



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛·革命本钱

南京·健康

更年期“前移” 这些白领烦烦烦

“我妈妈最近说她浑身疼，整天担心是不是得了什么重病，别人都说她是不是更年期提前了，熬熬就过去了，可看她那样痛苦，我们心疼，有没有什么药吃了会好点？”近日，快报记者接到市民刘小姐的求助电话。记者在采访中发现，由于工作压力加大，不少都市白领过早地患上了“更年期综合征”。

【典型病例】

全身不适， 检查却都正常

45岁的陈女士，最近三个月，连续感到头昏疲乏、胸闷胸痛、腹胀便秘、烦躁易怒、茶饭不思、失眠多梦，她说，已查过心电图、全胸片、胸部CT、颈椎片、脑电图、血常规等，均无特殊异常发现，但就是感到全身不适、周身酸痛，面色憔悴，已经影响到她的工作和生活。她的家人也说“她以前没病，近些日子特别爱唠叨、爱发脾气、无精打采，老觉得自己得了什么重病，现在连家门都不想出了，就想整天躲在家里。”

江苏省中医院医学博士、主任医师史锁芳接诊后详细询问病史，陈女士虽然没到绝经年龄，但由于工作压力较大，提前出现了女性卵巢功能减退引起的内分泌紊乱综合征，也就是“更年期综合征”。医生为她开了知柏地黄汤、二仙汤、柴胡加龙骨牡蛎汤等中药来调理，又增归脾丸、逍遥丸等以膏方调理。

【病因探析】

“亚健康” 让卵巢功能减退

史锁芳介绍，现代都市中，像陈女士这样的中年白领不在少数，由于竞争压力加大，女性亚健康人群比例逐渐上升，再加上中年妇女还要面临家庭生活的烦恼，这些因素使得女性卵巢功能有加速减退之势，因此，女性更年期提前出现就不足为怪了。医学上将女子到了绝经期前后，常常出现的一系列症候群，称之为“更年期综合征”，又叫绝经期症候群，这是每名女性必须走过的一段人生历程。妇女达到一定年

龄，由于卵巢功能逐渐减退，最终接近完全停止的一个阶段称为更年期。卵巢功能的衰退以及消失，是引起更年期内分泌紊乱的根源，而生活负担过重、工作压力过大引起的亚健康，又是引起卵巢功能减退的罪魁祸首。

据介绍，女性绝经的年龄因人而异，一般在45-50岁，也有早在40岁，甚至更早即绝经者，有的又可延迟到55岁，甚至更晚。在更年期的妇女中，有10%-30%的妇女会出现较重更年期综合征，大部分妇女可以平稳跨越这一阶段，逐步过渡到老年期。

【对症下药】

中药调养， 多补钙和维生素

据介绍，中医根据女子更年期综合征的各种表现，经常将它归纳为阴虚阳亢（肾虚肝旺）、心脾两虚及心肾不交等类型。预防更年期综合征，需积极防治亚健康，减轻各种压力，从容面对生理变化，树立自信、释然的良好心态，寻找倾诉释放压力的良好渠道，同时配合天然中药调养和合理的饮食调理。

中医多根据更年期综合征的特点，予以健脾养心、滋阴益肾、疏肝解郁等法调治，代表方有归脾丸、养心汤、二至丸、甘麦大枣汤、二仙汤、知柏地黄丸、柴胡龙牡汤、天王补心丹、柏子养心丸、丹栀逍遥丸、十全大补丸、乌鸡白凤丸等，或熬制膏滋，或制成

丸药散剂服用。

饮食食疗对更年期综合征也有积极的防治作用。专家建议处于更年期的女性，多吃些含钙和维生素D的食物，以保护更年期骨骼和预防心脏毛病；经常多吃些富含维生素B、C以及β-胡萝卜素的新鲜蔬菜瓜果，如莲子、木耳、淡菜、鸭肉、乌骨鸡、蚌肉、枸杞头、乌贼鱼、牡蛎肉、甲鱼、龟肉、海参、蛤蜊、猪腰、猪心、菊花脑、芹菜、马兰头、黄瓜、丝瓜、绿豆、荷叶、番茄、菠菜、胡萝卜等。

史锁芳介绍，处于更年期的女性也可制作药膳食疗方调治，如针对疲乏为主，可以选用西洋参山药乌骨鸡汤；失眠为主，可選用枣仁百合茯神粥；头昏烘热为主，可选择枸杞菊花栀子炖甲鱼；腰酸面容憔悴为主，可选玉竹菟丝子女贞煨猪腰；出汗为主，可選用小麦大枣当归地黄炖猪心；胸闷为主，可選用白蒺藜合欢花玫瑰茶等。

实习生 蒋振凤
快报记者 张星

【链接】

“热潮红”——更年期综合征的主要症状，特征是突然感到身体（一般是上半身）发热，同时伴有脸色潮红和出汗，随后是阵阵恶寒怕冷，大多数热潮红发作只持续几分钟或十几分钟，并常于下午、黄昏或夜间发作。此外，还经常可伴有头晕、耳鸣、心悸、胸闷、心烦失眠、容易激动等。



视频预告

中药美容 绽放冬季光彩

随着深冬的到来，不少爱美女性都喜欢在医院买上一些中药材，回家后独自将配好的中药研成粉末，调成糊状后直接涂在面部，达到自己所想的消炎、祛斑、美白等目的，中药美容自然疗法正受到越来越多女性的青睐。今天晚上7:00，南京资深美容专家黎娟将来到“www.lifenanjing.com.cn”视频在线访谈，告诉你该怎样使用中药，让你的皮肤在这个冬季绽放光彩。

想了解更多重要美容的知识吗？想知道皮肤糟糕该如何用中药进行调理吗？今晚7:00—7:40，不妨和黎娟面对面交流。

快报记者 汪洪新

连线医院

5天9顿火锅 肛裂并发病疮

□快报讯（通讯员 舒伊 实习生 蒋振凤 记者 张星）一名30多岁的公司接待人员，连续5天陪客户吃了9顿火锅，涮羊肉，最后大便出血，坐卧不宁，被诊断为肛裂并发病疮，不得不接受手术治疗。最近，南京各家医院接诊的肛裂、痔疮患者急剧增加。

省名中医李柏年教授上周在南京曙光医院坐诊时，接诊了20多例肛裂、痔疮患者，他认为肛裂骤然增加与近期降温、气候干燥和人们的饮食不当有关。

预防肛裂应保持大便通畅，防止干结；多吃粗粮、豆类、蔬菜、坚果等富含高纤维的食物，一旦形成干硬粪便，应用温盐水灌肠润滑排便。患了肛裂、痔疮应及时诊疗。



针到 病除

72岁的退休医生丁连保，从医50年来，先后为上千个面瘫、半身瘫痪等疑难杂症病人解除了痛苦。图为他为病人针灸。

快报记者 薛林 摄

专家在线

健康专家在线答疑

在线专家:曾庆琪 江苏省中医院男科博士后

来源:www.lifenanjing.com.cn 健康频道

游客:因为工作关系,我酒喝得比较多,但最近明显感到没有欲望,请问酗酒会影响性功能吗?会不会导致不育?

答:无论男子或女子,长期酗酒,可导致性功能损害,由于酒精的毒性作用,不但直接影响性腺功能,使生精或排卵功能受损。此外,慢性酒精中毒易患慢性进行性肝脏疾病、贫血、周围神经病变以及抑制性生活中枢神经系统的性反射途径或形成睾丸的自身抗体和

抗精子抗体,这些均能直接或间接地影响性功能、影响生育。

游客:前段时间发现在阴茎背侧有一个米粒大小的硬结,医生说是阴茎硬结症,请问它会不会影响性生活,会不会癌变?

答:阴茎硬结症多见于中年男性,可能与损伤或炎症等诱因有关,但真正的病因尚属未解之谜。阴茎硬结症由于阴茎勃起的困难和弯曲,以及伴发的疼痛症状,当然就影响性生活,但阴茎硬结症很少累及尿道,一般不会引起排尿障碍,而且亦无癌变倾向,故千万不要误将它认为是阴茎癌。

快报记者 张星

天天饮食

六种蔬果能防治咳嗽

柚子 下气,快膈,化痰,止咳,益肺。不过由于柚子性寒,所以也不能过量食用。

金橘 甘甜润肺,开胃健食,止渴生津。

蜜枣 益气生津,润肺。平时煲汤或者煮糖水的时候可以放入几粒蜜枣。

蜂蜜 补中,解毒,常用于治疗咳嗽。每天清晨起床的时候倒1到2调羹,用温水冲开,

空腹饮用,长此以往不仅能润肺,而且可以解毒养颜。

白萝卜 性味辛甘、凉,入肺、胃经。江浙沪一带民间有“冬天萝卜赛人参”之说,平时可以煲小排萝卜汤喝。

莲藕 食用熟的莲藕可以补心生血,健胃开脾,滋养强壮,莲藕汤利小便,清热润肺。平时可以用猪瘦肉或者猪骨头和莲藕再加入适量绿豆一起煲汤喝。

搜狐

糖尿病 体验新疗法

疏清平糖 科学战胜糖尿病

11月14日,中央电视台新闻联播报道了福州总医院攻克糖尿病的好消息,给众多的患者带来了康复的福音。南京新协和糖尿病研究所独家引进最新科研成果,“疏清平糖”全新疗法(其疏肝调气法调节糖尿病血糖功能已被批准为《国家科技成果重点推广计划》项目),将为我省数百万糖尿病患者送去新的治疗理念和康复福音!“疏清平糖”运用现代中药,克服了西药单纯追求降低血糖和传统中医三消辨证顾标失本的弊端,通过疏肝调气,清毒抗炎,恢复胰岛功能,提高受体结合率,使血糖等营养物质被充分吸收利用,血糖自然下降达到平衡,尿糖逐渐消失,阻断和逆转并发症!

临床观察表明,“疏清平糖”疗法对糖尿病及其并发症,治疗10-15天症状立即改善,一般患者只需1-3个疗程即可临床康复,无需控制饮食,吃好、吃饱,让糖尿病人亲身体会到:血糖平稳了,身上有了劲了,手脚不麻了,眼睛清楚了,睡

眠改善了,排便正常了,三多一少不见了,糖尿病控制住了,并发症好转了。专家忠告:千万不要病急乱投医,轻信某些广告乱吃药,一定要亲自到正规医院,在糖尿病专科医生的指导下科学治疗,合理用药!

《国家科技成果重点推广计划》项目 优惠推广大会诊

为了让糖尿病人亲身体验“疏清平糖”疗法运用现代中药的神奇疗效,告别终身服用西药的依赖,即日起至元月18日,特邀福州总医院糖尿病科专家在南京新协和医院糖尿病专科为患者会诊,同时推出特大优惠诊疗活动:★免专家挂号费,免费测血糖、尿糖,免费检测肝功能、肾功能、眼底病变等;★活动期间赠送100台血糖仪;★一次性配药三个疗程送一个疗程;★推出权威新疗法,越治越省钱,医保刷卡少花钱!

电话:84418699 我们更专业
地址:南京新协和医院四楼糖尿病专科

肺纤维化、呼吸艰难你还要忍受多久?

哮喘病为何久治不愈? 肺部组织纤维化闹的!

肺气肿为何久治不愈? 肺部组织纤维化闹的!

气管炎为何久治不愈? 肺部组织纤维化闹的!

肺心病为何久治不愈? 肺部组织纤维化闹的!

咳嗽,不停的咳嗽,一口浓痰吐出,她感到窒息死了,赶紧拿氧气管插进鼻孔里,这样才好受些。这样的日子已经有三年了,何时才是个尽头?五年前方女士检查出患肺间质纤维化,当时只感到呼吸不畅,还没到依靠氧气管的地步,没想到病情发展这么快。她渴望过正常人的生活,如今连动一动都喘不过气来,又如何梦想成真呢?

肺纤维化,被很多人喻为不是癌症的“癌症”。香港某著名演员和国内一些著名学者都是死于肺纤维化。如果把肺比作一块海绵,放在水里,海绵内涨满水,用手握紧,水挤出,放开,水再涨满,肺就是这样一张一紧,吸进氧气,呼出二氧化碳。当肺逐步纤维化,就意味着肺逐

步硬化,吸进和呼出的气体逐步减少;当肺全部纤维化,即肺全部失去伸缩力,人就会呼吸衰竭而死亡。

长期以来,医学界对肺纤维化的治疗一筹莫展,只能靠激素类药物暂时控制病情,但大量激素药物会导致一系列副作用,加重纤维化程度,安全逆转肺纤维化成为世界性医学难题。

2005年6月,杭州国际呼吸病研讨会上,留美医学博士、教育部“长江学者”胡卓伟教授郑重宣布,在中国医学科学院和中国协和医科大学药物研究所的大力支持下,已经提炼出抑制纤维化的关键物质“DC细胞活化因子”,并在会上展示了药理试验模型及结果。这一报告引起国内外专家的高度关注,与会专家大有“久旱逢雨”的感觉,他们立即将样品用于临床,效果非常显著,一些重症患者奇迹好转。

这一重大医学突破,缘于胡卓伟教授十年的呕心沥血。

1995年胡卓伟生于湖南常德一个书香门第,在国内完成大学学业并从业多年。1995年,40岁的他受

邀赴美国斯坦福大学从事医学研究工作。突破纤维化的病理研究和药物研究是胡卓伟多少年来不曾泯灭的梦想。来到美国后,优越的研究条件让他感到如鱼得水。他认为,要突破逆转纤维化的药物研制,必须首先找到导致纤维化的关键物质。胡卓伟和他的同事们反复实验发现,组织纤维化实际上是细胞外基质(EMC)过度沉积,而这种细胞就是成纤维细胞。进一步研究还发现,成纤维细胞的多少受到若干因子的调控,其中最明显的是TGF-β细胞因子。当TGF-β细胞因子分泌增多时,成纤维细胞含量远远超出1%,从而导致组织纤维化。因此,控制TGF-β细胞因子的过度分泌就成为逆转纤维化的关键。带着这个重要的研究成果,2003年,爱国心切的胡卓伟谢绝了斯坦福大学的热情挽留,毅然踏上回国的飞机。回国后他被推任中国教育部的长江学者、中国协和医科大学药物研究所研究人员、博士生导师。两年多时间里,胡教授带领博士生从分子学、细胞免疫学和中草药协同作用等方面入手,一头扎进逆转纤维化的药物研究当中,这一科

技攻关项目得到中国医学科学院和协和医科大学研究所的大力支持。攻关组对30多种天然药物提取物的不同组方进行抑制TGF-β细胞作用的比较研究。他们熬过了多少个不眠之夜,一次次失败,一次次重来。终于,他们发现了一种天然提取物组合“DC细胞活化因子”对TGF-β细胞因子的分泌具有强烈的抑制作用,并调节机体的免疫功能。这个重大发现,使逆转纤维化的研究从实验室走向临床应用,并成功研制出逆转纤维化的首个生物制剂——“化维纤胶囊”。

消息传出,令广大肺纤维化患者欢欣不已,他们看到康复的希望之光,艰难的呼吸有望变得畅通起来,肺功能有望重新恢复了。目前胡卓伟博士发明的“化维纤胶囊”已走出国门,远销欧美、东南亚等地,惠及世界广大纤维化患者。

“全国抗组织纤维化健康教育巡展”江苏工作站电话:025-83691939, 13951703947