

健康前沿

基因芯片快速确诊传染病

一个国际医疗研究小组最近研制出一种名为 GreeneChip 的基因芯片,医生使用它可以快速确诊疟疾和流行性感冒等传染病。

报道说, GreeneChip 是一个载玻片,上面密布着一排排从3万多种不同的病毒、细菌、真菌和寄生虫中采集的 DNA 或 RNA 标本。芯片与病人的采样接触后,采样中的病菌将与芯片标本中的基因物质粘在一起,根据这一现象基本上可以确定病因。医生通过这种芯片检测病人的血样和尿样就可以确诊由病毒、细菌、真菌或寄生虫引起的各种传染病。 新华

特别提醒

孩子脑损伤易被误当缺钙治

新生儿脑损伤是威胁孩子智力发育的严重疾病。专家提醒,由于患儿常表现出哭闹不停、易惊醒等症状,容易被误当缺钙治疗,从而延误了最佳治疗时机。

早产、低体重、胎儿宫内窘迫、新生儿窒息、缺氧缺血性脑病、颅内出血、核黄疸、化脓性脑膜炎、败血症等,都是容易导致孩子脑损伤的高危因素。对脑损伤的孩子应进行早期干预治疗,越早越好。这样一来,孩子发生智力低下的概率将会大大减少。 新华

家人同抗病 病人恢复比较快

□快报讯 (实习生蒋振凤 记者张星) 昨天上午,40多名肚子上装有腹透管子的肾病患者齐聚南京军区总医院,参加该院肾脏病研究所举办的迎新春腹透肾友联谊会。记者在现场发现,腹透病人的家属也赶来参加聚会,和病人一同对抗病魔。有关专家说,病人特别需要亲情的关爱,有了家人精神上和物质上的支持,病人恢复的效果会更加明显。

抗寒 多吃有根茎蔬菜



冬天多吃水果和蔬菜 (资料图片)

冬季易缺维生素

江苏省人民医院营养科主任李群介绍,冬天是蔬菜水果的淡季,因此往往一个冬季过后,人体常出现缺乏维生素 A、维生素 B,特别是缺乏维生素 C 等现象,并引发口腔溃疡、牙龈肿痛、出血,大便秘结等疾病。李群建议市民,冬季要扩大食源,多吃水果蔬菜,除大白菜外,还应选择圆白菜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等,这些蔬菜中维生素含量均较丰富。由于绿

叶菜相对减少,可适当吃些薯类,如甘薯、马铃薯等。而水果则以橙、柑橘、苹果为主,它们富含富含维生素 C 以及膳食纤维。只要经常调换品种,合理搭配,还是可以满足人体维生素所需的。但是糖尿病患者吃水果以及薯类要与主食搭配好,以免增加血糖负担。

饮酒取暖不可取

在冬季,不少人喜欢饮酒取暖,尤其是喜欢喝烈性酒。江苏省人民医院营养科的专家曾介绍,这是很不好的生活习

惯,饮酒是致癌物的“助力器”,它能够帮助致癌物发挥作用,长期饮酒会造成营养不良或肝硬化,而肝硬化是肝癌的发病基础。曾介绍,冬天人们怕冷与饮食中无机盐缺少有关系。市民应多摄取含根茎的蔬菜,因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。

冬季应多摄取含根茎的蔬菜,如胡萝卜、百合、山芋、藕、青菜、大白菜等,因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物,可提高御寒性,如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。高血压病人的菜肴不可过咸,以低盐饮食为宜,每日食盐量 2-3 克。

【点击健康关键词】

女生压力大诱发消化性溃疡: 上周,中大医院消化科接诊了一名高三女生,因学习压力过大而诱发了十二指肠球部溃疡。该院消化科副主任医师陈洪介绍,该患者属于慢性溃疡病,和平时学习压力过大和精神紧张有直接关系。压力大或情绪紧张的人群容易诱发消化性溃疡,如果感觉有腹痛或饥饿痛等症状时,应及时去医院专科就诊,以免出现胃部溃疡穿孔等危及生命的严重后果。

打鼾孩子越来越多: 中大医院呼吸科最近一年来接诊了 20 多例儿童打鼾的典型病例,其中 7~10 岁的儿童占大多数。专家说,现在小孩子大多独立睡觉,很多家长没有注意到孩子是否有打鼾,或有憋气现象。一些家长发现孩子有调皮或上课不专心的症状后,并没有及时带孩子去医院就诊,而是一味数落孩子或是放任不管,最后导致孩子变成了不听话的“问题少年”。专家提醒,孩子的睡眠问题应引起家长高度重视,尤其是肥胖的孩子,一旦发现鼾声过响,白

天无精打采、学习不专心等现象,应及时到医院就诊。

剧烈呕吐后竟然吐血: 上周,56 岁的林女士坐汽车从老家徐州来南京看女儿,一路上车子颠簸厉害,原本晕车的林女士一下车就呕吐不止,一开始只是吐出一些食物残渣,后来竟然吐出了鲜血。胃镜检查结果表明,她是因为剧烈呕吐而引起的贲门黏膜撕裂综合征。该院消化科副主任医师陈洪介绍,最近他连续接诊了好几例这样的患者,因急性胃黏膜损伤而引起消化道出血。专家特别提醒三类人群,要特别注意因呕吐引起的贲门黏膜撕裂综合征。首先是平时一坐车易晕车的市民;其次是平时爱喝酒的男性朋友;最后就是妊娠反应大的孕妇。

糖尿病降低性功能: 夏先生今年 38 岁,结婚不到 6 年。最近他感觉性功能减退,到南京市第一医院泌尿外科就诊,经过一番询问,夏先生才恍然大悟,原来他在两年前查出患有糖尿病,糖尿病是导致夏先

生性功能障碍的主要原因。南京市第一医院内分泌科主任马建华介绍,男性糖尿病患者中,有不同程度性功能障碍的患者占到了 30%-70%。糖尿病男子常有外周神经病变,尤其是腿部,也涉及盆腔和生殖器区域,如感觉性生活减退或伴有疼痛感,肌肉萎软无力,皮肤和关节萎缩性改变等,就有可能患了糖尿病。



天天饮食

体质不好 当心被火锅“涮”

□快报讯 (通讯员刘宁春 实习生蒋振凤 记者张星) 28 岁的张女士,晚上与好友聚会吃火锅,第二天全身皮肤出现大量风疹块,还有头晕、发热等症状,原来她在涮火锅时吃了一种野生菇而导致过敏。南京鼓楼医院的专家介绍,入冬以来,该院接诊的因吃火锅引起的急性肠胃炎、过敏等疾病的急诊病人不断增多。

鼓楼医院急诊中心副主任鲁德生介绍,川味火锅对胃肠刺激较大,一般有胃病、肠炎和急性咽喉炎、口腔溃疡、扁桃腺炎、慢性牙龈炎以及痔疮、肛裂的人不要吃;海鲜火锅含大量蛋白质,有糖尿病、冠心病、高血脂症、痛风的人尽量少吃,对海鲜过敏者更不能食用;而牛、羊肉火锅易上火,除以上人群要注意外,有口角慢性感染、皮肤有疖肿、

毛囊炎、内火重的人不要食用;菌类火锅特别要注意菌类食品的卫生安全,因为菌类食物易腐烂,不宜放置时间过长,有些人在制作过程中投放防腐剂甲醛来保持其鲜美,一方面多吃这样的食物,对人造成潜在的危险,如容易慢性中毒,造成肝肾功能损害,另一方面,有些菌类本身具有过敏性,造成有过敏体质的人食用后过敏。

专家提醒,吃火锅要根据自己的体质状况,讲究卫生安全。年轻人吃火锅时,要注意荤素搭配,涮食牛羊肉、海鲜时一定要在沸水中煮熟再吃。中老年人吃火锅时,要以素食为主。尤其要注意的是火锅汤不能喝。在牛羊肉、动物内脏、海鲜、蔬菜以及调料混在一起所形成的火锅浓汤中,含有极丰富的嘌呤,它在肝中代谢,生成尿酸,尿酸过多就会诱发痛风病。

医生博客

胖子可以吃肉吗?

来源: www.lifenanjing.com.cn·博客频道·医生博客·陈约东的博客

最近碰到一位朋友,问了我一个问题,说刚 30 出头的人血脂已经很高了,近一段时间以来一直坚持饮食疗法,他想咨询胖子可以吃肉吗?

一般来讲,肥胖的人,食欲都较好,也喜食肉类。因此,形成了既想吃肉又怕吃肉的矛盾心理,担心吃肉会使身体进一步发胖。其实胖子也是可以适当吃些肉类的。以下肉类较适合肥胖者食用:
兔肉
由于兔肉含蛋白质较多,营养价值较高,含脂肪较少,是胖子比较理想的肉食。
牛肉

牛肉的营养价值仅次于兔肉,也是适合于人食用的肉类。牛肉蛋白质所含的必需氨基酸较多,含脂肪和胆固醇较低,特别适合胖人和高血压、血管硬化、冠心病和糖尿病病人适量食用。

鱼肉
一般畜肉的脂肪多为饱和脂肪酸,而鱼的脂肪却含有多种不饱和脂肪酸,具有很好的降胆固醇作用。所以,胖子吃鱼肉较好,既能避免肥胖,又能防止动脉硬化和冠心病的发生。

鸡肉
每百克鸡肉含蛋白质高达 23.3 克,脂肪含量只有 1.2 克,比各种畜肉低得多。所以,适当吃些鸡肉,不但有益于人体健康,也不会引起肥胖。(陈约东)

20余位知名肿瘤专家将齐聚我省

从卫生部国家中医药管理局健康家园组委会获悉,“2006 江苏省肿瘤诊疗专题大会”将于 15 日下午-18 日在我省南京、无锡、常州等地举行。

此次大会汇集了美国、加拿大、日本等国的医学院访问学者;上海中山医院、上海肿瘤医院、上海瑞金医院及江苏省

肿瘤医院、南京市第一医院、南京大二附院、省人民医院、鼓楼医院等二十余名国际及国内知名肿瘤专家。大会将历时四天举办三大场前沿报告,涵盖肿瘤的诊断、系统治疗、科学用药等内容。届时,专家们将与肿瘤患者面对面交流,为其解决治疗中的各种难题。

此外,中华慈善总会和

绿谷集团共同举办的“双手捧爱心,50 万元抗肿瘤国药献给肿瘤患者”活动将在现场启动,与会患者将有机会免费获得。

本次活动全程免费,南京活动于 15 日下午 1 点在总统府斜对面的南图新馆正式开始。详情可咨询: 025-83700922。

寻找 100 名《牙齿难看》者

新技术无需拔牙,从“笑不露牙”到“开怀大笑”

齿白七分俏,貌美牙为先。当你参加社交活动时,是否会因为自己“牙齿难看”而表现得不够自信,不仅不敢笑就说话也得遮遮掩掩等复杂的心态。

于是,爱美人士纷纷寻求美牙之道,盼望有一天也能拥有像明星或主持人一样整齐洁白的牙齿,想怎么笑就怎么笑。其实你不必嫉妒或抱怨上天的不公,明星的牙齿也是经矫正美白后才如此美丽的。——改变,只能由你自己决定。一个电话,就可以改变你“牙齿难看”的形象,让你的牙齿焕然一新。据悉:南京市金陵大型专业口腔机构,率先引进美国 BEYOND 矫正美白及内窥镜数码定位新技术,无需拔牙,一次即可整齐美白,最重要是避免后遗症,解除了爱美人士“想美牙又怕美牙”的顾虑,使牙齿难看者不出南京就能享受到与北京、上海及国外同步接轨的技术,让你轻松告别歪牙、龅牙、黄黑牙、畸形牙。品牌来自品质,品质源于实力,塑造明星牙齿,让我们用效果见证!



缺牙危害多,镶牙宜及则,但大多数口唇患者由于知识缺乏或重视程度不够,往往只是就近或随便凑合治疗,结果常常是因为检查不全面造成治疗不彻底,从而留下各种隐患或后遗症。

牙防组织提倡: 治疗时重在选择规范的齿科和信赖的牙医,并利用高科技设备进行细致的检查,得出相对应的治疗方案。总之,镶牙补牙重在科学安全、无痛彻底、有保障。为了切实保障牙病患者的最大利益,南京市金陵大型专业口腔机构,采用先进的口腔内窥镜数码定位新技术:不拔真(残)牙、一次成型、准确舒适、无需多次来回奔波。真正做到:“镶牙补牙不磨合,技术质量最关键,真诚服务有保障,好牙伴您一辈子!”有效地避免牙病患者走进盲目治牙美牙的误区。

镶好牙最重要 避免后遗症

不拔真(残)牙、镶牙有保障、花钱不后悔

好消息: 南京市金陵老年病康复医院大型专业口腔机构(医保定点单位),正举行前 100 名特价优惠活动及全套牙科免费检查! 欢迎拨打咨询电话: 025--83463877, 牙科专家会诊周到地为您解除各种口腔疑难杂症。若有不明之处,请到南京市鼓楼区中山北路 307-1 号,或乘坐交通 16、31、32、34、100 路到萨家湾站下,到南京政治学院旁(医院三楼)