

# 阿嚏!阿嚏!又感冒了

## 专家建议:入冬后应进行耐寒锻炼,增强抵抗力

虽然刚刚变冷,不少人就使用了空调、暖气等设备,办公室里开空调,回家也立即打开空调,睡觉更是用上热水袋、电热毯等。时间长了,人的耐寒能力逐渐下降,抵抗力也跟着降低,一旦遇到冷空气来袭,就感冒成群,“阿嚏”连连。

### 【现状】

#### “暖气病”提前“发威”

杜先生最近很不舒服,虽然天气刚刚变冷,但他工作的大办公室里,同事已经过早地启动了空调,他在办公室里坐上半天,确实很暖和,可没想到的是,天天在暖气包围中的他,这两天,竟然感冒了,口干舌燥,头晕、乏力,喉咙疼,还不停地打喷嚏,有时竟一连打十几个喷嚏。

徐女士的儿子才10个月大,前段时间天气降温,她害怕儿子受凉,就把家里的空调打开了,这些天来,儿子一直处在这样的空调环境中,但前天她带孩子去了一趟公园,当天晚上,儿子就咳嗽发烧,哭闹了一夜,第二天早上,她急忙带着儿子赶到医院,医生告诉她,孩子得了肺炎,跟她家过早使用空调造成空气不流通、孩子抵抗力下降有直接关系。

记者从南京的几家大医院了解到,由于过早地使用暖气,最近鼻咽干燥疼痛、胸闷头昏、感冒发烧的病人频

频出现,这些患者都是因为办公室、家中或者车内提前经常使用空调等暖气设施,而患上了“暖气病”。而以往这类病人都是在寒冬季节才陆续出现,今年却提前“发威”。

### 【原因】

#### 依赖空调惹出来的病

南京医科大学急诊医学系的茅志成教授介绍,寒冬还没有真正到来,就提前在室内、车内开空调打暖气,这种生活环境是不健康的。室内、车内因为保持温暖而门窗紧闭,空气流通不好,这样很容易引发多种疾病,增加细菌和病毒感染的机会,容易患上感冒、支气管炎等呼吸道疾病。由于室内干燥,人们会普遍感到烦躁不安、皮肤发紧、口干舌燥,干燥会加速体内水分流失,使皮肤形成皱纹。室内的闷热还会致使出汗过多,失水可致血液浓缩及黏度增高、血管扩张血容量不足,从而引起免疫功能及抵抗力下降,导致心血管疾病的症状。

### 【建议】

#### 耐寒锻炼可“以冷制冷”

茅志成教授介绍,刚刚进入冬天,就穿上了厚厚的冬衣,这样不利于今后的防寒,应采取循序渐进的方法,进行耐寒锻炼,根据自己的身体状况,慢慢添加衣服,而不要一次就将冬天的衣服全都穿上身。冬季保健还可以采取“以冷制冷”的方法,不但对身体无害,还有许多益处。比如,健康人用冷水洗脸,当皮肤接触到冷水后,大脑会立刻兴奋,并指挥全身各系统加强活动,以适应冷环境;长此以往,人体的耐寒力会得到提高。健康人用冷水洗脸,还可刺激脸部皮肤及鼻腔里的血管收缩,不但增加皮肤弹性,还可预防感冒。

进行“耐寒锻炼”有很多方式,可在冷天参加体育锻炼,清晨在户外选择性地做一些有氧耐力锻炼,如散步、慢跑、骑自行车、跳舞、打羽毛球、游泳等。在锻炼中,衣着宜单薄,让身体有明显的微冷之感;锻炼之后,应注意身体

保暖,以防出汗后身体着凉。据介绍,天气寒冷时应多摄入富含热量的食物,如牛肉、羊肉等产热多的食物可多吃一些。多摄入海带、鱼虾、牡蛎等含碘丰富的食物,也可提高御寒能力。

### 【提醒】

#### 穿得少不等于“耐寒锻炼”

有些女性喜欢在冬天穿裙子,并认为这是“耐寒锻炼”。专家介绍,冬天为了美丽穿裙子,是不能算“耐寒锻炼”的,更不能起到防病的作用。有些年轻女性已经患有关节疾病,但是无明显症状,自己并不知道或没有诊断出来,如果她们在天冷的时候穿得少,时间一长,关节出现疼痛、红肿等不适时,再到医院检查,病情往往已很严重了。寒冷的季节里穿得少,还会引发感冒等疾病。冬天不能穿裙子,取决于自身的免疫力,很多白领女性工作忙、压力大、易疲劳,容易“透支”健康,更需要通过锻炼来提高免疫力。

快报记者 张星

### 视频回放

## 心情不好眼袋出现早



吴坚(左)做客生活南京.com 快报记者 路军 摄

昨天,现代快报特邀嘉宾南医大友谊医院副院长、整形美容中心主任吴坚做客生活南京网站,告诉大家如何追求和打造美丽?

不少读者向专家咨询如何除眼袋的问题。吴院长解释,如果父母双方都有眼袋,那子女出现眼袋的几率大概在50%以上。经常上夜班的人,或者失眠的人眼袋出现比常人早。眼袋还与心情是否开朗有关系,有些人会因为一些小事情想不通,整天发愁,眼袋也会提早出现。

专家说,眼袋通过手术能够除掉,年轻的女孩可以进行微创手术,年龄稍大的人要先矫正松弛的皮肤,再把脂肪取出来。不过,提醒

爱美者注意的是,一些医生由于技术不成熟,眼部皮肤做过紧或者过松,都会给爱美者带来烦恼。

另外,近几年,隆胸术在大城市一度风靡,不少人对自体脂肪移植进行隆胸很感兴趣,认为这是减肥和丰胸一举两得的好方法。吴院长则认为,自体脂肪移植隆胸,对爱美者自身要求比较高,有经验的医生加上好的设备,能使自体脂肪存活率达到60%左右,缺乏经验的医生,只能使存活率达到了20%-30%,同时还会出现很多并发症的风险。专家指出,目前的假体植入隆胸术比较安全和有效。

快报记者 金宁

### 医院新事

## 头发粗细的丝线 修补“袖珍宝宝”心脏

□快报讯(通讯员 鹿芳 实习生 蒋振凤 记者 张星)近日,南京市儿童医院新生儿医疗服务中心与该院心胸外科联手,为一名出生仅9天且体重仅1000多克的早产“袖珍宝宝”,实施了床边动脉导管未闭结扎术,用“头发”粗细的丝线修补了“袖珍宝宝”的心脏,创下了江苏省内同类手术中胎龄最小、年龄最小、体重最轻的记录。昨天,在新生儿监护室内,这个“袖珍宝宝”正安静地躺在暖箱的“鸟巢”中,呼吸平稳,全身皮肤红润。

这名宝宝出生时胎龄仅33周不到,并且一出生就出现进行性呼吸困难、青紫,出生后30分钟即转至南京市儿童医院新生儿医

疗中心,入院后立即进行气管插管缓解呼吸困难。经检查后诊断为先天性心脏病动脉导管未闭、卵圆孔未闭并伴有肺动脉高压。其动脉导管缺损的内径达10mm,相当于一角硬币的直径,由于缺损大,使血液大量逆流进入肺中,肺部严重充血,加上早产儿肺部本身发育不良,患儿很快出现呼吸衰竭,靠呼吸机维持生命。

医生讨论后决定,在远红外床边紧急施行心脏动脉导管未闭结扎术,结扎用的丝线与头发粗细相当。手术时该男婴的体重仅为1285g。目前,患儿的喂养奶量逐步增加,术后5天时体重已经上升到1450g。

### 相关新闻

## 长期处在空调房 多种皮肤病上身

□快报讯(通讯员 徐骏 实习生 蒋振凤 记者 张星)入冬以来,不少场所都启用了空调,由此引起的皮肤干燥且内火极旺,并引发脸上发痘、嘴角起泡、口角炎的病人急剧增多。

南京市第一医院皮肤科主任医师许惠娟介绍,许多上班族,一天八小时吹拂在干燥的热风下,加之一些年轻人一味多食燥热之物,比如火锅、烧烤等,易生内热,许多人不仅皮肤干燥且内火极旺,脸上发痘,嘴角起泡,口角炎频发。

专家提醒,冬季常用温水、含硫香皂洗脸。另外不要用手去挤压,不要用油脂类化妆品及含类固醇激素的外用膏药,少吃脂肪和糖类食品,少吃油炸食品及葱、蒜、辣椒等刺激性食物,多吃水果和蔬菜。

# 治痔疮 再也不用挨刀了

家住南京江宁区范伯伯于2003年经医院诊断为混合痔,医生说需住院手术,于是他听从医生的安排,进行了手术。没多久,病情再次复发,疼痛难忍,止痛药也没有作用,接下来的几天简直无法睡觉。后复查,医生说需要再做一次扩肛手术,于是他又一次承受了上次的痛苦,这次的结果也没见多大好转,每次大便都特别疼痛,便后肛周肿痛长达5-6小时,刚慢慢减轻,可后来又经常伴有脓血,到了天气转凉时越发严重,大便干燥而且排便越来越困难,真是一言难尽,没办法又来到医院。可检查后,医生再次说痔疮复发了,没别的办法,想治好必须手术,就这样,一年内他挨了三刀,也没有治好。

直到今年朋友向他推荐南京京华医院肛肠专科有一套特殊治疗方法,抱着试试的心态,他将信将疑来到了京华医院,该中心主任热情的接待了他,详细询问了病史,检查的时候他可以清晰的看到自己的症状,医生向他介绍美国大力神肛肠消融术是目前治疗痔疮的

首选方法,数秒就可以干结消除痔核,不开刀、出血少、不住院、手术后同时采用药物杜绝感染,恢复快,不影响正常工作与生活,不影响正常排便。他轻松愉快的接受了医生的精心治疗。到现在他已经完全恢复了正常的生活。

## 治痔疮的黄金搭档

南京京华医院肛肠科主任通过30多年丰富的临床实践,拥有一整套独具特色的黄金搭档“美国大力神肛肠消融术+德国STORZ肛肠内窥镜”组合疗法,成功解决了复发了的问题,主治各种复杂性痔疮、肛裂、肛瘘、脱肛、肛周脓肿、直肠脱垂、直肠息肉等,该治疗技术痛苦小、时间短、不开刀、出血少、不住院、手术后同时采用药物杜绝感染,恢复快,随治随走,不影响正常工作与生活,并解除肛周血液循环障碍,避免静脉曲张形成,杜绝痔疮复发,医界誉为“痔疮治疗史上划时代的黄金组合疗法”。该方法风靡成为西欧和美国常用的新技术,成为治疗重度痔疮的首选方法。 可可

# 治痔疮,当天即可回家

## ——特邀国内著名肛肠专家来院亲诊

### ◎美国大力神肛肠消融术+德国STORZ肛肠内窥镜

采用国内领先的全电脑可视肛肠综合微创治疗系统,同时配合独创的超导直视内窥镜深层导航,精确定位,手术彻底,手术仅需数分钟,无痛苦、出血少、术后不影响生活和工作,完全解决了传统手术复发及术后疼痛的难题。

### ◎四大领先技术优势 微创除痔精、准、快

- 1、彻底:STORZ内窥镜检查诊断系统,毫米小孔可将病变组织放大500倍,清晰的视野使手术达到更精细的效果。
- 2、无痛:在内窥镜直视下,在直肠与肛管交界上方的无痛区治疗。
- 3、HCPT术、PPH术:彻底祛除病变部位阻断痔核供血根源,避免传统手术的反复发作;创伤面小、出血少、保持肛周正常组织。
- 4、恢复快:数分钟摆脱痔疮困扰,无需住院,不影响工作和学习。

### ◎肛肠科专业诊疗范围

- ★肛裂 ★内外痔 ★肛门狭窄 ★直肠息肉
- ★肛瘘 ★混合痔 ★肛周脓肿 ★肛门瘙痒
- ★脱肛 ★嵌顿痔 ★大便出血 ★直肠粘膜脱垂等

24小时预约热线: 025-86641220

南京京华医院地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)

## 专家亲诊

12月1日-12月31日

亲诊期间治疗费

八折优惠

## 2006江苏省肿瘤诊疗专题大会明日召开

明日下午1点,由卫生部国家中医药管理局健康家园组委会主办《精品健康导刊》及唯一官方抗肿瘤网站中国肿瘤服务网协办的“健康家园——全国肿瘤防治十年大行动暨2006江苏省肿瘤诊疗专题大会”将在南京总统府斜对面的南京图书馆隆重召开。

据悉,此次大会汇集了来自美国、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、上海瑞金医院及来自江苏省肿瘤医院、江苏省人民医院、鼓楼医院、南京市第一医院、南医大二附院等的20余名国际及国内知名肿瘤专家。特邀上海大学教授、研究生导师、中科院上海生命科学院绿谷研究院学术总监、日本Asahikawa医科大学客座研究员李志宏教授,为大会作肿瘤规范治疗专题报告。报告会,各位专

家将与肿瘤患者面对面交流,解决患者治疗中的各种难题。此外,中华慈善总会和绿谷集团共同举办的“寻找最需要帮助的肿瘤患者,50万元抗肿瘤中药双灵固本散捐助”活动将在现场启动。

本次活动全程免费,请与与会者带好详细病历资料(如:病历单、CT、B超、核磁共振片等)参加!详情可咨询:83700922。

## 腰椎间盘突出有了新疗法

南京京华医院骨科专家亲诊,在电脑全程可视监控下,利用立体空间技术,在数秒钟内精确无误地完成腰椎

间盘突出复位,并结合独创的“椎管神经液体冲击疗法”,为众多腰椎间盘突出、颈椎病患者解除了痛

苦,不开刀、不住院,疗效确切,安全可靠。就诊时请带近期CT片。专家热线:025-86648022