

连线医院

市第一医院对门诊病人调查发现——
心血管病人
一半是隐性糖尿病

南京市第一医院日前对门诊病人进行了大范围的抽查调查,发现有很多人患糖尿病却毫不知情。南京市糖尿病防治中心马建华主任告诉记者:“高血压、中风等患者,竟然有一半不知道自己已经不知不觉得了糖尿病。”

专家吃惊:这么多人不知道

这次调查结果连专家都吃了一惊,南京市第一医院的马建华主任告诉记者,一直以来,人们都认为高血压、中风等疾病可以增加糖尿病的患病几率,但一直没有证据证明。他们在医院门诊就进行了这项研究,对一些从来不知道自己已有糖尿病的潜在危险患者进行抽查,年龄集中在40至70岁,结果发现,完全正常的只有44.43%,也就是说有一半人已患糖尿病或者有糖尿病征兆,而这些人却不知道自己比较危险了。

患者惊讶:我有糖尿病?

71岁的梁大爷告诉记者,自己有20年的高血压历史了,但是从来没有听医生说自己有糖尿病。口干、小便多、多饮水以及多食反而消瘦,是糖尿病患者的典型症状。但奇怪的是,梁大爷和老伴却没有这些症状。

很多人都不知道,其实只有三分之一人群出现糖尿病时,才有上述的典型症状,大多数在初期并不表现出来。专家建议,对于年龄在40岁以上,有糖尿病家族史或者肥胖超重,合并高血压者,即使没有糖尿病的症状,也应每半年到一年去医院查一次血糖。那些新近发生冠心病、心肌梗塞、脑血管病的患者也都应常规检查血糖,以免漏诊。

通讯员 徐骏
快报记者 刘峻

你知道吗

哭一把坏心情减四成

当哭则哭,美国圣保罗雷姆塞医学中心精神病实验室专家发现,人在哭泣后,负面情绪可降低40%。

当然,哭泣不能毫无节制。专家指出,等到感觉心情随着哭泣而“阴转晴”后,就不要再嚎啕不止了,这反而会伤身。因为人的肠胃机能对情绪的反应极为敏感,忧愁悲伤和哭泣时间过长都会使胃运动减慢、胃液分泌减少、酸度下降,进而影响食欲,导致胃部疾病的发生。因此专家建议,每次哭泣最好控制在15分钟之内。 《生命时报》

腰粗的人更易患结肠癌

德国人类营养研究所的一项研究显示,结肠癌与体型有很大关系,腰围与臀围之比过大的人患结肠癌的风险高。德国研究人员是在全欧洲范围内对36.8万多人进行为期6年的跟踪调查后得出上述结论。

高51%,腰臀比大于0.85的女性患结肠癌的风险比腰臀比不足0.73的女性高52%。

专家指出,这一研究结果,证明了结肠癌主要来源于肥胖因素。而在很多医院结肠癌的病房中,患者几乎全是胖子,其中绝大多数是重度肥胖。尤其是中段肥胖也就是肚子较大的人患结肠癌的更多。 《信息时报》



昨天,南京的最高气温达30℃左右,炎炎烈日下让人觉得酷暑难熬,街上的不少市民用各种方法来抵挡烈日。

29℃,人体健康“转折点”
天越热越容易生病
睡个午觉可以防癌

越来越热了,人体的抵抗力又开始下降容易生病,前不久,美国的一位专家新提出了一个主张:夏季午后小睡不仅有助于保持身材苗条,同时也能防癌。

一到30℃,脉搏就加快

江苏省疾控中心的专家做过专项研究发现,高温可使人体免疫功能减退,高温高湿也是诱发心脑血管疾病发病的重要因素之一,在高温湿度时,环境温度达30℃即可使安静状态下的人体体温升高,脉搏加快,汗蒸发率下降。相关资料也显示,29℃被认为是气温的“转折点”,高于29℃的天气持续3—4天,心血管和神经系统疾病患者病情就开始加重,患癌的机会也在增加。

有关专家介绍,热天对平时劳累的中青年人等群体的影响特别大,高温天气的环境下,这些人群的免疫力会下降,机体很难适应或者一时调控不过来,就会引发冠心病发作、心脏病旧疾复发等,容易被病毒击倒。而抵抗力的下降,再加上生活方式不规律,就容易让癌症有机可乘。

而天热的夏季,人体本来就容易出现上火,睡眠不足,睡眠是新陈代谢活动中

重要的生理过程,没有睡眠就没有健康,长期下来就会处于亚健康状态,各类疾病就会入侵。

下午1点—3点午
睡黄金时段

针对这种情况,有的专家就提出了夏季防病保健的新主张。前不久,美国的一位专家就提出,夏季午后小睡不仅有助于保持身材苗条,同时也能防癌。专家认为,睡眠被剥夺不仅使工作效率低下,而且身体容易发胖,患癌的可能性也在增加。

江苏省肿瘤医院的黄新恩主任介绍,炎热的夏季,睡眠对于身体保健非常重要,如果睡眠缺乏就容易导致抵抗力下降,从而导致疾病入侵。因此,在夏季最好睡个午觉,这样就可以做到轻松防病保健。

专家说,对于大部分人来说,在下午1点至3点间午睡,就可以达到保健的最好效果。但要注意午睡时间最好控制在半小时内,否则醒来会很舒服。

三种人不太适合午睡

人们普遍认为,夏天人人都应该午睡,尤其是上了岁数身体又不好的老年人,感觉午睡可以帮助恢复身体的疲劳。专家说,其实,并非所有人都需要午睡,有三种人不太适合午睡:一是65岁以上或体重超标20%的人,午睡会

增加血液黏稠度,容易引起血管堵塞;另一种人是血压很低的人,夏天的闷热天气对血压低的人本来就不利,再加上午睡时血压会相对降低,呼吸就更困难了;第三种人是血液循环系统有严重障碍,特别是那些由于脑血管变窄而经常头晕的人,因为午饭后大脑的血液会流向胃部,血压降低,大脑供氧量减少,如果这些人在这时午睡,很容易因大脑局部供血不足而发生中风。

无法午睡者,饮食来补觉

当前社会竞争压力加大,工作节奏变快,对于不少上班族来说,午睡已经变得非常奢侈。不能午睡怎么办呢?专家说,这部分人群就要延长夜晚的睡眠时间。如果夜晚的睡眠时间也不能保证充足,还可以通过饮食来补觉。

专家说,无法午睡者最应该补充蛋白质、维生素C和葡萄糖三种物质,比如晚餐应选择少量优质的蛋白质、脂肪如牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类等;还可以选择猕猴桃、橙子、柠檬所组成的新鲜果汁等,这样可以起到抗疲劳的功效。对于缺觉者,还要补充充足的维生素A,如胡萝卜、韭菜等,因维生素A可防止视觉疲劳。睡眠不足会使记忆力下降、注意力不能集中,这时可以补充适量的维生素B12、核酸、叶酸,在红烧肉、牛奶、奶酪、黑芝麻、核桃、西兰花等中可以得到。

快报记者 张星

药品新知

抗肥胖药丸有望问世

据英国《每日电讯报》报道,科学家们日前确定了三种与肥胖有关的新基因,这些基因一起运转可以增加肥胖的危险。

了解了遗传因素如何令一些人更容易肥胖后,科学家们有望在10年内造出神奇抗肥胖药丸,只要一粒就可以治愈肥胖。科学家们表示,此项发现可以给予未来人们治疗肥胖提供更加有效的途径,同时也在三到五年内将对治疗方法的可行性做一系列临床实验。 《北京科技报》

服“沙星”2小时再进食

诺氟沙星、氧氟沙星、环丙沙星等沙星类药物,主要用于因肺炎球菌、厌氧菌、绿脓杆菌等引起的感染。这类药物受食物影响较大,因此应与进食间隔2小时以上。 《现代保健报》

吃出健康

根据你的需要吃水果

经常熬夜吃木瓜黄梨:木瓜和黄梨的糖分高,而且有助于消化。如果经常熬夜,身体中的酶会减少,对消化系统有一定影响,这两种水果可作为补充。黄梨包含的抗氧化剂有助于伤口愈合。

司机可多吃点香蕉:香蕉含有丰富的钾,可有效抵抗阳光对人体的伤害。此外,香蕉也有助于缓和紧张的情绪,减低疲劳,司机不妨多吃。

苹果增加皮肤弹性:把苹果和蜜瓜放入水中加热,虽然会流失一些营养成分,但却可以让果肉中的苹果胶更容易被身体吸收,从而更有效增加肌肤的弹性。 《广州日报》

讲座信息

母亲节前
来听产后营养讲座

快报讯(记者 赵丹丹)为了庆祝母亲节的到来,快报便民网将在5月10日举行女性公益讲座,针对新妈妈产后营养及催乳,有针对性地对新妈妈和新妈妈加以指导。

据催乳师李红萍老师说,产妇在产后的饮食营养对产妇身体的恢复至关重要。有些产妇不注意营养调配。有些荤素的搭配不当,表面看上去吃了大补的东西,但实际效果差,反而会造成身体恢复慢。据了解,这次免费的公益讲座,主要讲授的内容就是产后营养以及催乳知识。到时催乳师还会现场解决女性们关于催乳的疑难问题,帮她们调整饮食。讲座报名人数100名,报完即止。欢迎准妈妈和新妈妈来参加。

报名热线:96060
讲座时间:2008年5月10日下午2点
讲座地点:洪武北路55号置地广场现代快报内
乘车路线:30路、46路、26路等到洪武北路站下

包皮过长、包茎优惠活动

南京市首家“包皮、包茎手术绿色通道”活动正式启动,活动时间:5月8日—5月25日,手术费仅收30元。南京华都医学研究中心率先采用国际领先的纳米新材料,尖端韩式微创整形术,结合超导低温离子治疗机自动矫正,专治包皮过长、包茎,无痛苦,不出血,不拆线,随治随走,不影响学习和生活。 活动热线:84642595
地址:南京市解放南路156号(与大光路交叉口)市内乘4、7、27、90、104、120、305、804、807路车到大光路下即可

手术费
30元

南京市下关激光医院

诊疗科目:外科

接诊时间:8:00—17:00(节假日不休)

腋臭、痔疮、包茎、包皮、增生物

接诊电话:025-58833116

地址:南京市下关区大桥南路27号(大桥饭店往家乐福方向100米)可乘16、21、54、131、132、136、150、151路到大桥饭店下或56、66、67、16、31、100、盐浦、盐工、盐葛、鼓扬、鼓珍、新高线到大桥南路(盐仓桥)下。 苏医广证(2007)B08-03275号

南京中大中医药研究所
泌尿生殖疾病

权威专家发布草本银针克毒疗法,与中西医现代病毒基因重组治疗男女生殖疾病有保障

新①2008年科研新成果,草本银针克毒疗法:注射一针,使HPV病毒、增生与SHV水疱病毒在数小时内连根拔起、枯萎、脱落,几分钟排出病灶残余毒素;

新②疫苗杀毒:将病毒提取出来,制成抗原疫苗,彻底杀灭残余HPV病毒与SHV水疱病毒,消除亚临床感染,重建患者自身的免疫系统,产生抗体,致使患者今后不易感染HPV病毒;

闻③中药排毒清毒:吸取民间中药秘方之精华,制成汤剂,修复并激活病毒吞灭的细胞,从而达到康复的目的。

专家提示:得了以下症状患者应尽快到专业机构咨询治疗。

中国性协技术推广草本银针克毒疗法新成果、新希望 680元一次无痛排毒 当天治疗,当天见效,外地患者随治随走。节假日不休。 献爱心健康工程启动 上海北京专家正在免费大型义诊 普查一次全家幸福,敢以向所有患者承诺,凡经规范治疗后5年内如有个别复发者一律免费治疗彻底。

南京中大中医药研究所一楼泌尿科 专家热线:025-86839292 地址:南京市虎踞南路66-8号(水西门江苏鞋城北200米),市内乘21、75、28、82、149、134、818路车到水西门下车往北50米即到