



今天是世界防治结核病日,专家提醒读者——

及时治疗减轻肺功能损害

3月24日是第13个“世界防治结核病日”,其宣传主题为“控制结核,人人有责”。据南京胸科医院结核科主任张侠介绍,结核病是由结核杆菌侵入人体而引起的一种慢性传染病。它可能侵入人体全身各器官,如:骨、关节、喉、肠、腹膜、脑、生殖器等,但主要侵犯肺脏,称为肺结核病。从近两年的门诊与住院情况看,一方面难治性结核患者逐渐增多,另一方面由结核引起的肺功能损害不容忽视,专家提醒读者,发现有低热、盗汗、咳嗽中带血丝等症状,要及时到医院检查。

肺功能损害不容忽视

张侠主任告诉记者,结核病早期临床症状不典型,甚至没有发热、盗汗等症状,因此一部分人误解自己的病

情还轻,不需要立即治疗或者可以等生意和工作忙完了再治。肺结核其实就是肺炎,只不过细菌有其生物学的特点,肺炎的细菌每10-30分钟繁殖一代,所以病人的症状特别明显,而结核杆菌24小时繁殖一代,肺炎治好了就不再复发,但结核病修复后会留下纤维化、钙化的阴影。

“我们医生看片子时,经常能看到20岁的病人60岁的肺”。专家认为,这说明虽然结核治好了,却引起了肺的局部结构改变,后续的病跟着出来了,譬如病灶部的肺气肿,结核性继发性支气管扩张,肺局部防御功能下降,局部肺不张等问题,有可能诱发感染、咯血和呼吸不畅,而且患过肺结核的病人,由于肺功能受损,氧消耗变差,有的病人吃一点东西就感觉胃胀不适,吃下去也不容易消化,这其实是胃缺氧的一种表现,身体处于一种酸性的环境,表现为长期消瘦,所以专科医院

生强调一定要早期发现、早期治疗,治好结核病减少肺功能损害。

26岁小伙死于严重结核

难治性结核病人越来越多,淮安一个14岁的小姑娘在当地确诊为肺结核,可治疗8个月了仍然是细菌学阳性,转到胸科医院结核科时,专家给她做了个CT,检查显示小姑娘右下肺背段有个大病灶。还有一个苏北病人,今年37岁,除了肺结核外,本身还患有糖尿病,她在老家治疗4年,一查痰阳性,转到胸科医院结核科后,专家拿出了个体化方案,经多次气管介入治疗,转为细菌阴性。

另一个现象是,现在很多病人来了病情就很重,病灶范围广,肺结构破坏严重,3个月前胸科医院接诊了一个26岁的小伙子,他是吉林人,大学毕业后在南京一家公司工作,住院前一直咳嗽发烧,身体逐渐消瘦,小伙子在综合医院就医时,医生劝

他住院查清病因,但小伙子没当回事,挂了两次水就回到宿舍休息,这样在宿舍一躺便是15天,起初几天还能下床活动,最后只能整天躺在床上,同宿舍的人叫不醒他,此时发现小伙子已经深度昏迷,臀部长了很大的褥疮。“到医院抢救时,我们发现他的肺上和颈部都有结核病灶,但症状较轻,最可怕的是结核侵犯了脑部,全脑结核造成整个脑部充血水肿,脑实质损伤严重,即使醒过来也变成植物人,很可惜,这个小伙子最后还是离开了人世”。

预防结核 通风换气提高免疫力

肺结核病是一种慢性传染病,症状表现为:咳嗽、咳痰,严重的还会咳血,有的会发烧,一般表现为午后低热、盗汗等现象。其传染途径主要是通过呼吸道传染,健康人吸入带有结核菌的飞沫后可受到结核菌感染。一般来说,一个肺结核病患者可

传染15-20个人,目前我国结核病的感染率为44.5%,而受感染后一生中发生结核病的机会约5%-15%。感染后是否发生结核病,主要取决于所感染的结核菌毒性的强弱和自身抵抗力的高低。幼儿、青春期青少年、老年人、营养不良者,以及患有尘肺、糖尿病、胃切除术后、器官移植术后长期服用免疫抑制剂及HIV感染等人群,一旦感染结核菌,极易发生结核病。

培养良好的卫生习惯是预防结核病的有效方法。房间要经常通风换气,保持空气新鲜。应注意劳逸结合,要有足够的营养和睡眠,还要有适当的户外活动和体育锻炼,这样可以增强体质,提高抵抗力。在有开放性肺结核病人的家庭中,对3岁以下未接种过卡介苗和结核试验为阳性的婴幼儿,或对15岁以下结核试验为强阳性的青少年,都应给予短期的预防性治疗。这样可以避免感染,避免发病。

快报记者 金宁

管理好健康是能力的体现

■讲座回放

听王虹院长讲《女性实用保健知识》专题,听她谈什么是健康知性女人,短短1小时的课程让大家领略到,现代女性应该追求成熟、理性、睿智、大气,即使在事业上有很好的发展,却不同于世俗意义的女强人,现代女性可以充满知性的柔和魅力,感情丰富。本期《健康》周刊撷取讲课的部分细节与广大读者分享。

合理运动让你年轻

合理运动有益于人的健康是人尽皆知的真理。有些运动对于女性来说更为适合,例如体操运动可增强女性的骨质强度。规律锻炼可以降低妊娠期糖尿病的发病率。女性“快走”,对于预防糖尿病、心脏病、骨质疏松症、中风以及某些癌症等,都具有良好的效果。

院长点评:运动可以见缝插针地进行,譬如我有每晚看新闻联播的习惯,不过30分钟的时间,我不是一直坐在沙发上,而是一边看一边站在那里做一些适合我的小运动,伸伸胳膊、踢踢腿之类的。新闻看完了我喜欢读一读,一般看40-50分钟

■生活提醒

颈椎病人健身不妨试试放风筝

随着人年龄增长,脊椎也会退化。中老年人的骨质增生、椎间盘突出等症,待发展到椎间孔狭小、椎体失稳时,就会产生各种症状,这就是颈椎病。据江苏省中西医结合医院骨科副主任医师周中介绍,颈椎病是临床常见病,多发病,生活节奏加快和生活多样化的影响,导致颈椎病正呈年轻化发病趋势,轻的仅表现为颈部疼痛,肢体麻木,严重的影响肢体功能,除了要及时就医外,日常注意自我调适和保健以预防和减轻颈椎病也很重要。其中放风筝就是一项很好的运动保健形式。

首先,放风筝一般都在空旷的地方进行,大多在郊外或

后,要起身做一点家务,可以把衣服放进洗衣机洗一洗,收拾一下房间等等。

吞云吐雾有害健康

吸烟有害健康,而从健康的角度来说,女性吸烟的危害可能是男性的两倍。女性吸烟主要容易导致慢阻肺、不孕症以及流产。而且吸烟女性的皮肤容易衰老,色泽带灰,皱纹多。女性吸烟还会影响下一代的健康。

院长点评:如果我身边的女性有吸烟的习惯,那么我一定会做她的思想工作,劝她戒烟,我一直致力于将省人医推广为无烟医院,医生就一定要在引导公众戒烟过程中起到表率作用。医生是健康的守护神。若医生们一个个吞云吐雾,肯定难以让其他人对吸烟危害产生认同感,戒烟的动力也就无从谈起。因此,让医生成为戒烟的带头人者与倡导者,让医院率先成为香烟的禁区,有助于营造远离香烟的社会风气。

■人物观点

关于看病贵看病难

要想缓解“看病难、看病贵”的问题,要跳出看病治病的圈子来想问题,兴许能

有所作为。作为医务工作者,在缓解“看病难、看病贵”的问题上,是义不容辞的。具体而言,医务工作者既要有精湛的医术,又要为患者开好第二张处方,更要拿出一定的时间精力来向广大人民群众宣传医学常识,宣传防病知识,以增强广大人民群众的健康意识,提高人民群众自我预防疾病的能力,以减少疾病的发生。

■人物名片

王虹,主任医师,教授,博士生导师,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)院长。兼任江苏省科协常务委员,江苏省医学会第八届常务理事等职。先后担任《中华临床医学荟萃杂志》主编和多家专业杂志编委。王虹同志1975年毕业于南京医学院,1988年获硕士学位,2002年获博士学位,曾多次在加拿大、美国研修培训。长期从事呼吸内科的临床、教学和科研工作,具有丰富的临床经验,擅长呼吸系统疾病、老年病的诊治,积极推进健康教育工作,致力于医院建设和发展工作,取得了显著成果。

快报记者 朱惠蓉 金宁

打鼾憋气影响睡眠质量

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康生活、良好睡眠”。在南京同仁医院睡眠呼吸诊疗中心正式成立的大会上,记者获悉内源性睡眠疾病有很多种,随着生活水平提高、肥胖人群增多,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征已成为影响睡眠的主要疾病之一。据南京同仁医院院长于振坤教授介绍:“最严重的病人一个小时打鼾接近90次,正常人小于5次,最长呼吸暂停时间是1分40秒,这和自杀差不多。而鼾症病人中最低血氧饱和度为47%,正常人大于95%。”

什么是睡眠呼吸暂停综合征?南京同仁医院口腔科主任朱正宏博士形象地对记者说,在白天,睡眠呼吸暂停综合征的常见表现为嗜睡,即白天不分时间、不分地点不可抑制地打瞌睡,甚至在开会、看书、听课时也会不由自主地进入梦乡,病情严重者在与人谈话时都会不自觉地鼾然入睡。由于这类病人睡眠质量太差,因此约有2/3的患者会有不同程度的睡眠过多,有的人睡眠时间常常可达十几个小时,甚至整天昏睡不醒。患者还会自觉疲劳,记忆力减退,学习成绩下降,激动易怒。

“睡眠呼吸暂停综合征是很多内科疾病的源头疾病,部分患高血压的人

同时也有睡觉憋醒等现象”,于院长指出,睡眠呼吸暂停综合征病因复杂,与呼吸系统、心血管系统、神经系统和耳鼻喉科关系密切。但更多的是上气道的阻塞和塌陷,如鼻息肉、软腭低垂、悬雍垂增粗或增长、扁桃腺增生肥大、咽喉部软组织肥厚与脂肪沉积等。睡眠呼吸暂停综合征的发病是一个渐进的过程,常常是多种病因共同起作用的结果。肥胖和体重超标的人应特别引起注意,因为胖人颈部脂肪沉积缩小了上呼吸道的内径,气道更容易阻塞。而肥胖与睡眠呼吸暂停相互影响,互相加重,形成恶性循环。

据了解,南京同仁医院成立睡眠呼吸诊疗中心,将紧跟国内外睡眠诊疗前沿水平,配备先进的睡眠检测设备,依靠留学归国睡眠医学专家和北京同仁医院派来的专家、专业的检测技术人员、科学的诊疗方法和舒适的宾馆式诊疗环境。避免了由单一科室治疗的局限性,避免了只解决一部分问题情况发生,另外对不适合手术的患者适时给予鼻腔正压通气等保守治疗,对已产生并发症者,心血管内科、神经内科、内分泌科、儿科、呼吸内科会积极围绕鼾症这一源头疾病进行有针对性的治疗,进一步体现了整体观念。快报记者 金宁



手指拨动,健康拥有!只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

13770****82 我怀孕了,请问宝宝在肚子里可以拍写真吗?哪里有拍?

解放军第八一医院妇产科门诊的“四维彩超”已开展这项服务,怀孕6~8月的孕妇如有此需求可以和他们联系。

15996****53 我3月12日去做的B超,左侧见48×47×41mm的液性暗区,包膜完好厚2mm,医生说是卵巢囊肿。请问怎么治疗最好?

您好,根据您的描述可采用导航微电极微创技术治疗。该手术微创无痛、疗效确切、安全性高、时间短。建议您再到正规医院详细检查一下是否适合做该手术。

13770****25 我今年21岁,去年11月份有过一次人流,当时医生就说有宫颈糜烂,但没在意。最近解小便时很痛,有时还会有血,检查说是宫颈糜烂2度,引起尿路感染。我想请问用利普刀能两个一起做吗?能根除掉吗?

您好,利普刀微创技术可根治您的宫颈糜烂,治愈后注意卫生一般不会再复发的。至于您的尿路感染用药就可以一并解决了。据了解,凭江苏省巾帼健康关爱卡在八一医院接受此手术还可减免手术费用250多元。

13951****33 我姐检出子宫肌瘤长了一个瘤,有5厘米,可不可以不开刀治疗?急待答复!

您好,根据您的描述的情况可考虑用超导消融刀。该微创手术不开刀、无需住院、术后恢复更快。

女性“尿失禁”有药可治

尿失禁是女性的常见多发病。权威机构调研显示,在我国有很多的中老年女性患有尿失禁或尿频、尿急、夜尿多等症状。

所谓尿失禁,从广义上讲,除婴儿的排尿属于生理非自主排尿外,其他人由于各种原因引起的非自主性排尿都统称为尿失禁。常见的尿失禁包括:压力性尿失禁(咳嗽、喷嚏、大笑、起立、跑步等导致腹压突然增高时,尿液失去控制而不由自主地流出)、急迫性尿失禁(憋不住突然想小便,但还未等到上厕所就尿湿了裤子)。

专业人士指出:尿失禁既能预防,也完全能治愈。国家中成药蚁陈固涩口服液是治疗尿失禁、尿频的良药。蚁陈固涩口服液以野生拟黑多刺蚁为主要原料,采用超临界萃取工艺,其中含有多生物活性物质,具有益气补肾,固涩小便之功效。

免费咨询电话:8008289408 025-84541501

糖尿病注射胰岛素不用打针了!

——美国原装进口“INJEX”无针注射器用户自述系列介绍

我患糖尿病多年,3年前吃药已经无法控制血糖,医生建议注射胰岛素治疗。刚开始打针时还能忍受,随着时间的推移打针产生的问题越来越多,每次打针都让心痛的厉害,针眼周围时常有红肿、痒痛、硬结等,夏天稍有不慎就感染,身上都找不到完好的皮肤来打针了,这让我一度看到针头就精神紧张,生活也被搞得毫无意义,我的主治医生了解这一情况后建议我用美国原装进口进口的“INJEX”无针注射器。用它注射胰岛素无针无痛,注射时间短,可以防止注射产生的红肿、痒痛、硬结等不

适了,皮肤上看不出打针的痕迹,这真让我真的彻底解脱了。越来越觉得注射胰岛素是件轻松愉快的事,以后再也不用为打针而烦恼了!另外,加入会员还可以享受许多优惠政策,让我得到了实实在在的实惠,真心感谢我的主治医生的建议,更感谢“INJEX”无针注射器让我轻松的收获了健康!各位病友如果有条件一定要改用无针注射器告别打针,相信你的生活会更加美好!



体验中心:江苏省卫生医药有限公司(南京市珠江路40号新月大厦西4楼) 本公司成立糖尿病病友俱乐部,欢迎广大病友到以下药房登记加入会员。 淮海药房:新街口管家桥66号 华江药房:中山北路178号