

惠民行动

本周防暑药放心购

随着气温的持续增高,夏天的骄阳已开始焦灼着人们的生活。记者从一些连锁药店获悉,最近一段时间防暑降温药销量上升,传统的风油精、仁丹、十滴水、清凉油和藿香正气水等仍然是市民防暑降温的首选药物。本期《健康》周刊与金陵大药房联手推出防暑降温药放心购活动,希望能给读者的夏季生活带来一丝清凉。

外出别忘携带防暑药

医生指出,在酷热的阳光下,气温很高,人体内部的热量就不容易散发出去。如果大量的热积聚在体内,就形成了中暑的条件,再加上出汗过多,体内的水分和盐分消失过多,就会引起中暑。除了高温、烈日曝晒外,工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均作为常见的诱因。年老、体弱、儿童、患有慢性病或过度疲劳的人,更易发生中暑。

防暑降温应做好个人防护。医生提醒市民,首先家庭使用空调时室温应保持在25℃-27℃,相对湿度在50%-60%。防暑降温,其次要控制自己在户外活动的。医生建议,市民出游时最好穿白色、浅色衣服,戴太阳镜、太阳帽。多喝盐开水防中暑,喝盐水时,要少量多次地喝,最关键的是外出一定不能忘记携带防暑药。

药物不同作用也不同

防暑药主要有藿香正气水、仁丹、风油精、十滴水等药物,藿香正气水由

广藿香油、紫苏叶油、白芷、苍术、生半夏、茯苓和陈皮制成,属于暑湿类、理气和中的药。它用于暑湿感冒,头痛身重胸闷,或恶寒发热,脘腹胀痛,呕吐泄泻。口服一次半支,或1支,每天2次,用时注意摇匀。风油精也是夏季常用的解暑用品。它能清暑解毒,利湿除烦,镇痛驱风。可治疗中暑引起的头昏头痛,夏天夜晚因贪凉引起的腹痛等。对头昏头痛可外涂少许于前额及两侧太阳穴;对腹痛则可外涂于肚脐和尾骶部。户外工作者习惯在夏季随身携带十滴水,因为它有清热解暑的作用。适用于中暑、头昏头痛、恶心呕吐、腹胀腹泻患者,成人每次取十滴水10-20滴滴入一杯白开水中,搅匀服下。烈日下劳作、旅行时,产生烦热的感觉,均可口服十滴水,它能消暑解热。儿童用1-2瓶倒入洗澡水中,可防治小

儿生痱子。中暑是热平衡障碍或水盐代谢紊乱引起的以中枢神经系统和心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。坐班族防暑还应做好耐热锻炼,在办公室工作的“坐班”族虽然可以长期享受到空调带来的凉爽,但这一人群存在着很大的中暑隐患。一旦出现停电或者在室外呆的时间过长,就会引发不适。医生建议坐班族进行耐热锻炼,每天抽出一定时间到室外活动,主动适应自然气温,在办公室里要多喝水,补充水分,避免空调或风扇的风直接吹向自己。

【友情提醒】

7月14日-7月20日,读者可凭7月14日现代快报《健康》周刊,到金陵大药房指定的10家医保定点药房购买防暑降温药。

快报记者 金宁

品种	规格	生产企业	零售价(元)	活动价(元)	适应症
龙虎人丹	60粒	上海医药集团	2.90	2.60	用于中暑头晕,恶心呕吐,腹泻及晕车、晕船。
藿香正气软胶囊	0.45克×24粒	石家庄神威药业	8.40	7.50	解表化湿,理气和中。用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒。
风油精	9毫升	漳州水仙药业	4.00	3.50	清凉、止痛、驱风、止痒。用于伤风感冒引起的头痛、头晕。
清凉油	10克	上海医药集团	5.00	4.50	清凉散热、止痒止痛。用于感冒头痛、中暑、晕车、蚊虫叮咬。
金银花露(含糖型)	340毫升	湖北午时药业	5.00	4.50	清热解毒,用于小儿疳积、暑热口渴。
肠炎宁片	0.2克×48片	江西天施康	17.80	15.80	清热利湿、行气。用于大肠湿热所致的泄泻。

参加活动的10家金陵大药房

新街口药房 中山东路75号
太平门药房 太平门街55号
热河路药房 热河路1号
晓庄平价药房 和燕路467号
石门坎药房 石门坎169号

金陵小区药房 金陵新4村28号
建宁路药房 建宁路16号
板仓药房 板仓街9号
湖西街药店 湖西街18号
雨花西路药店 雨花西路210号

和“小倍”一起精打细算

糖尿病是“终生病”,得精打细算过日子:每天吃什么,如何用药,每月花多少钱,都得讲究。争取以最小代价,获得最佳的治疗效果。

从报纸上看到了强生血糖仪的免费试用活动,既能体验新机,又能掌控一周血糖值,穆阿姨立刻报名参加,领到一款象征健康的绿色机器。

试用一周,稳豪倍很“精明”,先说它的反应时间5秒种,为此节省了宝贵的时间;再说它的需血量1微升,米粒大的一点血液就足够;还有它的准确性——领机器的时候听说稳豪倍易是用了

经典的稳豪技术,历经了5年临床研究来验证它的准备性;最后就是它的外观,修长的身材便于拿取,还有四种颜色可选择。真是以最小的投入换得最佳效果。

一周的试用还真让人恋恋不舍,由于参加了试用活动,能半价把小倍永远留下来,又节省了二百多元。穆阿姨打算和小倍一起把精打细算进行到底啦。强生特邀专家点评:南京医科大学第二附属医院内分泌科主任 缪珩 这位患者是一位对生活充满乐观心态的患者。生活中如果

注意调理好饮食,安排好运动和用药,糖尿病是可以控制的,也能减少经济负担。精打细算的前提是科学,科学的核心是血糖达标,目前全世界和中国达标率都较低,不足1/4,确保达标的前提是需要足够的血糖监测数据。强生稳豪倍易,在家使用就能得到精准的结果。来信的阿姨选取的评论角度很别致,我们也祝愿她与小倍一起,和谐地相处,精明地生活。强生血糖仪免费试用电话:800-820-1800 患者试用心得投稿邮箱:jju@edapr.com 沪医械广审(文)2008050114

口臭是病的症状

口臭、口干、口苦、胃灼烧、便秘危害健康 快用【养阴口香合剂】!

口臭不仅影响你的工作和社交,还是体内病症的信号。口臭是病的症状!由于体内胃肠肝胆湿热积,引起胃失和降,肠燥便秘,胃肠功能失调,导致浊气上逆、造成顽固而严重的口臭、口干、口苦,呼出气味恶臭。

贵州万顺堂生产的苗药【养阴口香合剂】选用云贵高原金钗石斛鲜品入药,具有滋阴生津的功能,可治疗胃热津

亏而滋阴养胃;能清胃泻火,所以可以消除胃肠湿热积,能行气消积,故可调节胃肠升降浊的功能,是治疗顽固性口臭、口干、口苦、胃灼烧、便秘的老少皆宜的良药。2盒一疗程,一般2-3疗程即可。国药准字 Z20025095 黔药广审:2008010014 经销地址:南京:先声 百信 国盛 三九 筑康 健军 金陵 江宁 区 颐年堂 上元各连锁 同仁 益丰 芝林 泰康 下关 东吴 宝丰 太平 康鑫 各大药房 无锡:汇华强盛 健康参药 海王 各连锁 天福堂 大药房 天润发二

(楼) 荣康药店(四院对面) 宜兴:三九 大众 海王各连锁 苏州:礼安 海王 雷允上各连锁 中诚(石路) 粤海(观前街) 信誉 宏福堂 昆山:海王(紫竹路) 常熟:家福(方塔街) 吴江:雷允上(油车西路) 太仓:百仁堂(武陵街) 南通:苏博大药房各药店 http://www.gzwst.org 咨询热线:8008970028 南京:南通 13915945596 无锡:13225101671 苏州:13295180915 常州:13771978253

科学祛除鸡眼 老茧

鸡眼、脚垫难受疼痛,手术腐蚀难除根。茧清采用国内首创“生物成膜”技术,通过泡脚+涂抹,渗透软化脱落老茧,无腐蚀、痛苦。轻度1疗程(2盒),重度2-3疗程,买2赠1 防复发茧清伴侣。电话:025-85697658 可送货:新街口第一药店(大洋百货南)/鼓楼:志信堂(口腔医院旁)/中央门:龙蟠路国盛/光华门

大药房御道街58号/迈皋桥:华电路好邻居(苏州路菜场分店)/中华路351号仁人/下关区:国泰(家乐福斜对面)/江宁:颐年堂/大厂:经久连锁/六合:长江路177号嘉伦光彩/苏州:人民路从草堂、大明、石路三宝/木渎:好人(香港街1号)/吴江:大明(中山北路218号)/太仓:御寿堂(郑和西路286号)/昆山:三秘堂(合兴西路6号)/常熟:人民

(红旗北路9号)/南通:钟楼/通州:人民(人民医院对面)/泰兴:仁源生南門(金龙大厦)/靖江:康泰(人民医院对面)/姜堰:杏林(姜堰宾馆北)/无锡:康怡(县前西街30号)/江阴:康龄堂(健康路44号)/宜兴:康怡柜(宜客隆宜北店1楼)/常州:新丰(长途汽车站旁)/溧阳大酒店对面天府/镇江:人民(人民医院对面)/扬州:恒发医药商场(跃进桥东)/徐州火车站淮济(白云大厦对面)/连云港华联

刺眼的阳光也引发白内障



阳光刺眼的夏天会引发白内障危机。眼科医师发现,许多在室外工作的人,因为长期没戴太阳镜,有出现晶体老化、提早患上白内障的可能。据了解,白内障分为先天性白内障、老年性白内障、外伤性白内障、并发性白内障等,其中以老年性白内障发病率最高。据统计,患者60岁发病率为60%-70%,70岁以上达80%。通常为双眼,但两眼发病时间与进展程度不同。随着人类平均寿命的增长,白内障已成为我国致盲的首要原因。

据南京鼓楼医院宁益眼科中心主任医师李一壮教授介绍,白内障是指眼睛内透明的晶状体变得混浊,眼睛内的晶状体与照相机镜头一样,将光线汇聚在底片上成像。正常的晶状体是将光线聚焦在底片上成像。如果晶状体逐渐混浊,光线就无法透过,以致在视网膜上形成模糊的影像,这就是白内障。

白内障的初期症状主要表现为视力障碍,在早期视力微昏不清,往往自己不能感觉出来。只是双眼视力(远视力,近视力)同时逐渐减退,或当视力减低到一定程度时才引起重

视。中年人若出现轻度视力障碍,或眼易疲劳,或眼前有黑点并固定不动,或眼前有云雾状感,视物不清,或看东西出现双影(复视)等情况,应引起重视。另外,有的人早些时候就戴上了老花镜,偶然不戴老花镜看近物反而清楚,这也是白内障的早期信号。其他还有晶体混浊、着色而引起的看物体时光觉低下;看颜色时色觉低下;以及暗适应差、时间延长等也是早期信号。

目前尚无有效药物和物理方法来治疗白内障,一般来说,早期白内障还可以考虑用眼药水控制,目的是减慢其发展的速度,但白内障绝对不会因此而消退,最终还是要通过手术解决。手术摘除白内障并植入人工晶体是目前唯一的方法。

传统的白内障手术方法,只有等到白内障完全成熟,即等到患者几乎完全看不见才能够手术,只能使患者脱残、脱盲。但随着眼科医学的发展,上述观念已经被完全摒弃了。目前视力在0.3左右的患者就可以考虑手术。现代白内障手术目的是使患者提高视觉质量及生活质量。专家们普遍认为,只要是因为白内障的原因视力减退而影响患者生活质量就可以考虑手术,早治疗,恢复快,疗效更好,不用等到白内障完全成熟。

预防白内障的方法除防止眼睛过度疲劳外,应注意加强营养,供给优质蛋白,也要多吃含锌食物:如苹果、花生、柿子、牛奶、鱼肝油以及豆制品。

快报记者 金宁



女性健康 短信台
移动、联通、小灵通均可免费短信
18612510132
每天0.1元(含话费)
主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,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!

13921****22 宫颈糜烂3度,吃药能治好吗?

您好,药物对3度宫颈糜烂的治疗效果已经不明显,只能缓解症状。建议您到正规医院选择美国利普刀微创治疗,该技术可在不开刀、不住院且无疼痛的前提下微创治疗宫颈糜烂以及CIN-1级、2级。

13057****18 我怀孕40天了,想把孩子流掉,做什么人流比较好?

您好,建议您选择八一医院的“减压可视无痛人流”,该技术可有效减少人流综合症的发生,大大降低因人流而产生的不孕概率。

13645****33 怀孕满3个月了,可以同时吃叶酸和钙片吗?

您好,叶酸是准备怀孕时及怀孕前三个月吃,现在已无需补叶酸,钙片现在可以吃。

13814****46 最近下面老是痒,而且白带像豆腐花一样,这是什么病,会传染给老公吗?

您好,您可能感染了霉菌性阴道炎,建议去正规医院化验白带,确诊后对症治疗。霉菌性阴道炎需要在服用消炎药物的同时,进行局部上药、冲洗、臭氧生物灭活、深部热疗等联合方式治疗。该病不排除夫妻双方互相感染的可能性,可考虑夫妻同治。

13601****48 准备怀孕,却查出输卵管通而不畅,请问不做治疗可以怀的上吗?

您好,建议在怀孕前做声学造影让输卵管通畅,避免因输卵管通而不畅导致宫外孕,大部分的宫外孕都是因为输卵管通而不畅引起的。

凭高考准考证 做准分子激光治疗近视 可获200元优惠

南京宁益眼科中心 (原鼓楼医院眼科)

地址:鼓楼医院五楼门诊 就诊预约电话: 025-83224736 83304616-50565

过敏病、皮肤癣不再痛苦

过敏病(荨麻疹、湿疹、皮炎、皮肤痒痒症、过敏性皮炎)为何容易反复发作?关键在于传统疗法治标不治本,没有突破治疗当中的瓶颈。

南京市和平医院(南京市过敏病专科医院)专家戴主任独创“多肽基因免疫疗法”,立即在中国皮肤病研究院、北京协和医院、中国中医研究院引起关注,问世仅一年使众多患者摆脱过敏病的折磨。该疗法通过调节免疫基因,纠正过敏体质,阻断过敏介质释放,当天治疗、当天见效,达到彻底根治的目的。

郑重承诺:无效免费治疗,一般一个疗程即可康复。特邀国际皮肤病协会会长戴主任来宁会诊,会诊期即日起至7月20日,每日前6名免德国UVB皮肤病激光治疗仪一次。药品优惠10% 节假日不休

电话:025-52419545

专家忠告:得了过敏病必须通过科学规范治疗,选择先进的疗法和权威专业医疗机构是关键,费用低。

地址:南京市雨花西路113号南京和平医院(医保定点)乘44、75、100、19、86、87、127、137、宁井线列车到能仁里站下车或乘地铁到中华门站3号出口往南走