

## 南京启动“关爱女性—粉红丝带行动”

## 免费检查 过半女性有乳腺病

快报讯(通讯员 刘洋 记者 张星)10月16日是“粉红丝带关爱日”,新街口万达广场上的一辆“粉红丝带”免费乳腺检查车引来了路人的驻足。一天下来约有100名女性市民接受筛查,过半的人发现有各类乳腺疾病,没有发现明显异常的只有44人。此次由南京市妇联、明基医院联合主办的“关爱女性—粉红丝带行动”,从昨天起至2010年1月31日止,将免费为南京市40岁以上基层妇联干部及女性市民进行乳腺B超筛查。

昨天接受筛查的100名女性市民中,20~39岁26人,40岁以上74人。医生发现,100人中,出现小叶增生的共有41人,乳腺囊肿2人,乳腺结节13人。出现乳腺结节的女性中,年龄最小的29岁,共有2人;30~39岁有1人;40~49岁的比例最高,共有9人;50岁以上1人。明基医院副院长、乳腺外科主任费哲为教授介绍,据世界卫生组织数据显示,乳腺癌在全球女性癌症发病率中排第二位;在我国,乳腺癌目前

也已取代了原先宫颈癌的“老大”地位,排女性恶性肿瘤首位。“近年来,自主到乳腺专科门诊就诊的病人较过去大为增加,这也体现了女性自我保护意识的增强。但从临床数据来看,乳腺专科门诊检查出的病人阳性率高且多半都是中晚期,而通过每年定期体检筛查出的病人更多是早期。”为了防患于未然,专家建议,20~40岁之间的女性,可每3年做一次乳腺检查,平时以自检为主;而对于乳腺癌高发的40岁以上的女性,应该

每年定期检查。医生强调,乳腺癌一旦发现,不管早晚,都要及时就诊,临床有很多方法治疗。“粉红丝带”作为乳腺癌防治活动的一个标志,用于宣传“及早预防,及早发现,及早治疗”这一信息,已成为全球乳腺癌防治活动的公认标志,足迹遍布全球数十个国家,各国政府亦将每年的10月定为“乳腺癌防治月”。此次“关爱女性—粉红丝带行动”为期三个半月,时间为2009年10月16日至2010年1月31日,分广场筛

查和医院筛查两部分。广场乳腺筛查活动今天继续,在新街口万达广场,明基医院乳腺专家现场乳腺疾病咨询、超声科专家检查车现场超声乳腺筛查、健康资料与医院筛查券领取。医院筛查活动将持续到底,为每周二、四、六的13:30~16:00,在明基医院筛查。筛查对象:南京市千名基层妇女干部以及南京市40岁以上有乳腺疾患与乳腺癌家族史的女性朋友,有意向者可到明基医院门诊大厅导医台领取乳腺筛查券。

## 初冬季需防 儿童呼吸道感染

秋末初冬时节,随着天气逐渐转凉且气温变化频繁,容易导致儿童呼吸道感染疾病的大范围传播。为此医生提醒,要从饮食起居等方面采取措施,注意防治儿童呼吸道感染疾病。内蒙古巴彦淖尔市医院儿科门诊在不到半个小时的时间里就有20多位小朋友前来就诊。据医生介绍,这些孩子大多数都患有上呼吸道感染。

巴彦淖尔市医院儿科主任周梅俊介绍,婴幼儿的疾病有季节性,每年的4月份左右和11月份左右,由于外界空气比较寒冷,且温差大,儿童的抵抗力也比较差,呼吸道感染发病率较高。

周梅俊主任提醒家长,在进入冬季前要做好呼吸道疾病的预防措施,适度增加孩子的活动,合理饮食,适当增加蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶、微量元素等。注意孩子个人卫生,经常使用洗手液、肥皂和清水洗手,尤其在咳嗽或打喷嚏后。日常生活中要避免接触有发热、咳嗽、流涕等上呼吸道感染症状的病人,避免带孩子前往人群拥挤场所,包括超市、商场、电影院等。房间经常开窗通风,保持室内空气洁净。外出尽量戴口罩,做好保暖工作,但不要过度保暖,否则同样容易引起疾病的发生。

周梅俊主任提醒家长,如发现孩子出现咳嗽、发烧等上呼吸道感染疾病症状,要立即到正规医院就诊,不可盲目服用镇咳药,防止痰液排出困难加重感染。也不可以服用多种抗生素,导致耐药性增强,造成治疗困难。 据新华社

## 秋季螃蟹好吃 需注意食物搭配

时下正是吃螃蟹的最佳时节,其鲜美的味道、丰富的营养都令人垂涎欲滴,但如果不讲究其他食物的搭配,吃到和其相克的东西,就会出现腹泻、恶心、呕吐、中毒等症状,亟须注意。

云南省健康教育专家熊世杰说,螃蟹与茄子、西瓜、柿子、梨等同食,容易使人发生呕吐、腹泻等症,因为这些东西大多为寒性,像茄子性质寒凉,柿子含有鞣酸,西瓜能够除热通便,梨味甘微酸,而螃蟹也属于寒性,一起吃的话很伤脾胃;泥鳅、羊肉、狗肉等性味温补和甘热,与螃蟹同食会引起脾胃功能失常;此外与西红柿、柑橘、山楂、柠檬等富含维生素C的食物同食,会让螃蟹本身含有的“五价砷化合物”转化为对人体有害的“三价砷化合物”,即“砒霜”。

熊世杰建议,不少人形成了固定的饮食习惯,即餐中、餐后都会吃点水果或者喝茶解腻、帮助消化,许多高档餐厅也会提供相应的服务,但这些与螃蟹等海产品同食则是有害的,因为茶叶也含有鞣酸,同食会引起肠胃不适,而且茶水会冲淡胃液,妨碍其消化吸收和杀菌。 据新华社

## 男性生育能力呈下降趋势

快报讯(通讯员 柳辉艳 记者 刘峻)据昨天有关报道,“不孕潮”在中国涌动,不孕不育率接近西方水平,报道称:根据一项名为《国家家庭计划》的国外研究机构调查显示,如今,全球有10%家庭有不孕问题,文中分析,工作压力大以及环境污染是造成不孕不育率提高的原因。

南京鼓楼医院泌尿外科主任医师戴玉田表示,男性生育能力确实呈现着下降趋势,他举例说,80年代他刚工作时,当时衡量男性精子数量是否正常的标准是,每毫升精液需有4000万个正常精子,而现在,考虑到很大一部分男性的正常精子数量达不到这个标准,但他们也能生育,因此,经过统计学调整,现在男性每毫升精液有2000万个正常精子就算是正常了。导致男性精子数量及质量下降的原因很多,其中包括环境污染如手机电脑等电磁辐射、汽车尾气、温度过高;生活习惯如黑白颠倒、作息没有规律;饮食因素如摄入过多油炸食品、高蛋白食品等;生活压力过大以及人类进化过程本身的原因。

专家指出,男性要保护好好自己的精子,应从生活中的小事做起:别把手机放在衣服口袋里,不要把笔记本电脑放在膝盖上,不要穿紧身裤,不要用过热的水洗浴等。多吃绿色蔬菜有助于提升精子的质量,因为绿色蔬菜中含有维生素C、维生素E、锌、硒等利于精子生长的成分。坚果、鱼类中富含欧米伽3脂肪酸,也应多吃,这些都利于精子细胞成长。在日常操作电脑时,与电脑屏幕保持不少于70厘米的距离,与电脑后部及两侧保持不少于120厘米的距离;更换辐射较小的新型电脑并安装专用滤色板;室内不要放置闲杂金属物品,以免形成电磁波的再次反射;电脑屏幕不要太亮;注意室内通风等。另外,对于那些因为工作关系需长期与电脑、手机等电磁辐射接触,长期在过热的环境中工作的人如厨师、电焊工人、司机,以及装潢、油漆工人等,建议要加强防护,例如烧电焊时,应该按照操作规则,戴防护镜和穿防护服。装潢、油漆工人,工作时最好戴防毒面具或口罩,干完活后不要再在工地逗留。准备生育之前,最好调换一份别的工作,或者休息半年至一年,不仅有助于怀孕,而且也有利于优生优育。

## 未来可预测你啥时候得糖尿病

昨天,江苏省人民医院主办的金陵“糖尿病与胰岛相关研究”高峰论坛在南京召开,与会的专家告诉记者,不超过10年,可以预测市民啥时候得糖尿病,由治疗疾病变为预报疾病。而在将来,甚至可以通过移植胰岛素来治疗糖尿病。不过,专家也表示,糖尿病作为典型的慢性病,最重要的还是预防。

## 疾病10年前就潜伏了

江苏省人民医院内分泌科主任杨涛告诉记者,当一位市民查出患有糖尿病的时候,实际上疾病早在10年前就潜伏了。比如最先就是腰围发生着变化,正常成年男性腰围不要超过两尺七,女性则是两尺四,超过这个标准,意味着你向糖尿病靠近了一步。如果之后血压、血糖、血脂都开始增高的话,那么得糖尿病的几率就很大了。“如果心里没有底,最好去医院查一下胰岛素功能检测”,专家告诉记者,曾经发现一名糖尿病“隐形”患者,就是有点肥胖,但是血脂、血压都很正常,但是一查却发现胰岛素功能已经“濒危”了,已经快是糖尿病患者了。

专家指出,腰围的正确测量方法,应该是在脐上2厘米的水平线。而腹型肥胖者最有效的减肥方法是运动节食。

糖尿病已经可以预测了

糖尿病分1型糖尿病和2型糖尿病。在糖尿病患者中,2型糖尿病所占的比例约为95%。其中1型糖尿病多发生于青少年,因胰岛素分泌缺乏,依赖外源性胰岛素补充以维持生命;2型糖尿病多见于中、老年人,其胰岛素的分泌量并不低,甚至还偏高,临床表现为机体对胰岛素不够敏感。

1型糖尿病患者在确诊后的5年内很少有慢性并发症的出现,相反,2型糖尿病患者在确诊之前就已经有慢性并发症发生。据统计,有50%新诊断的2型糖尿病患者已存在一种或一种以上的慢性并发症,有些患者是因为并发症才发现患糖尿病的。

杨涛告诉记者,现在研究发现,1型糖尿病大约有18个易感基因,也就是说检测市民是否有这些基因,就可以预报糖尿病了,甚至在孩子一出生就可以预测。而2型糖尿病,则可以根据腰围、血压等综合指标进行预测。“目前,都还在实验室内,主要是成本太大,往往几十万资金才只能预测百余号人,但是普及到市民应该说不远了”。

通讯员 成运芬 陈步伟 快报记者 刘峻



## 学习正确洗手

“干净的手能拯救生命”。联合国儿童基金会呼吁全世界重视用肥皂洗手,正确洗手对于保障健康,特别是儿童健康有十分重要的作用。此外,用肥皂洗手还是防止甲型H1N1流感蔓延的重要方式之一。

新华社记者 刘大伟 摄

## 的哥的姐 赶快去领免费体检单

快报讯(记者 毛丽萍)今年9月13日,南京一名出租车司机在禄口机场排队等客时猝死,为的哥的姐的身体再次敲响警钟。昨天,记者获悉,南京医科大学第二附属医院推出了1000份免费的出租车司机体检表,19日开始发放。据介绍,这份体检套餐是专为的哥的姐量身定做的,总价340元。

据介绍,南京出租车司机健康情况并不乐观,从最近一些医院的体检情况来看,近半数出租车司机出现血脂异常,许多司机身患数

病,合格的仅占25.8%,而自2005年以来,南京几乎每年都有出租车司机猝死。目前,南京中北、大件、金陵客运等出租车公司都有规定,出租车司机每两年必须体检一次,但是根据南京出租车协会统计,南京主城区尚有1300名左右的个体出租车司机,“主驾二驾,加起来差不多这么多。”在这种背景下,南京医科大学第二附属医院推出“关爱出租车司机—免费为出租车司机体检”的特别活动,免费为1000名出租车驾驶员进行

一次全面的身体检查。记者获悉,19日起,每天9:30~16:30,的哥的姐可以到南京中和桥御水湾“南京个体出租车驾驶员服务中心”领取出租车司机登记发放免费体检表。凡有需要的出租车驾驶员,携带本人的南京市出租车驾驶员服务资格证登记免费领取。

据介绍,体检项目主要有血压、身高、体重、内科、外科、眼科、耳鼻喉咽喉、血常规、尿常规、两对半、肝功能、肾功能、血糖、血脂、癌症指标、心电图、肝胆胰脾彩超等。

## 幼虫在一男子皮肤里爬行 怀疑与生吃鱼片有关

快报讯(通讯员 杜思记者 刘峻)李先生最近遇到了一个奇怪的现象,他发现自己沿着肚脐周围的皮肤上有一圈一圈的红色弧线,更可怕的是这条红线会游动,有时在肚子上爬行,有时又会窜到腰背部,李先生越来越害怕,于是连忙赶到医院就诊,经过诊断发现他的皮肤下面竟然有幼虫在爬行,而引起的原因可能与他常吃生鱼片有关。

据该院潘永生主治医生介绍,这名李先生喜欢吃三文鱼、刺身等生鱼片,经常与朋友去吃日本料理,前两天,洗澡的时候觉得肚脐周围有一条红道道,当时以为是裤腰带动了湿疹,没有在意,可是前两天发现这道红线竟然跑到了肚脐上面,而且呈现一圈一圈的形状,观察到

发现这条红线又跑到了腰背部,且前边颜色深,后面颜色淡,深色的地方还有红疹,李先生越看越怕,于是来医院就诊。潘永生指出这叫匍行疹,亦称皮肤游走性幼虫病,游走性线状皮炎,系因寄生于动物或人体的钩虫的幼虫,在人的皮肤内移行掘进所引起的线状损害。主要是能够感染动物的猫钩虫及狗钩虫和能够感染人的十二指肠钩虫及美洲钩虫。这些钩虫幼虫会通过穿刺运动钻入皮肤,穴居于此,由于它代谢产生的物质刺激,在其进入和移行的皮肤上就会产生红斑、丘疹、水泡、隧道及结节性病变。

根据患者的饮食习惯,医生分析主要是由于进食含有颌口虫幼虫的生淡水鱼而感染。医生在皮疹前端也就是幼虫所在处,通过冷冻技

术将幼虫冻死,最后,虫子就渐渐成为蛋白质,慢慢消失于体内。医生告诉记者,幼虫因为匍匐在体表,被冻死后就会被身体吸收,不需要取出。但是匍行疹如果不及时治疗或者治疗不彻底,表皮内的幼虫可能会进入体内,进入脑部会引发癫痫、到眼睛可能引起失明,进入胃肠道可引发胃肠道出血,后果相当严重。

专家指出,好吃生鱼片的市民要引起注意,注意饮食卫生,建议尽量不要吃生的东西,尤其是肉类,吃火锅等的时候一定要将食物涮熟后方可食用。养有宠物的家庭应该对宠物进行定期体检,人尽量不要和宠物过分频繁、亲密地接触,特别是幼儿,减少与猫、狗接触或者到有被粪便污染的场所。