

特别提醒

10月当心呼吸道、肠道传染病 街头大排档要少吃了

10月份南京进入凉爽的秋季,昼夜温差进一步加大。南京市疾控中心昨天发布本月传染病注意事项:提醒市民预防呼吸道传染病、细菌性痢疾等肠道传染病,以及细菌性食物中毒,同时要继续做好防蚊灭蚊。

中小学教室定期消毒

南京市疾控中心计划免疫科科长丁筱竹介绍,进入秋季,昼夜气温变化大,空气干燥,人体呼吸道适应能力有所减弱,免疫力下降,容易导致细菌、病毒感染的发生。市民要及时根据气温变化增减衣物,防止着凉。特别是在中小学、托幼机构人群比较集中的教室等场所,要注意采取开窗通风、定期消毒等预防措施。

10月也是接种流感疫苗的好时机。丁筱竹介绍,流感的高发季节一般在冬春季,流感疫苗在接种后一般在半个月左右产生抗体,到一个月左右体内抗体达到高峰,此时接种正好可以有效预防机体患上流感。

细菌性痢疾到了高发期

南京市疾控中心副主任殷晓梅介绍,从市疾控中心历年的疾病监测数据来看,每年的10月同样是细菌性痢疾的高发期,主要是通过粪一口途径感染,同时也是细菌性食物中毒的高发期。一方面由于气温逐渐趋于凉爽,人们在加工食品、饮水、生吃瓜果时对卫生状况的警惕性有所降低,但10月的气温仍然较适合于细菌繁殖,容易导致细菌性痢疾的发生。因此,进入10月,要注意灭蝇,食物原料、成品应及时冷藏,市民则应注意不喝生水,不到卫生条件较差的大排档、无证卤菜摊点等就餐,防止病从口入。

气温走高蚊虫再度活跃

此外,近期气温持续走高,达到26~28℃左右,蚊虫再度活跃,市民在傍晚散步、野外锻炼、休闲以及居家要特别注意防蚊、灭蚊,注意清除周边积水防止蚊子孳生。如遇到持续高热、头痛、呕吐、抽筋以及间歇性发热、发冷等要及时就医。此外,近期印度等国暴发登革热疫情,市民前往上述地区也要注意防止蚊虫叮咬感染登革热。

通讯员 范华锋
实习生 蒋振凤
快报记者 张星

医生博客

适量饮酒对健康有益

来源:www.lifenanjing.com.cn——博客频道——孙伟的博客

人类最初的饮酒行为与养生保健、防病治病有着密切的联系。最初的酒是人类采集的野生水果在剩余的时候,得到适宜条件,自然发酵而成。由于许多野生水果是具有药用价值的,所以最初的酒可以称得上是天然的“药酒”,它自然对人体健康有一定的保护和促进作用。酒能疏通经脉、行气和血、健脾散郁、温阳祛寒,能疏肝解郁、宣情畅意;又酒为谷物酿造之精华,故还能补益肠胃。此外,酒能杀虫驱邪、辟逐逐秽。

现代的医学研究亦表明,适当喝葡萄酒及啤酒对健康有益。美国哈佛大学医学院科学家对2400名长期坚持喝酒的糖尿病患者进行观察后发现,患心脏病者确实少了很多(糖尿病患者因心脏病死亡的比例最高),每天喝1~2杯酒,竟可以将患心脏病的可能性减少36%。从研究结果可以看出,不管是葡萄酒、啤酒,还是烈酒,其效果是相同的。美国哈佛大学医学院的科学家以109000位25~42岁的健康女性为对

象做了调查研究,每天喝1~2杯酒的人患糖尿病的概率小了33%,每天喝半杯以下或2~3杯以上的人患糖尿病的概率则减小了20%。令人惊讶的是,喝葡萄酒、啤酒、烈酒等只要不超过2杯,就有利于预防糖尿病。但只要喝2杯以上烈酒,反而会提高患糖尿病的危险性。研究人员发现,每日少量饮酒对脑部供血产生积极影响,可以降低老年人患上阿尔茨海默症(早发性痴呆症)与其他老年痴呆病的风险。红葡萄酒对健康有益已被公认,喝葡萄酒不但有助于预防心血管疾病的发生,而且还具有防癌作用。

因此,我们认为酒的效果对人有有益有害,取决于质的好坏与量的多少。少量饮酒能使血中的高密度脂蛋白升高,促进血液循环,减少血栓形成,减少冠心病的发生。适量饮酒具有舒筋活血的作用,能延年益寿。适量饮用红葡萄酒可降低血液中的不良胆固醇,预防心脏病的发生。适量饮酒还可缓解精神紧张,使人感到愉快,延年益寿。

(江苏省中医院肾内科 孙伟)



孙伟

抓紧收心 远离“节后综合征”



上周是国庆长假,“黄金周”期间,除了腹泻、急性胃肠炎、消化道出血、心脑血管意外等常见疾病外,眼科疾病和心理疾病也成了节日里的“多发疾病”。而国庆长假刚过,因为长假期间过度疲劳、饮食不当而引起的胃肠疾病和慢性咽炎、血糖升高的患者迅速增加。专家提醒,本周“节后综合征”可能继续显现,市民要注意调整身心,加强保健。

【点击健康关键词】
盘点四大“节日病”

关键词 急性结膜炎

据江苏省人民医院眼科统计,长假期间接待了近800名患者,其中学生患者占到总人数的1/3,很多家长带着孩子来验视力、配镜,同时,很多孩子在家夜以继日地上网“冲浪”,或在电视机前久坐,引起用眼过度、睡眠不足,加上细菌感染等诱因,导致急性结膜炎,前来就诊时出现眼睛肿胀、干涩、充血。

关键词 心理疾病

江苏省人民医院心理科门诊统计数据显示,长假期间心理科门诊比以往翻了一倍以上,共接诊了近40多名病人,平均每天10人左右。门诊部主任占伊扬介绍,心理科门诊人数的增加,说明现在越来越多的人对健康的理解增进了,不仅关注身体疾病,也开始关注自己的心理健康,能够主动加强和

医生之间的交流。江苏省人民医院心理科专家介绍,长假期间前来就诊病人中,很大一部分是来释放紧张情绪,缓解平日工作压力的患者,希望能够从心理医生那里得到帮助,调整心态。

关键词 胃肠疾病

中大医院消化科副主任医师毛翠华介绍,近日来该院消化科就诊的胃肠病患者迅速增加,其中由于大吃大喝引起的急性胃肠炎和胆囊炎患者占到消化科门诊量的30%以上,主要表现为腹痛、拉肚子,有的伴有发烧,其中以中年男性为主。专家介绍,由于过度聚会加重肠胃负担,过度劳累导致身体免疫力下降,再加上饭店的空调房内空气不流通,一冷一热,很容易使肠胃受凉,引起胃肠疾病。慢性胆囊炎患者由于过度摄入高脂肪、高热量油腻食品,也会引起急性发作。

关键词 慢性咽炎

中大医院中医内科丁洪明医生介绍,节日期间接诊了十几例慢性咽炎的患者,昨天上午接诊了20多例,主要表现为嗓子发痒,干咳微痛、有异物感,有的还表现为头痛、头晕。这些患者以青壮年居多。专家分析说,慢性咽炎是上呼吸道慢性炎症的一部分,一般病程冗长,顽固难愈。由于最近天气比较干燥,加上国庆长假聚会宴请增多,许多人生活没有规

律,过度玩乐,有的走亲访友,身体过分透支,还有的抽烟饮酒没有节制,饮食结构不合理,结果导致身体免疫力下降,致使咽部薄弱部位急性发作,诱发慢性咽炎。专家提醒,慢性咽炎最忌劳累,此外,烟酒以及刺激性食物也容易诱发慢性咽炎。

【本周健康提醒】 打起精神 抵抗节后综合征

江苏省人民医院心理科专家介绍,根据以往经验,几乎每个长假过后的一两周内,很多人尤其是上班族都会出现一系列心理、生理问题,最明显的就是头疼、疲劳、肠胃不适、嗜睡、精神萎靡、松懈或者焦虑、晚上睡不着,早上起不来,一天过得昏昏沉沉,打不起精神,工作时注意力也难以集中等“节后综合征”的表现。专家提醒,这几天首先要学会“抓紧时间收心”,让自己的主要精力调整到工作上;其次是补充睡眠,把生物钟调整过来;再者要合理饮食,多吃一些富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪肉、牛肉、鱼、蛋等,同时节后应尽量减少上网、看电视和饮酒的频率,合理安排起居,生活规律化。

通讯员 杜恩 吴倪娜
快报记者 张星



800克超低体重早产儿获救出院 模拟子宫 救活“迷你婴”

一个孕龄30周、体重仅800克的罕见超低出生体重儿在南京市儿童医院获救,近日,这个“迷你婴”的生命体征各项指标正常,体重也增加到2130克,顺利出院。该院专家介绍,如此超低体重新生儿能够抢救成功并存活,在国内实属罕见。

怀孕三次,终于怀上毛毛

72天前的一个傍晚,南京市儿童医院新生儿转运中心接到电话,有一早产儿急需抢救。早产儿毛毛体重只有800克,是正常新生儿的四分之一。毛毛的父母结婚已经近十年,第一次怀孕不慎流产,第二次怀孕胚胎长到16周时突然停止生长,不得不引产,终止妊娠。毛毛的到来给他们带来无限的希望和喜悦。作为医务人员的他们,对这次妊娠格

外小心。可是没有多久,毛毛妈妈王女士担心的事情还是发生了,16周时王女士出现妊娠高血压综合症的症状,26周出现先兆流产,28周又出现了肾脏的损害。7月17日夜,在妈妈肚子里只住了30周的毛毛,通过剖宫产出生了。

气管内径,比圆珠笔芯细

给体重只有800克,身长不足33厘米的新生儿气管插管可不是一件容易的事,小毛毛的气管内径只有2.5毫米,比圆珠笔芯还要细,专家用婴儿专用的喉镜伸入毛毛的口中,再插入气管插管。正常新生儿的体重一般在2500克以上,在母亲体内至少要住上37周,而毛毛只有30周的胎龄,身体的各种机能发育都不完善,呼吸要靠呼吸机;毛毛长得太小,根本就不会吃奶,消化道发育

也不健全,只有靠静脉营养来维持身体所需要的营养。

模拟子宫,用棉花做鸟巢

毛毛出生的第八天,护士们就给毛毛插管直接到十二指肠,进行十二指肠喂养,十二指肠喂养是国内较为先进的一种喂养方法,这种方法的优点是防止食物经胃、食道反流的发生。

专家还结合国内外的先进经验,制定了周密的护理计划,无论是谁在接触毛毛前都必须洗手、消毒;专家还用棉布和软软的棉花做了一个鸟巢,模拟母体宫腔内环境,设置模拟“子宫”,给毛毛一种安全感。出院时毛毛的体重增加到2130克,身长增加到50厘米。

通讯员 红岩 银锁
实习生 蒋振凤 快报记者 张星

健康资讯

防治高血压 要少吃盐

□快报讯(通讯员魏坚 实习生蒋振凤 记者张星)昨天是第九个“全国高血压日”,主题是“降压达标”。南京市卫生监督所有关专家介绍,防治高血压,清淡饮食、科学用盐是一项重要措施,居民应改变过去高盐饮食习惯,养成口味清淡的饮食习惯,在夏季多汗时,适当增加食用盐摄入量,冬季寒冷少汗时,减少食用盐摄入量。

据介绍,一项调查显示,我国居民的食盐摄入量在15克/天,而英国居民的食盐摄入量在9.5克/天。世界卫生组织专家指出,健康成年人每日摄入盐不宜超过6克,其中包括通过各种途径(炒菜、咸菜、榨菜等)摄入钠的含量,而糖尿病、高血压患者摄入量应更低。卫生部2002年中国居民营养与健康状况调查结果显示,我国高血压患者高达1.6亿人,成年人高血压的患病率更是高达18.8%,且呈从南到北一路上升趋势,高血压成为危害国人健康的重要疾病,主要原因就是高盐饮食。适当限制食盐的摄入量是防治高血压的有效手段。

老年人 不宜多喝牛奶

牛奶以其营养丰富、含钙量高、机体吸收利用率高等优点被全世界公认为重要的补钙食物来源。然而,意大利科学家最近研究发现:老年人过多地饮用牛奶补钙得不偿失,因为牛奶能促使老年性白内障的发生。

其原因是牛奶含有5%的乳糖,通过乳酸酶的作用,分解成半乳糖,极易沉积在老年人眼睛的晶状体并影响其正常代谢,而且蛋白质易发生变性,导致晶状体透明度降低,而诱发老年性白内障的发生,或者加剧其病情。因此,老年人防止缺钙,不要把牛奶作为补充钙的惟一来源。既可以选用乳酸钙、葡萄糖钙、维生素D等药物,也可以选用虾皮、虾米、鱼类、贝类、蛋类、肉骨头、海带及田螺、芹菜、豆制品、芝麻、红枣、黑木耳等含钙高的食物来补钙,以天然食物为最佳。 仁民

义诊信息

省中医院 11日有义诊

□快报讯(通讯员冯瑛)为纪念“世界镇痛日”,江苏省中医院麻醉科、针灸科、推拿科、肿瘤科联合举行“关注患者疼痛,改善生活质量”大型义诊咨询活动。届时,以上科室十几名专家将坐诊。时间:10月11日上午8:00-11:30,下午2:00-4:30,地点:医院门诊大厅一楼。