



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

视频预告

鼻炎鼾症如何防治?

今天下午 1:00~2:00  
专家视频答疑

据了解,在各大医院耳鼻喉科门诊中,因为鼻炎、打呼噜、听力下降来就诊人数一直较多。专家解释道,别小看这三种常见病,它们其实深受生活环境和生活方式的影响,譬如鼻炎与城市污染有关,而打呼噜则与肥胖有渊源。

今天下午 1:00~2:00,就过敏性鼻炎、鼾症以及老年性耳聋这一话题,南医大友谊医院耳鼻喉中心刘应万教授将来到www.lifenanjing.com.cn,与广大读者一起探讨防治方法,欢迎大家在线积极提问。快报记者 金宁

温情提示

常牵手的老人更长寿

据美国探索频道健康网报道,科研人员对世界长寿老人的调查报告表明,老寿星多为恩爱的夫妻,而大多数老年夫妻生活中都有一个共同的习惯,就是牵手。而日本厚生省人口调查结果更进一步对此予以佐证,离婚、丧偶者与和睦美满、经常牵手的夫妻相比,女性寿命平均少5岁,男性寿命平均少12岁。如果夫妻不和、经常争吵,女性易患乳腺癌、食道癌等疾病,男性易患高血压、冠心病、溃疡病等。

对于以上研究,中国中医科学院广安门医院中医身医科主任医师赵志付认为,老年人牵手不仅仅是一个简单的动作,也是一种肌肤相亲、互相搀扶、相互关照,更重要的是,牵手可以拉近夫妻之间的距离。老两口互敬互爱,这样有利于避免恶性情绪刺激,增强机体免疫力,延缓组织器官老化。可以说,老夫常牵手是最佳的健康保险,更是实现长寿的重要保障。时报

## 动不动就“脸红脖子粗” 遭遇甲亢

随着生活节奏加快和压力的增加,甲亢的发病率逐年上升,据江苏省人民医院内分泌科的统计,今年甲亢患者门诊人数较去年增加了21%,而住院病人增加了132%,并呈现出难控制易复发的特点。患上甲亢后有哪些症状?平时如何预防治疗?今天晚上7:30~8:15,江苏省人民医院内分泌科的唐伟博士将走进快报www.lifenanjing.com.cn视频访谈,接受读者的在线咨询。

中年女士频频得甲亢

今年41岁的徐女士最近几个月一直睡不好,总感觉心慌得厉害,人消瘦得厉害,脖子也粗了很多。带着忐忑不安的心情,徐女士来到江苏省人民医院内分泌科就诊,最后被确诊为甲亢。从医院回来后,徐女士在服药的同时,听邻居说吃海带能治“粗脖子”病,于是尝试着吃了一个月的海带。不想病情并没有好转,似乎还加重了。到医院复查时,医生告诉她,吃海带对她是有利的!碘过量对甲亢病情的控制是不利的,进食过多的碘,不仅可能使甲状腺组织硬化,还会使抗甲状腺药物效果下降,加重甲亢症状。

29岁的陈小姐也是这样,今年上半年,她就感到心慌、经常出汗,由于平时工作压力比较大,她以为是累的,请了假休息后,这些症状仍然没有减轻,而且比以前明显消瘦,最后也被确诊为“甲亢”。

甲亢患者一年增多两成

专家介绍,近年来,甲亢的发病率有逐年上升的趋势。据江苏省人民医院内分泌科的统计,今年甲亢患者门诊人数较去年增加了21%,而住院病人增加了132%。专家介绍,对于甲亢,目前还没有全面的流行病学调

查结果,但从各家医院门诊上能够明显感觉到,甲亢患者确是非常多,一位专家说:“10年前我在门诊一天也不会遇到一个甲亢病人,现在平均每半天的门诊就会遇到两三个甲亢病人。”

江苏省人民医院内分泌科主任刘超介绍,甲亢发病率增高的主要原因,是人们生活节奏的加快、工作压力的增加、食物中碘摄入量增加和环境内分泌干扰物等影响,导致免疫功能的紊乱。此外,由于诊断水平的提高以及甲亢相关知识的普及,甲亢的检出率增高也是重要原因之一。甲亢病人中,男女之比约为1:4~6,20~40岁的女性容易发生甲亢,这和女性的内分泌系统有关。甲亢的症状有怕热、多汗、低热、疲乏无力、体重减轻,还常伴有眼球突出。

出现这些症状当心甲亢

刘超介绍,甲状腺机能亢进症简称“甲亢”,是临床常见疾病,指由多种原因导致甲状腺合成、分泌甲状腺激素过多,造成机体的神经、循环及消化等系统兴奋性增高和代谢亢进为主要表现的临床综合征。如果出现脾气急躁、思想不集中、情绪紧张、心慌乏力、怕热多汗、体重减轻、食欲亢进、大便次数增多或腹泻

等症时,就要怀疑得甲亢的可能。同时,甲亢患者还可能伴有颈部增粗、手抖、眼球突出,或伴胫骨前水肿等症。女性则可能出现月经失调甚至闭经,男性出现阳痿或乳房发育等症。预防甲亢,首先要养成良好的生活习惯,避免过度疲劳、避免精神刺激。

甲亢患者应该怎么吃

专家介绍,正因为过度劳累、精神紧张是甲亢复发的主要诱因,所以甲亢患者要注意休息,饮食上补充足够热量和营养,但要尽量少食含碘丰富的食物和药物,忌用刺激性较强的浓茶、咖啡、烟酒等,并适当控制纤维素多的食物。要补充高蛋白和充足的碳水化合物、脂肪;多吃新鲜蔬菜,水果或补充维生素制剂尤其是维生素B和维生素C;适当增加进食动物内脏。

目前甲亢的治疗主要通过服用抗甲状腺药物、放射性碘治疗或手术治疗。在治疗过程中,病人应定期到医院复查甲状腺功能,以防产生药物性甲减。某些病人自觉症状改善后,就自行停药,这样极易复发。因此,用药不能见好就收,需应用较长时间维持量,疗程两年左右。

通讯员 玉成 宁人  
实习生 蒋振凤  
快报记者 张星

特别关注



寒冷天气,大人和小孩都全副武装抵御严寒 快报记者 赵杰 摄

## 孩子防病 细节更重要

寒冷的天气里,孩子频频患病,记者从南京市儿童医院、南京市中医院等大医院了解到,最近,各类儿童疾病频频出现,专家提醒家长,寒冷天气里,要从生活细节处防范疾病侵袭孩子。

### 秋季腹泻 冬天依旧凶猛

现状:南京市儿童医院的专家介绍,虽然已经入冬,但是秋季多发的“轮状病毒性肠炎”仍然凶猛,腹泻患儿依然不断增多,目前这类患儿占内科门诊量的1/3。

该院消化内科主任医师郝理华介绍,“轮状病毒性肠炎”又称“秋季腹泻”,每年的10月高发,以往在入冬后,随着气温的下降,此类病人就会减少。今年却出现了反常的现象,虽然已经到了12月份,但“秋泻”病人仍然很多,该院每天接诊500多例患儿,比往年同期增加了20%左右,并且没有下降的趋势。和以往相比,“轮状病毒”引起病人的肠道外损害病例数量也在增加,有些病人出现肝脏损害并发生肺炎;感染神经系统后出现抽

搐症状;感染心脏引起心肌损伤等等。

郝理华介绍,这可能与今冬气温偏暖、病毒活性较强有关。“轮状病毒性肠炎”好发于6个月-3岁之间的婴幼儿,病毒主要是通过呼吸道、粪-口传播。轮状病毒的潜伏期在3天左右,发病初期表现为流涕、咳嗽、发热等感冒症状,大便每日数次,病程一般可持续3-9天。感染轮状病毒后应及时就诊,否则患儿会出现脱水、肺炎及中毒性心肌炎等并发症,甚至危及生命。

### 天气转寒 小儿容易厌食

现状:近日,天气转寒,饭菜容易凉,很多家长觉得孩子不太想吃饭,患上“厌食病”的孩子越来越多。

南京市中医院的蔡寅寿教授介绍,小儿“厌食病”多见于1-6岁的儿童,四季均可发病。小儿厌食的原因很多,首先是喂养不当,很多年轻的家长缺乏正确的育儿知识,食物品种搭配不当,从小以食肉、蛋为主要饮食,甚至给孩子吃补药,这些都可以造成孩子偏食、厌食。二是婴幼儿未按期添加辅食,原则上,孩子在断奶过程中一下子接近普通饮食,没有循序渐进的过程,很多孩子会出现吐泻症状,也会给孩子

心理造成阴影而拒绝进食。三是生活没有规律,很多孩子一哭,家长就给孩子吃糖、饼干等,时间长了孩子就不能按时按顿吃饭。四是大病以后的孩子一段时间内没有食欲。

专家提醒,家长应该避免给孩子乱吃零食、乱补营养品,也不能给孩子服用一些高蛋白高糖的浓缩食品,也不要通过惩罚手段威胁小孩强迫进食,这些都会给孩子带来心理阴影而拒绝进食。

### 过度保暖 孩子捂出毛病

现状:近日,南京市儿童医院急诊抢救中心接连收治了数名因保暖过度引发“捂热综合征”的患儿,有一名患儿因此死亡。

该院急诊抢救室的葛许华医生介绍,抢救室已经收治了四名这样的患儿,都是家长怕孩子冷、过度地捂而生病的。有些家长晚上睡觉时,抱着孩子睡,孩子无缘无故地出现了发烧、大汗淋漓、面色苍白、抽搐的现象。这是由于婴幼儿的体温调节中枢发育不成熟,散热能力也不如成人健全,在捂热较长时间后,患儿体温迅速升高,大量出汗而导致脱水,体液丢失电解质紊乱。

孩子的全身包住,连头和鼻子都盖了起来,以为这样保暖,实际上却把孩子捂坏了,一旦毯子拿掉,冷风一吹,很容易导致感冒。天气寒冷,为避免孩子生病,采取保暖措施是必要的,但一味地捂反而会生病。其实,婴幼儿并不是大人想象的那么怕冷,穿衣服只需比大人多穿一件就够了;不要以孩子鼻尖、手指的冷热来衡量孩子的冷热,关键要摸孩子的身体的冷不冷。

通讯员 庞芳 李珊  
实习生 蒋振凤  
快报记者 张星

## “血透患者如何提高生活质量” 科普月即将启动

为了让更多的血透患者掌握健康养生知识,我省首家肾脏病专科医院——南京博大肾脏病医院(市医保定点医院)将于本月24日起至2007年1月14日开展为期一个月的“血透患者如何提高生活质量”科普月活动。届时将有我国著名肾脏病专家、国务院特殊津贴获得者邹燕琴等教授,以其在血透领域工作二十余年和在国外

先进透析中心的实践经验,传授给血透患者饮食、治疗、心理调节、动静脉瘘保护等知识。同时还有透析10年、20年以上仍在工作的透析病人的亲身体会介绍,从而帮助血透患者进一步改善生活质量,早日恢复正常工作和生活。活动地点:南京市升州路187号南京博大肾脏病医院二楼大厅及三楼透析中心。咨询电话:025-52865286。

## 抗肿瘤中药获沪知识产权局立项保护

近日,从上海市知识产权局获悉,绿谷(集团)有限公司申报的“企业重点产品(双灵固本散)专利战略研究”项目获该局立项资助。据悉,此次入选的企业只有30家。

绿谷集团自1997年1月创建以来,一直十分重视创新与专利申请、实施等工作,在专利的申请、实施、专利文献利用等方面取得了显著的成绩。此次获知识产权局立项资助,将促进公司在主导产品——双灵固本散的科研、市场方面充分利用专利战略,形成对重点产品有效的专利保护网,进而取得更好的社会经济效益。

据悉,双灵固本散是全球首个灵芝类固本散,是专利实施的一个成功典范。1996年双灵固本散研制成功并获得生产批号,其工艺和配方获国家20年专利保护(专利号:ZL97106520.9)。具有自主知识产权和核心竞争力提高是双灵固本散获得巨大成功的重要因素之一。中科院、美国匹兹堡大学等国内外的研究机构和临床医院对双灵固本散的疗效进行了权威的验证。目前,双灵固本散已经成为全球销量最大的抗肿瘤灵芝中药,造福包括美、日、欧盟等国家和地区的120万肿瘤患者。



## 螺旋藻企业自建联盟, 向“劣质”宣战!

中国螺旋藻战略联盟在京成立,  
绿A成为联盟首期“执行官”

2006年12月20日,在国家发改委公众营养健康中心、中国食品协会指导下,由云南绿A生物工程股份有限公司等螺旋藻生产企业共同组成的“中国螺旋藻战略联盟”在国家信息中心隆重成立。这标志着中国螺旋藻行业的第一个规范性组织机构正式成立,意味着中国螺旋藻行业将告别无规范、无标准的无序竞争状态。联盟的成立将对中国螺旋藻行业的良性发展具有里程碑的意义。

国家发改委公众营养健康中心于小冬主任、中国食品协会王会长和以上五家企业的负责人出席本次发布会。会议期间,绿A等五家企业的代表在中国螺旋藻战略联盟盟协议书上签字,以此宣告中国螺旋藻战略联盟正式成立。

作为螺旋藻行业的领军企业——绿A公司则成为联盟首期轮值主席企业。对于绿A公司来说,倡导成立联盟进行行业内整顿、

规范是必尽的义务和责任,一方面为民众的健康负责,另一方面也是为螺旋藻行业负责。

据悉,发起成立中国螺旋藻战略联盟的四家企业都是螺旋藻行业内规模、技术、设备等综合实力处于前列的代表性企业。成立联盟的目的是通过企业协调、协商、监督,共同参与产品标准制订和控制产品质量,并加强联盟企业的信息发布、产品展览、技术交流等,一起推动整个产业的健康发展。并通过聘请第三方机构对产品质量进行监督检查,积极开展自发的行业自律工作。

另外,本次会议公众营养健康中心还向绿A公司颁发了“公众营养健康倡导产品”的荣誉证书和奖牌。绿A公司的天然螺旋藻精片也是国内首个经过国家发改委公众营养健康中心半年多的考察、评估,并最终荣获“公众营养健康倡导产品”的保健产品。