

民典·健康

H Health

最全面的健康实用资讯

■ 视频预告

春夏肝病高发 专家教你如何防范

快报讯 (记者 张星) 春夏季节是各类肝病的高发时期, 甲肝患者也明显增多。这是由于气候转暖, 各种细菌和病毒的活性增强, 活动日趋活跃, 繁殖和复制加快, 加上人们的活动时间增长, 在外交际、就餐的机会很多, 极易感染肝炎病毒, 也容易造成肝病的复发。如何防治肝病? 今天晚上 7:30-8:15, 江苏省中医院门诊部主任、感染科肝病中心主任邵铭将走进快报参加视频访谈, 读者可登录 www.lifenanjing.com.cn 参与视频互动。

■ 饮食有度

提前服用绿豆汤 没想竟中毒了

喝绿豆汤也能中毒? 南京市中医院就接诊了一例这样的奇怪患者, 原来, 这是被绿豆汤内的糖给害的。专家说, 这名患者是糖尿病患者, 因为提前喝了不少绿豆汤, 而出现了酮症酸中毒, 患者感觉恶心并且有呕吐症状。

南京市中医院内分泌科这两天连续收治 9 例酮症酸中毒患者, 有的是血糖缓慢升高而诱发的一个酮症酸中毒, 有的则是提前食用了绿豆百合汤等消暑食物引起的血糖升高。南京市中医院内分泌科陆源源医生告诉记者, 这段时间酮症酸中毒的发生和温度的升高有一定的关系, 患者不注意及时饮水, 为了清热解暑, 吃冷饮或是饮料, 还有些人提前吃点消暑汤而导致血糖缓慢升高。陆源源医生说, 酮症酸中毒主要是血尿里面酮体升高, 酸性增加导致酸碱失衡, 出现酸中毒。患者多表现为恶心、呕吐、呼吸有烂苹果味, 出汗多, 皮肤温暖潮湿, 严重者出现高深性昏迷, 甚至危及生命。专家强调, 温度高的情况下, 患者一定要及时补充水分, 特别是一些冷饮饮料, 含糖较高, 以及一些消暑食品, 对于糖尿病患者来说, 应该慎食, 最好不要吃。

通讯员李珊 快报记者 刘峻

■ 连线医院

小小“记忆”支架 撑开狭窄食道

快报讯 (通讯员 姜柳琴 吴倪娜 记者 丁岚) 江苏省人民医院消化科日前成功为一名患晚期食管癌的 74 岁老人进行了食道记忆合金支架置放术, 多日无法进食的老人昨天已能顺利进食。

消化科的几位专家根据李大爷的肿瘤大小和病变的食管长度, 为其定制了一个记忆合金支架。该支架长约 3 厘米, 呈管状, 带有记忆效果, 可长期保持放置时的状态且不影响进食。医生们在进行胃镜检查时, 将这个支架放置到了李大爷的食管狭窄部位, 打开后呈网状, 撑开了李大爷狭窄的食管内壁。

孩子没病 妈妈穿着睡衣来回奔走硬说有病

气温变化快 产后抑郁症多起来



俞晓翔 制图

一位年轻妈妈抱着孩子在南京妇幼保健医院来回走动, 可把其他人给吓坏了。因为这个孩子明明没有毛病, 但年轻的妈妈却反复称其有毛病, 其表情还急得不行。医生赶到现场仔细检查后才发现, 原来妈妈患上了产后抑郁症。

10%~15%的产妇患“产后抑郁症”

前天, 该院产科病房走廊里, 有位妈妈的行为引起了大家的注意, 这位年轻妈妈穿着睡衣, 神情紧张, 怀里还抱着宝宝, 不停地向人询问: “医生在哪里?” 面对随即赶到的医生, 这位妈妈急切地说宝宝有湿疹, 需要立即救治, 但医生经过诊治后发现宝宝一切正常, 便安慰其回家。然而这位妈妈在随后

的五个小时里面, 又多次抱到孩子到医院, 神情一样紧张, 而且就同一不存在的问题反复询问。最后, 医生才恍然大悟, 这位新妈妈可能患上了产后抑郁症。

记者昨天也从南京市妇幼保健院了解到, 由于天气的突然升温, 很多新妈妈很不适应, 都反映精神状态不好。南京市妇幼保健院副院长徐芾介绍, 这主要是由于生产过程母亲经历了很大的痛苦, 而产后又未能及早地进行自我调节, 是一种产后情绪问题。徐芾说, “产后抑郁症”发生几率占有生产妇女的 10%~15%, 其中 20% 在产后 2 至 3 周渐渐出现, 产后的情绪问题轻者是指产后出现短暂的“情绪低落”, 而重者则是“产后抑郁症”。导致产后抑郁症的原因, 目前尚未完全明确, 一般认为长时间对妊

娠、分娩、育儿的不安, 积累成精神压力。

提醒: 家属要容忍产妇发脾气

如何预防产后抑郁症的发生, 徐副院长介绍说, 首先要积极面对妊娠, 了解妇女妊娠中身体各方面的一系列变化, 分娩时不要过分紧张, 放松自己, 分娩后更要补充足够的营养, 保证充足的睡眠休息, 调整好情绪, 保持良好的心理状态, 正确面对孩子降生后的一系列问题。家属同时要产妇无微不至地关怀照顾, 当产妇表现烦躁、忧虑、易发脾气时, 要给予安慰劝导, 容忍产妇发脾气。一旦产妇出现上述的各种表现时, 就必须尽早去医院求医, 千万不可碍于面子, 隐瞒病情, 以免延误治疗。

通讯员 孔晓明
快报记者 刘峻

男子吃避孕药治牙疼 牙不疼了却得了乳腺炎

男性乳腺的发病率是女性的 1%

当人们听到“乳腺炎”这种疾病时, 多数人会很快把它和女性联系起来。实际上, 乳腺炎并不仅限于女性, 虽然男性患者很少, 但毕竟存在这样的事实。医学研究证明, 男性乳腺的发病率是女性的 1%。

男子吃避孕药吃出乳腺炎

东南大学附属中大医院数字化乳腺中心主任医师郑凯尔告诉记者, 近年来前往乳腺中心就诊的男性也日益增多, 他们大多在乳腺疼痛难忍的时候才会想到来医院。

刘星(化名)今年 40 岁, 因为牙疼得厉害, 他开始病急乱投医, 听朋友说吃避孕药可以治牙疼。刘星听信了朋友的话, 花了 5 块钱买了三颗避孕药, 当吃到第二颗药的时候, 刘星的牙不疼了。过了一个礼拜, 刘星在洗澡的时候发现自己的左侧胸部的乳头下方有些肿, 不痛不痒。又一个星期

过去了, 刘星在洗澡时发现乳房上的肿块已经长了核桃般大小, 摸一下还有一些疼痛感。这时他心里产生了恐惧感, 开始胡思乱想起来。当天晚上, 刘星把情况告诉了他的妻子, 刘星的妻子建议他立即去医院检查。第二天, 刘星来到了中大医院, 医生在检查过后并听说刘星吃避孕药治疗牙疼的这段经历, 确认他患上了乳腺炎。刘星在松了一口气的同时也感到不好意思起来, 他说, “没想到男人也会得这种病。”

男性喝酒贪杯更易患乳腺炎

郑凯尔通过对 70 多例乳腺炎男性患者治疗发现, 大多数男性在得知自己患了乳腺炎之后第一反应是非常意外, 他们从未听说过男性也会患上乳腺炎。记者在采访中了解到, 对于自己得了这种怪病, 男人们也非常不愿意让别人知晓。

郑医生告诉记者, 在她治疗的病人中, 有一部分男性是由于酗酒过多, 他们往往一天要喝上 1 斤多的白酒, 这样的人群患乳腺炎的几率比较大。服用含有激素的营养品也容易患上乳腺炎, 这类营养品会使得男性体内的雄性激素降低, 雌性激素升高, 导致单侧的乳腺增生。

患上男性乳腺炎要及时就诊

患上男性乳腺炎以中老年男性居多, 一半男性患上乳腺炎后不愿意到医院就诊。

郑医生提醒, 男性如果发现自己有乳房肥大, 应尽早去医院确诊。乳腺炎如果及早治疗, 容易加重病情甚至诱发乳腺癌。男性如果发现乳房质地较硬、边界不清的无痛性肿块, 且肿块与皮肤、胸肌粘连, 乳头向内凹陷或有分泌物时, 要想到患有乳腺癌的可能。

快报记者 安莹

■ 疾病防治

5月要防肠道和虫媒传染病

快报讯 (通讯员 范华锋 记者 刘峻) 5 月南京进入初夏, 气温逐渐升高。南京市疾控中心昨天发布本月传染病注意事项, 提醒市民预防细菌性痢疾、霍乱等肠道传染病和以蚊子为传播媒介的乙脑、疟疾等虫媒传染病。同时, 也要防止血吸虫病急性感染。

该中心主任助理陆小军说, 进入初夏, 气温变化较快, 人体往往难以适应, 抵抗力也会下降。同时由于天气炎热, 细菌繁殖很快, 加上由于人体大量饮水及食用冷饮, 胃酸被稀释, 人体防御屏障作用也降低。此外, 随着天

气温度升高, 街头大排档也逐渐增多。如果这期间不注意饮食卫生, 容易导致细菌性痢疾、霍乱等肠道传染病。因此进入 5 月市民应注意不喝生水, 不到不正规的摊点就餐等。

随着温度的升高, 蚊虫也将逐渐活跃, 市民要特别注意防蚊、灭蚊, 避免虫媒传染病的发生。5 月, 南京将启动计划免疫乙脑疫苗的接种工作, 并将于 6 月上旬结束。此外, 目前也是血吸虫病的易感季节, 最好不要到江滩钓鱼、游泳、戏水, 以免接触江边疫水造成血吸虫病急性感染。

七旬老人鼻子长成青蛙模样

快报讯 (通讯员 崔玉艳) 近日, 中大医院耳鼻喉科接诊到一例特殊患者, 他鼻子看上去如青蛙模样, 多年鼻塞且没有嗅觉, 一直只能靠嘴巴呼吸。

75 岁的李大爷来自安徽的农村, 7 年前就出现鼻塞的症状, 去医院检查后确诊为鼻息肉, 因为并无严重的症状, 也就没有重视, 这样一拖就是七八年。前几天李大爷来到医院时, 鼻梁也已经塌了, 息肉也快长到鼻子的外面, 鼻翼两边显得很饱满, 活像个青蛙,

且出现鼻塞不通气的症状, 嗅觉是一点也没有, 有时还会感觉头痛。经过初步检查, 诊断为鼻窦炎全组, 鼻子里都是炎症。目前, 李大爷已经成功进行了内窥镜切除息肉术。

该院耳鼻喉科朱新医生说, 李大爷若再拖时间长点去医院, 可能会发展成“乳头状瘤”, 到时候手术范围会变大, 可能要从鼻子外面做手术。专家特别指出, 已经确诊患有鼻息肉的患者一定要尽早去医院专科治疗, 以免发展成蛙鼻甚至“乳头状瘤”。

■ 健康提醒

无糖口香糖真的能战胜牙菌斑吗? 医生: 嚼口香糖不能代替刷牙

可能你正试图清除牙菌斑, 所以在饭后你会把一片无糖口香糖扔进嘴里, 因为这比随身携带牙刷要方便, 但它真的有用吗?

南京口腔医院的医生告诉记者, 有人赶时间, 早上起来后不刷牙, 直接用口香糖代替, 觉得这样同样可以清洁口腔, 能达到跟刷牙一样的功效。其实, 这是不正确的, 吃口香糖并不能代替刷牙, 刷牙的主要目的是清除牙齿表面的牙菌斑。

经研究表明, 咀嚼口香糖只能减少口腔内细菌量的 40%, 而刷牙可以使细菌量

减少 70%。如果经常用嚼口香糖来代替刷牙, 牙面上的牙菌斑长期得不到有效清除, 唾液中的矿物离子会将牙菌斑矿化, 从而形成牙石, 而牙石上面极易附着了一层毒性很强的细菌, 造成龋齿和牙周病的发生。

口腔医生提醒, 虽然口香糖是口腔保健的有益补充, 但还是代替不了刷牙。由于口腔中牙菌斑的形成是持续不断的, 要想拥有健康的牙齿, 至少保证每天有效刷牙 2 次—3 次。如果条件允许的话, 最好做到每餐后都能刷牙。

快报记者 安莹

面部皮炎“小题大做”越治越糟

快报讯 (通讯员 程守勤 记者 张星) 不少爱美女性因为出现面部皮炎四处求医, 甚至私自乱用药乱处理, 结果导致病情出现反复, 最近因此类皮肤疾患前往中大医院皮肤科就诊的患者明显增多。该院皮肤科专家周云龙介绍, 面部皮炎的起因并不复杂, 可能是季节性的树毛或花粉所致的接触过敏, 也可能是某些化妆品过敏刺激引起, 是非常普通的一种皮肤疾病, 关键是治疗方法要得当, 否则会越治越糟。

据介绍, 不少女性患者对面部皮炎的处理很不恰当, 采用烫洗、热敷或使用自行购置非专科医师处方的外用药物等不科学方法治疗, 特别严重的是私自使用含皮质类激素的外用药, 这些药物的拉丁文词尾大多为“-son”, 中文读作“松”,

这些激素类药物由于其强大的抗炎抗过敏作用, 患者一开始用大都会收到立竿见影的效果, 感觉仿佛找到了“灵丹妙药”, 但是一旦停药症状就会再次出现, 如此用用停停、停停用用, 病情时好时坏, 时间一久, 简单的面部皮炎小问题却成了压在爱美女性心头的一个大麻烦, 结果反而发展成了激素依赖性皮炎。

周云龙介绍, 面部皮炎本来只是一个很普通的皮肤问题, 结果却转变为激素引发的皮肤副作用, 这样的例子在门诊上经常会遇到。专家提醒, 一旦患者尤其是女性面部出现弥散性红斑、红血丝、丘疹、小脓疮等表现, 且自我感觉瘙痒、发烫、灼痛, 遇热饮、沐浴、取暖或日晒后容易发红, 要引起重视, 但不要四处乱看乱治。