



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛——革命本钱

南京·健康

南京·学堂

南京·街区

南京·说吧

南京·最HIGH

南京·气象

视频回放

吃膏方不能千人一方



王挺(左)做客快报视频 快报记者 顾炜 摄

□快报讯(实习生蒋振凤 记者张星)哪些人需要服用膏方?如何科学服用膏方?前天晚上,南京市中医院养生康复中心暨金陵名医馆主任、副主任中医师王挺,走进快报参加视频访谈,接受读者的在线咨询。

读者:今年32岁,有头晕、心慌,觉得没力气,是不是适合吃膏滋?

王挺:容易疲劳,感觉学习能力下降,这首先要排除器质性病变,把这个排除以后,可能是功能失调性的,这适合服用膏方进补。

读者:母亲50多岁,年龄大了以后,经常精神不佳,这种情况可以吃膏方吗?

王挺:膏方滋补的主要对象是中老年人,

她可能处于更年期,由于体内激素水平的下降,可能会出现类似不良症状,这应该是膏方比较好的适用者。

读者:我爸爸去年吃膏滋,我想根据爸爸的方子自己制作膏滋,不知这是否合适?

王挺:这肯定不合适,膏方进补不能千人一方,要根据每个人的体质不同来开方。

读者:小孩子经常拉肚子,能不能吃膏方?会不会不容易消化?

王挺:这容易导致消化不良,膏方所含的成分比较多,中医认为这些膏方对肠胃功能不好的人,会出现不良反应,如果小孩子需要服用膏方,原则是可以,但之前必须调理肠胃的功能,在肠胃功能正常以后,才可以服用。

特别关注

避孕药治痘痘请遵医嘱

□快报讯(通讯员刘宁春 记者张星)昨天下午,约翰·拉贝的孙子托马斯·拉贝来到南京鼓楼医院,为医护人员作了一场“避孕的进展”医学专业讲座,他是德国海德堡大学的医学教授,同时也是德国妇科内分泌学会的主席。

在讲座中,托马斯·拉贝介绍了避孕药的研究生产、临床应用等方面的最新进展,在提到长期服用避孕药导致的副作用时,托马斯·拉贝也从几个方面进行了阐释。对于吃避孕药导致乳腺癌的说法,他认为,近年来,乳腺癌的增多和诊断技术的提高有关系,不一定和长期使用避孕药有关;长期服用避孕药可能会增加血栓栓塞的几率等。鼓楼医院副院长胡

娅莉,作为国内知名的妇产科专家,也向记者介绍了当前临床应用避孕药的一些问题。她说,有人认为常吃避孕药会发胖,过去的避孕药确有增加体重的作用,但现在的第三代避孕药,已经不会出现这种增重的现象了。有人说吃避孕药能够治疗青春痘,胡娅莉表示了肯定,她说,避孕药中有一部分孕酮的衍生物,能起到抗雄激素的作用,能治疗痤疮、青春痘,在临床上避孕药也被当成治疗药物使用。另外,对于不少学生在高考前服用避孕药调整月经周期的做法,胡娅莉说,避孕药本身是可以调整月经的,但使用的时候,要在医生的指导下使用,如果擅自服用可能会导致不良后果。

英国女子“割臀造乳”引来医生感慨——国内乳腺癌患者乳房再造的不足一成

□快报讯(通讯员程守勤 实习生蒋振凤 记者张星)昨天,众多媒体报道了一则消息:34岁的英国女子两年前被查出乳腺癌,不得不接受乳房切除术,医生在其臀部割下一块脂肪组织,移植到了她的胸部,为她造出了一个比原来还更“完美”的新乳房。

江苏省整形外科重点学科带头人、中大医院整形外科主任章庆国教授及乳房再造专家万伟东博士等整形外科专家昨天介绍,对于乳房再造

整形技术国内也十分成熟,且整形手术方式多样,但是非常遗憾的是,国内乳腺癌患者受种种误区的影响,不愿意接受乳房再造,目前国内主动接受乳房再造的乳腺癌患者不足10%。

中大医院整形外科乳房再造专家万伟东提醒,对于东方女性来说,乳腺癌患者的乳房再造最好从腹部取材,既可以缩减减肥,又可以完成乳房再造,部分臀部较大的患者也可以从臀部取材。

昼夜温差大 保护好你的呼吸道

□快报讯(通讯员范华锋 记者张星)11月,南京市已进入凉爽的秋季,气温进一步降低,空气干燥,昼夜温差也较大,呼吸道疾病进入多发季节。南京市疾控中心昨天发布本月传染病注意事项:提醒市民重点预防呼吸道传染病,同时也要对肠道传染病保持警惕。

该中心主任助理陆小军介绍,进入秋季,昼夜气温变化大,空气干燥,人体呼吸道适应力减弱,免疫力下降,容易导致细菌、病毒感染的发生。市民要注意居室内外通风,及时根据气温变化增减衣物,防止着凉,同时适当锻炼身体,增强机体对寒冷的适应能力和抵抗力。商场、电影院等公共场所要增大中央空调的风量,定期空气消毒。特别是在中小学校、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、加强晨检、及时报告等预防措施。有条件的市民,近期可以带小孩到就近的计划免疫接种点接种水痘、腮腺炎等疫苗,有效预防水痘、腮腺炎等常见疾病的发生。

据介绍,11月也是接种流感疫苗的好时机,流感的高发季节一般在冬季

季,而且没有特别有效的治疗手段,目前最有效、安全、经济的预防方法就是及时接种最新流感疫苗。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。特别是老人、小孩和慢性病人等流感高危人群最好及时接种流感疫苗,因为上述高危人群如患上流感,很容易导致肺炎等并发症的发生。

据介绍,11月中下旬到12月底,南京市将开展流脑A群疫苗的计划免疫接种工作,希望市民及时带适龄儿童到计划免疫接种点接种。流脑的主要感染对象是儿童,在流脑易发的冬春季节,要加强室内空气流通,多晒太阳,如出现突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤黏膜出现多少不等的出血点或淤斑等,应及时去医院就诊。

陆小军介绍,虽然进入深秋,肠道传染病发病明显下降,但由于近期气温持续偏高,最高气温一直维持在22℃—24℃,仍然较适合于细菌繁殖,容易导致细菌性痢疾的发生,因此市民仍需警惕肠道传染病的发生,防止病从口入。

【相关新闻】

暴饮暴食 突发“急性胰腺炎”

快报讯(通讯员崔玉艳 实习生蒋振凤 记者张星)近日,中大医院消化科连续接诊了4例急性胰腺炎患者,最年轻的仅有24岁。该院消化科主任医师刘顺英提醒,由于秋季温差大,如果不注意合理饮食,暴饮暴食,就容易吃出“急性胰腺炎”。

24岁的张某,在饮食上不注意荤素搭配,年纪轻轻就多种疾病缠身,同时患有糖尿病、脂肪肝。前天晚上,张某和朋友聚餐,在一番大吃大喝过后,突然感觉右上腹剧烈疼痛,高烧将近40度始终不退。张某立即被家人送到中大医院急诊。经CT检查显示,张某胰腺尾部有液体渗出,淀粉酶数值较高,最后确诊为急性胰腺炎,需要立即住院治疗并观察一段时间。

专家提醒市民,避免诱发急性胰腺炎,最有效的措施就是调整暴饮暴食的饮食习惯,一些黄绿色的蔬菜可以多吃点。一旦患了急性胰腺炎,患者要遵照医嘱,一般都应禁食,待病情控制后,再逐渐恢复饮食,开始可以吃些米汤、没有油的菜汤和一些水果汁、藕粉等。

专家在线

健康专家在线答疑

在线专家:许惠娟
南京市第一医院皮肤科性病科主任

来源:www.lifenanjing.com.cn 健康频道

游客:7岁的孩子出水痘要不要住院?

答:7岁小孩出水痘,只要症状不重,可以不用住院,但一定要来医院皮肤科诊治,抗病毒及对症处理,患儿不能上学,也不能去公共场所,避免传染给其他人,还要清淡饮食,忌食鱼虾、辛辣食物,水疱明显时,也不能洗澡,要保持皮肤干燥清洁。

游客:在治愈前,梅毒患者能生孩子吗?会不会把病传染给孩子?

答:在治愈前,梅毒患者绝对不能生孩子,要生不生的孩子肯定是先天梅毒患者。

今日在线专家:孙伟
江苏省中医院肾内科主任;在线时间:19:00~20:00 快报记者 张星

讲座信息

“关注老人健康”系列讲座周六继续

□快报讯(记者张星)由现代快报主办、惠氏善存营养健康中心协办的“关注老人健康”系列讲座继续举行,鼓楼医院老年科主任医师张洪,将主讲“老年人健康危险因素有多少”,时间是11月4日(周六)9:30—11:30,地点在金陵图书馆。咨询电话是:025-85975561。

特别提醒

绿茶与枸杞不要掺着喝

喝绿茶时里面不要放枸杞,因为绿茶里的大量鞣酸具有收敛吸附的作用,会吸附枸杞中的微量元素,生成人体难以吸收的物质。为了防止相克,建议这样安排:上午喝绿茶,可以开胃、醒神;下午泡饮枸杞,可以改善体质、利安眠。 文慧

三成肿瘤病人“忌口”过度

□快报讯(通讯员崔玉艳 实习生蒋振凤 记者张星)肿瘤病人过度“忌口”,反而影响了治疗,专家昨天介绍,现在很多肿瘤病人,尤其是晚期大肠癌、胃癌等消化系统肿瘤的患者,在饮食上常追随民间说法,近乎吃素式的“忌口”,结果导致营养失衡,体重骤减,影响治疗。

中大医院肿瘤科主治医师刘琳介绍,现在临床上近三成的肿瘤病人“忌口”容易走极端。“忌口”应科学合理,如夏季不宜多食温燥性的食品,冬季则应避免冷食;消化道肿瘤饮食宜清淡;“忌口”不宜过分严格,近乎吃素式的“忌口”是不符合肿瘤治疗的,无法保证病人“体虚进补”和营养的需求。

身心疲劳更易诱发头痛

头痛 每天学习到深夜

一名高三女学生近期总感到头痛、失眠,无法专心学习,最近来到医院就诊,医生经过询问了解到,这名学生学习压力很大,父母对她的期望值很高,为了考入名校,她每天都学到深夜,精神过于紧张,身心疲劳。

专家提醒,全社会要关注青少年的心理健康,开设心理门诊,积极引导青少年建立良好心态。青少年自身要加强心理修养,注重心理调节,学会面对困难和压力,要经常与家人和朋友沟通,缓解心理压力。出现失眠、头痛、烦躁、焦虑不安等症状要及时就诊,配合专科医生的治疗,定期复诊,千万不要闷在心里,不能随便吃止痛片或者其他药物自己看病。要保持规律生活,养成健康的生活方式,多体育锻炼,保持身心健康。

头痛 常常加班写策划

27岁的许先生,在一家广告公司上班,连续工作,经常加班对于他来说,已成家常便饭。他经常头痛,有一次正在写策划文案,他感到头部就像被人针刺那样剧痛,他只好停止了工作,两个小时,症状才消失。但到医院检查,就是查不出原因。

鼓楼医院镇痛科副主任医师陆丽娟介绍,许先生的

随着生活节奏的加快,生活压力的增大,神经内科接诊的头痛病人明显增加,中大医院的专家介绍,在这些头痛病人中,心因性疾病引起的头痛就占到了20%,且青年人数的比例呈现明显上升趋势。



资料图片

头痛和他长期紧张工作有很大关系,她在门诊上也经常遇到头痛的年轻患者,不少人就是精神紧张、工作压力导致的。对于这类人群,缓解头痛的有效方法就是劳逸结合,调整好自己的心态。

女性更易患心因性疾病

专家介绍,头痛是心因性疾病的一种躯体表现,所谓心因性疾病就是焦虑和抑郁症的统称。在临床上接诊这类病人以女性患者居多,

由于女性感情比较丰富、脆弱,而男性相对理性,承受压力和困难的能力比较强,尤其是一些恰逢青春期的少女,由于感情问题的困扰,经常会出现头痛、头晕和手脚麻的症状。在这些年轻人中,有相当一部分病人不配合医生的诊断和治疗。一些病人的心因性疾病是潜意识的,他自己不觉得,需要医生因势利导,辅助药物治疗,解决心理问题。 通讯员 杜思 实习生 蒋振凤 快报记者 张星