



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛·革命本钱

南京·健康

南京·学堂

南京·街区

答疑解惑

血脂高的人能吃燕麦吗?

□快报讯(实习生 蒋振凤 记者 张星)“血脂高的人能不能吃燕麦?燕麦的脂肪含量很高,而燕麦又有降低胆固醇的功效,这种说法是否矛盾?”近日,一名读者向快报求助。

江苏省中医院主任医师、南京科普创作协会秘书长史锁芳博士介绍,血脂高的人能吃燕麦。燕麦性温、味甘,具有补虚、止汗功效;燕麦营养价值很高,其蛋白质、脂肪的含量和释放的热量,在大米、小米、白面、高粱粉、玉米粉中居首位。因此,燕麦不仅可作为高脂血症患者食用,还是产妇、婴幼儿、慢性病患者食疗佳品。

史锁芳说,燕麦的脂肪含量很高,而燕麦又有降低胆固醇的功效,这个说法并不矛盾。因为,脂肪是人体细胞的重要组成部分,它分饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸与必需脂肪酸。其中饱和脂肪酸是使胆固醇水平升高的罪魁祸首,而不饱和脂肪酸和必需脂肪酸可降低低密度脂蛋白胆固醇对氧化作用的敏感性,而且,不饱和脂肪酸和必需脂肪酸对血管收缩和血小板聚集有良好的调节作用。据研究,燕麦含有极其丰富的亚油酸,可占全部不饱和脂肪酸的35%~52%,属必需脂肪酸,因此,它也非常适合高血脂、高血压、动脉硬化者食用。

“肥胖儿童其实多是从3岁就开始胖了,这和生活方式很有关系”,南京体育学院的专家日前完成了一项调查,结果显示,江苏全省3~6岁的儿童中,“小胖墩”一天吃5顿,而且吃饭只花15分钟。

多食、速食催生“小胖墩”

儿童发胖,一般3岁就开始

南京体育学院的赵彦告诉记者,目前我国儿童的肥胖现象非常严重,尤其是肥胖儿童,每年以9.6%的速度增加。北京、上海地区,肥胖儿童高达30%以上。此次调查对象是单纯性肥胖儿童,也就是由于饮食造成的肥胖。肥胖儿童一般从3岁开始“发胖”,这是因为孩子上幼儿园,父母的生活方式、饮食习惯以及在幼儿园缺乏锻炼很快影响到孩子,造成后期肥胖。调查选择了江苏3200多个儿童、15所幼儿园。调查的6个地方,按照经济发展情况分为3类地区,南京、苏州算一类地区,二类地区为南通、徐州,三类地区是连云港、盐城。

10岁还不控制体重,30岁就发胖

衡量是否肥胖一般用BMA指数,简单说就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,按照儿童标

准来说,如果该指数小于25的话,身体比较健康,并不算肥胖,而如果在20到25,就发现其中有的儿童会有高血压、糖尿病。这些儿童如果在10岁还不控制体重,那么30岁发展成肥胖的几率将达到60%。经过调查发现,江苏地区的肥胖儿童都达到了7%以上,一类地区肥胖主要是因为饮食不当,平常饮料、垃圾食品食用过多,高热量的摄取导致过多脂肪的堆积。

两大坏习惯让儿童体重骤增

调查发现,许多饮食上的“坏习惯”让儿童的体重骤增。一些家长认为孩子“白白胖胖”是最健康的,因此高热量、高蛋白的食品随便吃,小孩子在幼儿园吃了晚饭后,回家后家长还要给孩子加餐,而白天在家吃完早饭后,孩子到幼儿园又要补一顿。调查发现,类似这样一天吃5顿的孩子非常多。另外一个坏习惯就

是吃饭太快,很多家长为了赶着上班,就催促孩子快点吃,许多孩子吃饭的时间一般都在15分钟左右。专家说,人的脑部有个摄食中枢,快速进食时,实际已经吃饱了,但小孩子反应比较慢,摄食中枢还没有达到兴奋,根本没有意识到已经吃饱,等到额外摄取过量,再反应过来时已经晚了。

体育干预也得“对症下药”

专家告诉记者,南京等一类地区比另外两个地区有个明显的优点,就是对体育的认识以及家庭参与体育活动好于二类、三类地区。幼儿园的孩子基本上能做到户外活动1~2小时。一些好的幼儿园已经开始为孩子建立“健康档案”。专家透露,今后科学发达了,可以将儿童的健康档案更具体化,孩子的肥胖属于不同基因型的肥胖,这样就可以用不同的体育方式进行干扰。

快报记者 刘峻

“艾”情阴影下的爱情



张晨  
调频101.1  
兆赫 江苏  
交通广播网  
《男女夜话》主持人  
时间:每天0:00~1:30

谈性正浓

21年前,在美国发现了第一例艾滋病;21年后,人类面对着艾滋病的巨大威胁,不懈地进行着努力、与之斗争,尽管病魔依旧强大,尽管人们还不能完全控制病魔的肆虐,但与21年前相比,人们比以往更了解艾滋病,也更加从容和坚定了。

忘不了12月1日那个凌晨,不仅因为世界艾滋病日的到来,同时也因为人们在世纪瘟疫面前所表现出的勇气与斗志。一位姐姐打进电话讲述了自己妹妹的故事。

两年前,为养家在外打工的妹妹与现在的男友相识、相恋。春节时,妹妹携未来的夫婿拜见双亲,准备来年谈婚论嫁。可就在这年的春天,一件意想不到的事情发生了:准妹夫被查出感染了艾滋病!

经过排查,证实自己的男朋友是因为输血而意外感染艾滋病,慎重地思考之后,妹妹决定留下来。可

是,已经感染了艾滋病毒的人是否可以结婚,正常地生活呢?

从法律角度来说,结婚是每个公民应有的权利,即使感染了艾滋病毒,也不意味着他不能结婚,但结婚后的防护的确困难,因为跟一个感染者生活在一起,有许多细节是人们难以觉察、防不胜防的。

首先是性生活的安全问题。即使使用安全套,也不能百分之百地保证不会感染;也不能深度接吻,不能在有划伤破损的情况下亲密接触,所有这一切都有风险。其次,是生育的问题,对艾滋病毒感染者来说,他们要想生出一个健康的孩子,将会比常人付出难以想像的代价,虽然这也不是没有可能——首先要将男性的精液取出,经过脱毒处理后,再进行人工授精,最后植入女性的阴道正常妊娠。然而,并不是每个人都符合人工授精的条件、都有机会享有这样高科技、高难度、复杂而有风险的脱毒、受孕过程的。

“遏止艾滋,履行承诺”,希望每一个人都能从我做起。

本周日(12月10日)晚7:30,处于性困惑中的人,可以登录www.lifenanjing.com.cn 视频,和张晨一起聊聊。

张晨



儿子成绩不好,原是鼻炎作怪

“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。笔者提醒广大家长,如果你的孩子正受鼻炎困扰可通过

025-84541659 向耳鼻喉专家咨询。

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粘稠鼻涕外,且鼻子不透气引起呼吸不畅,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,可引起眶内感染,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。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。

毛毛

鼻窦炎不及时治疗会患脑膜炎

鼻窦炎的主要症状是鼻塞、流涕、头痛、发热以及嗅觉障碍等,但如果得不到及时有效的治疗与控制,鼻窦炎很可能导致鼻息肉,鼻息肉又会加重鼻窦炎,鼻息肉不及时根治,还有恶变危险。

南京京华医院耳鼻喉科庄主任提醒说:慢性鼻窦炎是由包括需氧菌和厌氧菌在内的多种细菌的混合感染所致。就病毒感染而言,最多见的是鼻病毒,其次为流感和副流感病毒,上呼吸道感染导致

鼻粘膜充血和纤毛功能障碍,继发细菌感染,从而引发鼻窦炎,很多患者因没有及时治疗或治疗不当,常出现并发症:头痛钝痛、涕液不止、工作时思想不能集中、记忆力减退,还伴有便秘。检查后发现患有严重鼻窦炎且并发有鼻息肉。值得注意的是,炎症如果侵犯相邻组织,还可诱发哮喘、支气管扩张、骨髓炎、眶内蜂窝织炎、脑膜炎、脑脓肿、败血症等,严重的还危及生命。

南京京华医院耳鼻喉科

开展的鼻内窥镜微创技术是利用鼻内窥镜治疗制导、电动刀吸引器等治疗综合系统,由经验丰富、技术精湛、医德高尚的专家亲自操作,运用美国等离子低温消融术打开窦口并结合鼻内窥镜系统治疗。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完全清除病变的基础上,还能保留鼻腔生理正常



功能,真正达到治疗的目的。使整个治疗过程更安全、更精确,恢复快,痛苦小。该技术是目前治疗鼻窦炎、鼻息肉的首选疗法,深受广大患者的肯定与好评。

玉清

当心鼻息肉恶变

鼻息肉常表现为逐渐加重的鼻腔堵塞、嗅觉减退等症。还有慢性鼻窦炎也可出现嗅觉减退,但鼻窦炎还会引起头痛、发热、流脓性鼻涕。随着息肉体积增大或数量的增多而阻塞逐渐加重。由于息肉增生充满了鼻腔,甚至可露出鼻孔之外。有的可将鼻腔撑大,鼻背增宽,形成向外膨隆的形状,医学上称为“蛙鼻”。有些鼻息肉体积很大,造成鼻塞、呼吸不通畅,引起夜间呼吸困难,降低血氧饱和度,诱发器官缺氧衰竭,甚至导致猝死,如果经常鼻出血,病人年龄又大,有少数可发生恶变,应提高警惕。

传统的摘除手术创伤大,且有部分患者会反复发作,割了又长,再割再长,非常痛苦。现在南京京华医院所采用的是一种名为“功能性鼻内窥镜手术”的技术,这种技术不仅具有传统手术无可比拟的微创的特点,而且术中可通过电脑显示屏,并借助内窥镜的良好照明直达病变的较深甚至隐蔽部位,准确完全地摘除息肉,彻底清除病灶。该技术治疗鼻息肉、鼻窦炎等各种耳鼻喉疾病深得广大患者的高度赞扬。

开祥

鼻内窥镜下矫正鼻中隔偏曲

鼻中隔偏曲是耳鼻喉科十分常见的疾病。鼻中隔是由软骨及硬骨构成,由于生长差异、外力作用等各种因素的影响,造成中隔软骨的挤压推进等,最终形成了鼻中隔偏曲。主要原因对于偏曲严重者,比如造成了严重的通气不畅、头痛、甚至鼾症,手术治疗就是唯一的办法。南京京华医院耳鼻喉科庄主任指出,目前

鼻中隔偏曲的治疗只有手术,药物治疗没有效果。自从南京京华医院耳鼻喉科引进鼻内窥镜以来,成功治愈了数万例鼻中隔偏曲患者。专家们借助鼻内窥镜进行微创鼻中隔矫正术,很好的解决了鼻中隔偏曲问题,整个手术可以在直视下准确地完成。该技术治疗时间短、不需住院、不影响学习和工作。

海峰

神经阻断术斩断过敏性鼻炎

过敏性鼻炎的典型症状为:阵发性打喷嚏、流清涕、鼻塞、鼻痒以及嗅觉功能障碍。多数患者会出现这样一个过程:反复发作的鼻痒,紧接着控制不住的喷嚏,一次可连续几个到数十个不等,继而大量的清水样鼻涕长流不止,伴有嗅觉减退或缺失等表现。鼻黏膜水肿可引起鼻塞,鼻塞严重的患者只能张口呼吸,继而引发咽

干、声嘶等症状部分患者伴有哮喘和眼痒、红眼、流泪等。南京京华医院耳鼻喉科运用鼻内窥镜治疗系统并结合低温等离子消融技术,对翼管神经和筛前神经可同时在鼻腔内进行阻断。以降低鼻腔副交感神经的兴奋性、改善鼻腔通气和鼻窦引流功能。该治疗时间短,不开刀、不住院、术后不影响正常工作和生活。

可乐

**南京京华医院 耳鼻喉科**

专业诊治

- 鼻窦炎 ● 慢性鼻炎 ● 过敏性鼻炎 ● 鼻中隔矫正术
- 鼻息肉 ● 扁桃体炎 ● 肥厚性鼻炎 ● 鼾症(打呼噜)
- 中耳炎 ● 慢性咽炎 ● 扁桃体肥大 ● 耳聋、耳鸣等

诊疗期间(12月1日至12月31日):治疗费7折优惠。

咨询热线:025-84541659  
(节假日不休息)  
地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)