

咽炎慢支是教师职业病

呼吸篇

经年累月地上课用嗓,长期使用粉笔执教,经常性地加班熬夜,老师这一人群的呼吸系统健康早已引起呼吸科专家们的关注。江苏省中医院呼吸科主任中医师史锁芳博士提醒老师在秋凉时节注意保暖,增强抵抗

力,避免感染诱发慢性呼吸系统疾病。

慢性咽炎在中年教师中比较普遍。史主任告诉记者,老师受凉之后慢性咽炎加重,声音沙哑,甚至疼得不能讲话。有的人则表现为顽固咳嗽,其实慢性咳嗽也是由慢性咽

炎引起的。史主任建议老师咳嗽时不能让呼吸道反复感染,一定要请医生积极控制感染,因为反复感染的话,病情五至十年内有发展成肺气肿的可能。

秋凉时节老慢支可以用中药膏方调理,据史

主任介绍,预防呼吸道疾病主要采用的是润肺养肺补肾健脾类膏方,因为它们能预防反复感冒,增强免疫功能。结合这个季节有凉有燥的特点,凉容易发病,燥直接伤肺,专家建议老师们喝一点桑杏汤和甘橘



关注教师健康特别策划

汤,能够有效避免秋燥和慢性咽炎加重。倘若吃西药和消炎药治慢性咽炎不起作用,那么可以开一些润肺养肺祛风利咽的中药方治疗,也能收到较好的治疗效果。

快报记者 金宁

老师加盟慢性疼痛“军团”

疼痛篇

东南大学附属中大医院中医外科副主任屈留新指出,由于长时间守在电脑前工作,姿势不良,又缺乏必要的运动,日积月累,一些疼痛就会急性发作。而长期坐着批改作业和站着上课的老师们,这种问题更加突出,这使很多老师加盟慢性颈肩腰腿痛的疼痛“军团”。

屈留新介绍,现在老师们颈椎病和腰椎病高发,他们有时候应该像学生一样,休息时适当动一动,如果有个课间操就更好了,老师们尤其要注意的是不能持续长时间静坐,“但我从门诊问诊时发现,静坐超过一个小时的太多,很多人一坐就是三四个小时,甚至五六个

小时,这对颈椎和腰椎的损伤都很大。”

为了保护颈椎和腰椎,屈留新建议,人们在工作时尽量坐直身体,让腰骶部靠着椅子的靠背,椅子的高度不宜太高或太低,凳子的高度最好比膝关节的高度略低一点,不至于让大腿全压在凳子上,电脑显示器尽量正面

平放,如果将电脑放在侧边的话,颈部肌肉长时间痉挛,容易造成头昏头痛症状,电脑前工作最好不要超过一个小时,休息时多活动上肢,尤其是活动双肩部位,可以让颈部肌肉得到锻炼,由于供血改善头脑也会比较清醒。

除了工作之外,屈留新认为老师还应注意休息

时的姿势,很多人认为靠着沙发或靠着床看电视是很舒服很放松的状态,其实人只有在坐直状态下,对椎间盘的压力才会小一些,站着其次,躺着对椎间盘的压力最小,而靠着沙发时,你的腰是弓着的,腰椎是弯曲的,特别是斜靠状态下的椎间盘压力最大。

快报记者 金宁

鼻整形不是简单的假体隆鼻

美丽篇

快报教师节感恩献礼活动一经推出就受到广大热心读者的关注,在后续的跟踪报道中记者发现一部分关注面部整形的读者对鼻整形“情有独钟”,针对这种情况,记者采访了知名整形外科专家、凤凰岛医学整形美容机构院长全润泽。

他刚刚成功为一名女士完成鼻整形手术。这位求美者10年前做了注射隆鼻,现在注射材料开始慢慢扩散,鼻部线条僵硬,鼻骨只剩下一层皮肤在包裹。对此,全润泽决定改换另一种高级生物材料(高泰克斯)作为假体。据了解,该材料不仅有良好的仿生性能,植入后感觉自

然,还有很强的可塑性。全润泽说,鼻整形不是简单地假体植入鼻内,同时还要看鼻头、鼻翼的情况,综合个人气质、脸型等各项因素,并将其与假体的雕刻以及假体今后是否能与鼻骨相协调等问题结合起来考虑。据悉,做一例单纯的隆鼻手术大概需要1小时,2天左右就

能拆掉纱布。所以,对工作繁忙的教师来说,基本不会影响正常的工作。

快报记者 李鑫芳

小贴士

教师节献礼行动

南京凤凰岛医学整形美容机构推出美丽套餐:无痕双眼皮+国产高泰克



全润泽 管新婷/摄

斯隆鼻术=7500元;韩式双眼皮+硅胶隆鼻术=1900元;提眉术+祛眼袋美国曼托假体隆胸+提臀术=28000元。参与热线:84405599。

男人有问题别自己扛



资料图片

等症,连性功能也受到一定影响。因工作很忙,陈先生便到药店买消炎药服用。起初尿频、尿急症状的确有所缓解,可不久发现自己全身疲劳感一天天明显,有时夜里还会多次起夜,见病情反反复复,陈先生便在当地医院吃药、打点滴,但每次都一用,症状就能控制;药一停,症状又卷土重来。

8月初,陈先生在拨打健康专线:025-52238888 咨询后,来到南京建国男科医院求医,接诊专家为其做了全面检查后,确诊陈先生患有尿道炎,且影响到了性功能。专家为陈先生制定了详细的治疗方案,并配合“CRS 潜透技术”进行治疗,几天后陈先生的症状已明显好转。回想此前所走的弯路,陈先生后悔不已。他告诉专家,自己本来是想省事的,结果花了冤枉钱不说,还错过了最佳治疗时间,真是因小失大!

严泽承主任介绍,“许多患者发现自己身体出现异常后,不是及时到医院就诊,而是上网四处找资料,觉得哪种症状能对得上,就买药吃,殊不知这样的后果不仅延误了病情,有时甚至还会酿成大错。”

男女同治扫除阴影

南京建国男科医院临床统计显示,因夫妻间交叉感染患泌尿感染病的,达到60%以上;治好后因交叉感染而复发的,更高达85%左右。严泽承主任强调,泌尿感染大部分都是因为病菌感染引起的,而病菌是可以透过夫妻生活传播的。只要任何一方被感染,另一方肯定会成为致

病菌的携带者。等到致病菌达到一定数量,人体抵抗力下降时,疾病就会发作。另一种情况是,夫妻双方都被感染,但其中一方并未发病。发病一方经过治疗康复后,又被另一方感染,就容易反复发作,因此夫妻同治尤为重要。

泌尿感染疾病

关键词

男性泌尿感染常引起尿道炎、睾丸炎、前列腺炎、附睾炎、精囊炎、包皮龟头炎、膀胱炎等。常见症状有:会阴部、大腿根部、耻骨上部、阴茎、睾丸精索、腰骶部疼痛;尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿分叉、尿道口滴白、尿道内灼痛或痒感;阳痿、早泄、射精痛、不射精。

技术亮点

CRS 潜透技术

CRS 潜透技术是2008'男科医疗规范年中国性学会及男科学术权威专家共同推出的治疗泌尿感染疾病的前沿技术,该技术突破了泌尿感染疾病迁延难愈、反复发作的难题。治疗四大优势:无并发症和后遗症;是世界卫生组织(WHO)极力倡导的“非介入、无痛、无创伤”疗法;治疗电磁波直达深部病变组织,促进血液循环,抑制细菌的生长和繁殖,达到标本兼治;能在一定程度上恢复泌尿感染引起的性功能障碍。据了解,该技术自南京建国男科医院临床应用以来,受到患者及同行的一致好评。

蒋俊

口臭可能是不健康表现

口臭、口干、口苦、胃灼烧心、便秘是病的症状 快用【养阴口香合剂】

口臭、口干、口苦、胃灼烧心、便秘是现代一种常见的病状。中医认为1、饮食不节,肥腻辛辣化热;2、精神紧张,气郁化火;3、老年人慢性病增多,体弱阴虚火旺,是发病的主要原因。

以上原因导致胃肝胆湿热雍积、虚火郁热上蒸、胃失和降、浊气上逆,造成了口干、口苦、口臭以及口舌生疮、牙龈肿痛、胃灼热痛等一系列症状。贵州万顺堂药业有限公司生产的【养阴口香合剂】选用金银石斛鲜品、八爪金龙等云贵高原苗药,经过科学提取精制而成。

具有清胃泻火、滋阴生津、行气消积的作用。用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致的口臭、口舌生疮、牙龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛,肠燥便秘。本品行销全国5年,老少皆宜,深得信赖。

用法用量请咨询。 国药准字号/Z20025095 黔药广审(文):2008010007 请到以下指定药店购买,谨防假冒伪劣药品。

经销地址:南京:先声百信 国盛三九 筑康 健军 金陵 江宁颐年堂 上元各连锁 芝林 泰康 下关 东吴 康鑫各大药房 无锡:汇华强盛 健康参药 海王各连锁

江阴:大众 海王各连锁 宜兴:三九大店 苏州:海王星辰连锁 中诚 石路)信誉(吴中东路) 常熟:家福(方塔街) 吴江:海王(永康路) 张家港:海王(大润发) 常州:武进 海王各连锁 南通:苏博大药房各药店 网址:http://www.gzwst.org 咨询热线:8008970028 座机(免费) 南京:13915945596 南通:13057080526 无锡:13225101671 苏州:13295180915 常州:13771978253 招聘江苏省经理及各地区经理,OTC代表。 电话:13809479490

草堂、大明,吴江;中心,泰州福九日常熟:人民,南通;钟楼/无锡:康怡;常州:新丰,徐州淮济,恒生,连云港华联,扬州,镇江等,全省各大药房均有销售,详情咨询:025-85484801

科学祛除鸡眼 老茧

鸡眼、脚垫难受疼痛,手术腐蚀难除根。黄清采用国内首创“生物成膜”技术,通过泡脚+涂抹,渗透软化脱落鸡眼

老茧,无腐蚀,无痛苦。轻度1疗程(2盒),重度2-3疗程,买2赠1 防复发黄清清伴侣。销售:新街口第一药店,鼓楼;志信堂.国盛好邻居.中华路仁人.国泰.颐年堂.经久连锁苏州:丛

皮肤癣不再难治

顽固性皮癣是一种顽固性皮肤病,主要表现为红色斑疹、丘疹或斑块,皮肤层层脱屑和瘙痒,严重时连成一片,上面覆盖着多重的银白色鳞屑,去掉鳞屑可见红色半透明薄膜,如破损可见点状出血。位于上海路4号的南京市鼓楼专家门诊部(一楼)皮肤病专家主任从事顽固性皮癣三十多年临床研究,皮癣患者的表皮细胞的分化机制已经紊乱,导致老化的表皮细胞还没有脱落,新的表皮细胞有冒出来,于是分化不完全的表皮细胞迅速堆积,形成银白色的鳞屑。本院银屑病研究中心率先采用基因免疫疗法取得重大突破,经国内外多家权威医院临床验证,是目前治疗顽固性皮癣的理想疗法,快速修复受损基因细胞,调节自身免疫功能,清除体内毒素,彻底治疗皮癣。每天前6名德国UVB射光治疗仪全免。特邀中国银屑病研究院桂主任亲诊 电话:025-84707298 节假日不休 郑重承诺:无效免费治疗,一般1个疗程即可康复。 地址:南京市上海路4号(省水利大厦对面)火车站、汽车站乘13路或市内乘3、13、43、48、83路到五台山下

南京曙光医院

★十年铸就品牌 ★口碑体现服务技术

治痔疮 到曙光

不住院、不开刀、随治随走!

专家亲诊:025-52256666

男性整形 腋臭

包皮包茎:手术费60元。 腋臭:手术费130元/侧 无痛无痕,随治随走,发放信誉卡! 专家热线:025-52428669

地址:乘2、16、26、33、49、101、102路公交车中华门外雨花路下,晨光集团大门右巷内80米即到曙光医院