相当于无影灯20倍,3.5毫米小孔可将病变组织放大数倍。因此,患者病变部位可被医生一览无余,清晰的视野使手术达到更精细的效果,并使手术进行到以前不易到达的区域,从而将以前传统的破坏性手术转变为在去除病变的基础上,还能保留鼻腔生理功能的手术,是目前治疗慢性鼻窦炎和鼻息肉的首选方法。

据了解,自从“低温消融术”引进南京京华医院以来,已成功解决了数万名耳鼻喉患者,广大患者给予了一致认可与好评。等离子低温消融术治疗耳、鼻、咽喉疾病,让你拥有耳聪、鼻灵、咽喉爽,享受“美味”人生。

永敏

# 鼻炎咽炎害人真不浅 等离子技术技高一筹



扬州广陵区的张先生患慢性鼻窦炎、鼻息肉已十七年之久,这期间他做过鼻窦冲洗,吃过不少的西药和中药,还尝过一次息肉摘除,结果越治越糟,提起就医经历,他摇头叹息:“往事不堪回首啊!”

入春以来,受气候影响,鼻炎又发了,常出现鼻塞、头痛、流脓涕、打喷嚏等,而且……侧鼻孔整天都不能通气,晚上不能正常入睡,整天头昏脑胀,经常在工作中出差错,尤其是在生意谈判桌上常常是喷嚏连连,在合作伙伴面前大失风度。有一天,在南京市某单位工作的姐

姐回家探亲,发现张先生的苦恼,第二天就带他来到南京京华医院耳鼻喉诊疗中心就诊,经庄主任为其做了鼻腔内窥镜镜检查后,诊断为过敏性鼻炎并发鼻窦炎,伴有鼻息肉,鼻腔几乎被息肉塞满了,须尽快治疗,否则由于鼻膜的长期堵塞,可能使嗅觉逐步丧失。庄主任根据他体质状况,并制定了一整套的治疗方案,在内窥镜直视下,结合等离子低温消融术,针对病原组织实施功能性手术,整个治疗过程只有十几分钟,便解决了他十几年的鼻病困扰。

张先生从治疗室出来,深深地吸了一口气说:“哇,什么味?这是我患鼻炎后第一次闻到清香空气,好闻!好闻!”一句话把医生、护士逗乐了。站在旁边的张先生妻子也开心地说:“从今以后我终于能睡个安稳觉了,他以前每天晚上打呼噜,吵得我都快神经衰弱了!连隔壁房间的孩子都称他为‘呼噜王’。”

张先生离开医院时,无限感激地对庄主任说:“说实话,我当初并没有想到会有这么好的效果,是你们挽救了我的鼻子。”

仪玲

# 迎国庆送健康 耳鼻喉大型会诊

# 鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉

## 世界先进的等离子治疗系统落户南京

## ——南京京华医院特邀著名耳鼻喉专家庄主任来院亲诊

南京京华医院在省内率先引进目前世界领先的美国第四代等离子鼻、咽治疗系统,德国STORZ鼻内窥镜治疗系统和内窥镜数字图像显示系统,该系统三维定位技术上通过低温消融术,对病灶准确测温定量释放等离子能量,使病变粘组织黏膜自行蛋白凝固、脱落一次性治疗各种急性、慢性、单纯性、过敏性鼻炎,鼻窦炎、鼻息肉、咽炎、扁桃体肥大、鼾症(打呼噜)、耳聋、耳鸣、中耳炎等。该技术治疗时间短、痛苦小、出血少、不住院、不影响工作、学习,真正达到标本兼治的目的。

等离子“低温消融术”是属于第四代物理治疗技术,由于其临床表现突出,在美国本土及欧洲发达国家都已经全面代替了开刀、激光、微波等传统治疗,医学界专家一致认为数字化等离子治疗技术,代表了国际最高水平。



**会诊时间**  
即日起至10月10日  
会诊期间治疗费  
**七折优惠**  
24h 健康热线 025-84541659

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路车、市内乘游2、31、80路车杨公井站下,34、60车淮海东路站下或其它路车新街口站下即可