

健康大课堂

“五好”法有效预防慢性疲劳

慢性疲劳综合征就是我们常说的亚健康——身体常感不适,到医院通过常规检测手段又查不出病因。受其困扰的人常会感到疲劳,睡眠质量差,出现低烧、头晕、咽喉疼痛、肌肉酸痛等,这些症状极易与感冒相混淆,所以很难引起人们的警惕。针对此,南京脑科医院医学心理科副主任医师林万贵博士在近日快报举办的健康大讲堂上建议,市民不妨尝试“五好”法防病于未然。据了解,本次讲座由云南绿A南京分公司协办。

的实践时一定不能“偏科”。中老年人需要注意加强身体和情绪的“锻炼”,不能老坐在家里看电视,同时还应多吃一些粗纤维的食物,比如芹菜、杂粮。玩好简单地说是为自己寻找一种合适的娱乐方式,对老年人而言,遛鸟、养狗、钓鱼都是不错的选择。睡眠质量下降、长期睡眠不足会引发各种疾病。林万贵建议,如果一段时间内睡眠极差而自己又调整不过来,可以在医生的指导下服用一些安眠类药物,睡眠与心态也有关系,心态好的关键就是不要为过去的事烦恼,不要为自己的坏习惯自责,不要强迫别人去适应自己,良好的人际关系对于心态的调整、提高睡眠质量同样有积极作用。快报记者 李鑫芳

金属能保健? 掀起钛锆饰品的盖头来

因为拥有优良的特性和外观,以钛、锆为材质的保健饰品曾风靡日本。而近年来,不少中国消费者也被这一新兴产品吸引,但真正了解其功能及工作原理的人并不多。金属真的能保健吗?据专家介绍,钛在医学上的应用并不少见,比如骨科手术中用于固定骨头的钢钉、钢板等工具。由于这种金属耐腐蚀性高,所以在体内一般不会出现排斥反应,经过一段时间的修复,由新肌肉包裹的钛片还会形成犹如真骨头的“钛骨”。同时钛不能被人体吸收,也不能通过肌肤吸收,对人的植物神经和味觉没有影响,因此也被称为“亲生物金属”。据介绍,钛具有特

殊的电特性,可通过调节身体电流,使体温上升,而热量的增加会使肌肉放松,促进血液循环。正规厂家生产钛饰品看似简单,实则工艺繁杂,其是由液化钛、碳化钛与硅胶混合物经特殊处理加工而成,长期佩戴对缓解肌肉酸痛、促进新陈代谢有一定功效。锆的化合物有有机锆和无机锆两种,前者毒性大,后者在适当剂量下对人体健康有益。据悉,锆在一定程度上还可缓解疲劳——当人体感到疲劳时,血液循环不畅,体内会产生大量负离子,而锆粒可释放一定的负离子,达到缓解疲劳、驱除酸痛的目的。快报记者 李鑫芳

男科疾病前沿技术解读三 泌尿感染成难言之隐

随着社会的开放和人们生活观念的转变,泌尿感染疾病呈现出高发趋势,腰酸、腰痛、尿频、尿急、尿痛、会阴部胀痛、肛门坠是泌尿感染疾病的主要症状,尤其是男性面临更大的工作和生活方面的压力,注意自己的健康是很重要的事情。

疾病特征

多数感染初期症状不明显

南京建国男科医院丁学刚主任介绍,泌尿感染病情复杂多变,有人很贴切地把泌尿生殖感染称为男人的“难言之隐”,要想丢掉泌尿感染这个累赘,男性患者在预防、治疗上都要做积极准备。

丁主任说,多数类型的泌尿感染初期症状都不是很明显,容易被忽视。这与发病初期治疗不规范,盲目用药、破坏内环境,造成细菌耐药;病情反复,造成免疫力下降等因素有很大关系。避免这些问题的有效办法就是及早接受治疗。丁主任认为,一般在发现泌尿感染症状的头两天里或至少在十天以内治疗容易达到效果,因为此时细菌病毒尚停留在尿路表面,

比较容易清除。另一方面患者第一次泌尿感染用药,极少有耐药性,所以此时诊治,效果较好,能把泌尿感染疾病解决在萌芽状态。

技术亮点

CRS潜透技术治疗感染

CRS潜透技术是2008'男科医疗规范年中国性学会及男科学术界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。据悉,CRS潜透技术治疗时不插管,避免尿道感染的机会;无并发症和后遗症。它是世界卫生组织(WHO)极力倡导治疗泌尿感染疾病的技术;治疗电磁波穿透力强,直达深部病变组织,促进血液循环,改善局部组织供血,抑制细菌



资料图片的生长和繁殖,达到标本兼治,临床效果深受患者及同行的肯定。目前,该技术已在南京建国男科医院成功运用。

专家名片

丁学刚 南京医学会男科分会委员,江苏省性学会理事,江苏省首家功能障碍司法鉴定实验室创始人之一。专业从事男科学术研究十多年,研究出一整套心理行为指导,联合药物治疗各种功能障碍、性心理行为障碍方法。多次参加国内外男科学术交流,发表论文二十多篇。快报记者 金宁

战胜肿瘤,康复期与治疗期同样重要

经过治疗如果肿瘤病人5年内没有出现复发、转移等情况就被称为临床治愈。但出院进入康复期后,多数人就放松了警惕。事实上此时病人的免疫力因化疗、手术而更加低下,有的甚至处于衰竭状态,因此更需要细心呵护。

江苏省肿瘤医院化疗专家郭娃主任介绍说,肿瘤病

人在康复期,只要免疫功能下降,肿瘤细胞就能随时活化进入分裂期。康复期需要病人一方面要时刻保持警惕,另一方面又不能因此给自己造成心理负担,病人可结合自身情况,做些力所能及的工作,家属也应多与其交流,帮助其回归社会。此外,要注重传统的饮食、锻炼

调理,还要服用以灵芝孢子为代表的保健品。专家介绍,灵芝孢子内的三萜类物质具有调节人体免疫和抑制肿瘤的功效,它可有效恢复病人内环境,平衡紊乱,调节加强全身器官功能,提高病人抗病基础,控制肿瘤的复发和转移。快报记者 李鑫芳

女性健康 短信台 移动、联通、小灵通用户发短信至: 13612610792 (短信1元/条,资费自理) 主办:江苏省女性健康关爱中心

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!

13222\*\*\*52 请问药流后流血十八天才去清宫,会不孕吗?我很害怕。

您好!药流引起不孕一般是炎症造成的,建议您去正规医院就诊,确诊有无炎症感染,一旦发现就要尽早治疗。药流有风险,目前最先进的人流技术为“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。

13913\*\*\*77 请问,右小腹隐隐作痛可能是妇科疾病吗?

您好!腹部的疼痛往往考虑是盆腔炎或附件炎感染,但也不一定就是妇科疾病引起的,建议去正规医院做B超检查。

15051\*\*\*99 我得了宫颈糜烂,是重度,请问应该怎么治疗?

您好!重度宫颈糜烂较严重,建议您尽快去正规医院选择微创手术治疗。目前,八一医院妇产科的“奥洛克宫颈修复系统”较成熟,可在不开刀、不住院、微创无痛、不损伤正常组织的前提下,微创治疗宫颈糜烂及CIN-1级、2级。

13401\*\*\*27 医生说我是衣原体支原体感染,但在病历上写的又是盆腔炎,那我到底是什么病?

您好!根据您的情况,衣原体、支原体和盆腔炎是因果关系,建议你积极治疗。衣原体和支原体感染可以破坏精子,影响怀孕。

13813\*\*\*51 怀孕后能否知道胎儿是否正常?

您好!定期产检即可。一般16-20周进行唐氏筛查,18-24周进行四维彩超检查。

第九次全国 / THE NINTH MEN'S HEALTH FESTIVAL 男性健康免费普查 男科前沿技术规范应用·治疗补贴 中国性学会 委托书 南京建国男科医院: 为贯彻落实2008'中国男性医疗规范年,暨国际男科会议精神,了解全国男性生殖健康状况,推广各类男性疾病最新诊疗方案,特委托我院负责江苏省的“男性生殖健康免费普查”工作。 普查医院认真按照文件要求,严格执行检测标准,提升男性健康意识,为全面改善我国男性生殖健康状况作出中国性学会(江苏)唯一男科科研基地应有的贡献。