

# 变声期用嗓不科学 小心声带小结

《健康》周刊的《导医短信》栏目每天都会收到读者的近百条咨询短信,由于版面有限,健康编辑部每周只能挑选几条有代表性的问题为读者解答。有类似困扰的读者也可以此作为参考,或根据专家门诊时间择日就医。

135xxxxx641:老年性白内障有非手术治疗的方法吗?谢谢。

南京鼓楼医院宁益眼科鲍连云副主任医师:老年性白内障是人体晶体老化的一个自然过程,这就跟人老了头发变白、牙齿脱落一样,每个人都会有这种老化的表现,只是因为个体差异,不是所有人都严重到要去手术的地步。这跟遗传、生活习惯等有关。目前国内外还没发现有药物对这个病有确切疗效。治疗的话主要还是靠手术,如果药物能治疗,那岂不是也能返老还童了。手术就是将混浊的晶状体取出并植入新的人工晶体。专家门诊时间:周二、四全天。

136xxxxx440:我家儿子今年12岁,有声带小结,已经长几年了,声音一直沙哑。这会影响孩子的发育吗?

解放军第八一医院耳鼻喉科梁伟平副主任医师:孩子在变声期,如不注意用嗓,比如大声喊叫就很容易出现声带小结。这对孩子的发育有一定影响。

治疗的话,早期或者不严重的可保守治疗,比如药物治疗,效果不佳再考虑手术。治疗后,如仍不注意用嗓方式,声带小结今后还会出现,所以平时要注意科学用嗓。专家门诊时间:周四上午。

139xxxxx923:我现在怀孕刚八个月,可我牙疼已经好多天了,一颗牙掉了一半,都

不能碰,特别是晚上疼得最厉害了,经常睡不着,家里人现在怀孕什么药也不能吃,更不能去医院拔牙,请问专家该怎么办?

南京市第一医院口腔科主任夏金星:孕妇用药是要慎重,但这并不是说孕妇生病了就要挺着。像你这样,因疼痛影响睡眠和休息,照样对孩子不好,而且如果有细菌感染,它也会随血液全身循环,同样也会影响孩子。所以建议及时就医,医生会根据情况建议你选择相对安全的药物。至于有问题的牙,不一定要拔掉。专家门诊时间:周一、四上午。

138xxxxx927:我患人工性荨麻疹(皮肤划痕症)八年

之久,中药西药等用了很多,大小医院都去过,但就是治不好,很痛苦。

南京市第一医院皮肤科主任许惠娟:首先这个病不是一两天就能治好的。它跟人的过敏体质、环境的刺激、精神因素的影响都有关。约有1/3的人皮肤划痕测验阳性,但他们却没有症状,这就不用处理。但有些人会出现瘙痒,特别是在季节交替时节,或吃了刺激的食物。这种情况可通过药物缓解症状,要想彻底治愈比较困难。最开始可以先联合用药,然后再慢慢减为一种药,到后面每隔几天服一次药,以便最终找到最有效的维持剂量。有的病人就是通过这



**女性健康 短信台**

移动、联通、小灵通用户发短信至: 13512510192 (发送0.1元/条,接收免费)

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!

138\*\*\*\*8997 请问白带患有轻微细菌感染可以马上做人流手术不?

您好!轻微细菌感染可即刻终止妊娠,并建议在正规医疗单位进行,以确保人流后进行常规消炎;同时,中、重度感染需消炎后进行,以免手术时细菌带进宫腔造成腔内感染。

134\*\*\*\*0024 今年24岁,未婚。想知道如何治疗子宫肌瘤?您好!对于黏膜下、肌壁间2-7cm大小的肌瘤,可采用八一医院妇产科“奥洛克”超导多弹头系统进行微创治疗,不开刀、不住院,完整保留子宫及其生育能力。

136\*\*\*\*0577 我白带色泛黄,无异味,是什么原因?您好!正常白带应该无色无味,白带泛黄常是生殖道感染的征兆,如阴道炎、宫颈炎、急性或慢性盆腔炎,此外,在女性正常排卵期也可出现白带偏黄的现象。建议前往医院进行白带常规检查。

138\*\*\*\*2456 做过很多次B超,也通过水。可是怎么还没有怀上呢?您好!影响受孕的原因很多,双方需要进行正规检查。女性不孕一般分为输卵管不通和排卵障碍。如患妇科疾病也会影响精子顺利通过输卵管,保持平和的心态,找对症结,对症治疗。

135\*\*\*\*5562 经常右下腹会隐隐作痛,这可能是妇科疾病吗?您好!腹部的疼痛往往考虑是盆腔炎或附件炎,但也不一定就是妇科疾病引起的,为了进一步的明确病因,建议去正规医院做B超检查。

样找到最合适的用药方式,一周只吃一次药就能控制住瘙痒。专家门诊时间:周一、三、四上午,周二上午南院。

快报记者 李鑫芳

## 互动中 小毛病,发条短信

如果您有疾病方面的困惑,欢迎与我们联系。江苏移动用户发短信内容到10620170881,江苏联通用户发短信内容到10620170271,江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。我们收到您的短信后,将邀请相关领域专家为您解答。

## 疾病用药

# 戴隐形眼镜者选感冒药需谨慎

对付感冒,大多数人会买点感冒药,但人们买药时一般只注意药品的效果,不会想到其他方面。北京医院眼科副主任医师陈彤提醒,戴隐形眼镜的人在买感冒药时别这么“草率”,看疗效的同时也要看看药物是否会让人眼睛干涩、不舒服。

在正常泪液的表面有一层非常薄的脂质层覆盖着,其作用是为了防止泪液蒸发,戴隐形眼镜后,这一脂

质层就不会像原来那样稳定附着在泪液表面,泪液蒸发自然会加快。同时,角膜所需的氧气主要来自于空气,而空气中的氧气一般是溶解在泪液中再被角膜吸收利用。长时间戴隐形眼镜,泪液的分泌和循环机能会减低。目前,许多西药比如抗感冒、止咳和止痛药中含有乙酰氨基酚,及抗过敏成分组胺拮抗剂等,可能引起口干、鼻干和眼干的情况,使隐形眼镜过于干燥、

透明度降低,影响视力。角膜本身就易干燥,如果人为地再减少角膜的湿润程度,容易导致角膜炎、结膜炎等炎症,使眼睛发红、发痒、有异物感,对本身就近视的眼睛来说无疑是“雪上加霜”。

因此,戴隐形眼镜的人在选择感冒药时一定要“留个心眼”,仔细阅读药物说明书,看上面是否标有可以减轻流鼻涕、流眼泪的字

样,尽可能避免此类药物,不妨选些中成药。在看病时,如果医生开了这类药物,一定要向医生说明自己戴隐形眼镜的情况,并问清楚药物可能产生的副作用。如果实在需要吃此类药物,陈医生建议,在服药期间,可滴些人工泪液如“泪然”等,补充眼睛的水分,注意每天不要超过5次,同时口服对眼睛有好处的维生素A、B2等。



资料图片

## 活动看板

江苏省中医院血液科将举办血小板减少症的健康知识讲座,届时会有多位血液病专家讲授本病的预防、治疗、养护等相关知识。时间定于10月29日下午2:00,地点为西楼学术报告厅。

东南大学肿瘤研究所、东南大学附属中大医院肿瘤中心,将于10月31日上午9点半,在中大医院肿瘤中心大楼一楼大厅举办“让癌症病人远离疼痛”系列免费专题讲座。该院临床肿瘤中心主任李苏宜教授主讲“肿瘤病人疼痛治还是不治?”。

通讯员 冯瑶 程守勤

## 省中医院招募血小板减少症受试者

江苏省中医院血液科正在开展血小板减少症治疗方案的临床研究。本研究已得到药监局批准和伦理委员会审核,是合法道德的,并且您可在治疗中受益。如果您的条件符合以下情况可与相关负责人联系:1.同时有:神疲乏力、头晕目眩、心悸气短、手足心热、口干心烦的症状。2.或伴有以下症状:紫癜、红色瘀点瘀斑、久治不愈、食欲不振、目眩耳鸣、潮热盗汗、颧红、过劳则加重、胃纳欠佳两条以上者。3.多次检查血小板计数减少( $\leq 80 \times 10^9/L$ )。4.年龄在12-70岁之间。

相关药物将由医院免费提供,如发生与试验相关的损害,血液科将支付您的医疗费用。

联系人:张文曦,电话:85118500,地址:省中医院血液科(11病区)

## 他健康

# 本周三是第十个男性健康日 为你的他定一份健康计划

“作为朝夕相处的伴侣,你带给他的健康影响有时甚至超过父母、朋友,乃至医生。不管是疾病还是健康,你们都紧密相连”,十一长假前我们倡议读者在假期尝试一天“爱他日”,用生活细节去改变另一半的健康状况。这得到不少人的响应,还有读者致电编辑部希望得到更详细的“指点”,比如何种生活细节才算健康。这个答案实在太大,所以我们从小处着手——“本周三是男性健康日,你知道吗?”如果知道,恭喜你,这个健康小细节被你抓到了哦。下面的小细节我们就用一份健康计划书来总结吧。

## 疾病用药

# 注意这些药物与食物混搭会出错

1.药物遇到烟。服药后30分钟内不宜吸烟,因为烟碱会加快肝脏降解部分药物的速度,导致血液中药物浓度不足,难以充分发挥药效。

2.阿司匹林遇到酒。酒以及含酒精的饮料进入人体后,其中所含的乙醇通过肝脏氧化成乙醛,再进一步被氧化成乙酸。阿司匹林妨碍乙醛氧化成乙酸,造成人体内乙醛蓄积。这不仅会加重发热和全身疼痛症状,还易引起肝损伤。

3.黄连素遇到茶。服用黄连素前后两小时内不能饮茶。茶叶中含有鞣质,鞣质在人体内分解成鞣酸,鞣酸与黄连素反应产生沉淀,大大降低药效。

4.布洛芬遇到咖啡和可乐。止痛药布洛芬(芬必得)



资料图片

对胃黏膜有较大的刺激性。咖啡中所含的咖啡因、可乐中所含的古柯碱都会刺激胃酸分泌,从而加剧布洛芬对胃黏膜的刺激,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

5.钙片遇到菠菜。服用钙片前后两小时内不要进食菠菜。菠菜中含有大量草酸,进入人体后分解出的草酸根离子会沉淀钙离子,不仅妨碍人体吸收钙,还易形成草酸钙结石。

敏感,有时你也没必要弄清他正面临何种难题,但你要用实际行动让他感觉支持的力量。

计划四:如果没有单位帮他操心,那你要定期督促他去体检。特别是他有高血压、糖尿病的家族病史时,你更要留心这些指标。当然,一些更具针对性的检查不要忽视,比如出现尿频尿急症状,要考虑是否出现前列腺的问题;性生活勃起困难或早泄,没有时间让你尴尬,一定要及时就医,有时他可能什么病也没有,只是“心鬼”在作怪,但是没有去看过医生,谁都不能掉以轻心。

快报记者 李鑫芳

## 有关青少年不良习惯的问题

青少年的不良习惯越来越被重视,自上次有相关内容刊出后,有不少读者打来电话咨询,为此,我们也咨询了这方面的中医药研究院名医堂专家1诊室的中医专家骆主任、李主任。据介绍,无论男女,青少年时期的不良习惯过多都会引起肾虚、肾亏,例如出现一些腰酸背痛、四肢无力、头晕脑涨、失眠多梦、记忆力减退、脸色晦暗、眼圈黑、无神等现象,往往应羞于就诊而延误治疗时间。

专家推荐采用从数千种中草药、动物药中筛选出30多种作用于肾脏的纯中药,龟板鳖甲、冬虫夏草、海龙海马、海狗肾、淫羊藿、阳起石等经科学精制成的组合方剂,并结合针刺穴位注射,能有效地改善肾脏营养。如有想咨询的读者,可到南京中央路278号,专家热线:025-86589976

## 中华医学会第十次全国整形外科学术会议 专家连线

### 手术后忌食刺激食物 苏州读者:

刚做完隆鼻手术,请问能吃辣椒吗?能化妆吗?能用手捏吗?

施尔美医院整形外科夏尧龙主任:隆鼻术采用微切口技术,看不出疤痕,但由于切口在鼻腔内,因此不能吃蒜和辣椒等刺激性的食物,否则易刺激伤口,引起出血。隆鼻的恢复期很短,3天后即可上些淡妆。但为了使您尽快恢复,建议尽量保持皮肤清洁。待完全恢复后,鼻子与术前一样经得起正常力度用手捏,稳定性强,而且很自然。

### 眼部手术告别水泡眼 泗阳读者:

别人都说我是水泡眼,可我每天都保持充足的睡眠,能通过手术治疗吗?

施尔美医院整形外科徐新鹤主任:您说的属于上睑臃肿,由局部脂肪堆积而成,常伴有眼皮松弛下垂现象,使人看上去精神不振。通过上睑臃肿整形术可以解决,结合眼形、脸型切除多余的睑部脂肪和多余的松弛皮肤的同时,调节眼轮匝肌,重塑眼部的美丽。

### 眼袋成形后需手术祛除 安徽读者:

我的眼袋比较严重,每天都贴黄瓜,不管用,请问怎么办才好?

施尔美医院整形外科宋茂启主任:眼袋是下睑部组织臃肿膨胀或松弛后形成的常见生理现象,除先天性遗传因素外,眼袋形成与年龄增长有关。眼袋在成形后靠涂贴一些面膜、水果、

霜露等是解决不了问题的,只能帮您紧致眼部皮肤,但是不能去掉眼袋里的脂肪。如果不能忍受眼袋的苦恼可以通过内吸式眼袋祛除手术解决。

### 自体脂肪隆胸受术条件严格 南京读者:

你好,我想用自己的脂肪来隆胸,请问可以吗?

施尔美医院整形外科李彤彤主任:首先要确认您身体是否有多余的脂肪提供。自体脂肪移植隆胸术适合于乳房较小、乳房轻度萎缩、对乳房体积增加要求不大的患者,通过吸脂术获取脂肪颗粒,再经漂洗、过滤,加入组织生长因子,注入乳房后的组织中。其优点是采用自体组织,无异物排斥反应,同时进行了吸脂减肥,一举两得。但由于乳房组织容量有限,一次不能注入太多的脂肪组织,否则不能得到充分的血液供应。另外,抽吸的脂肪中含有较多破碎的脂肪,会被身体逐渐吸收。因此,一般需要3次以上的治疗才会有较明显的效果。

### 疤痕治疗方法因人而异 常州读者:

我骑车跌了一跤,小腿有个疤,怎么办?

施尔美医院整形外科陈超主任:疤痕治疗的最佳时期是在疤痕开始愈合以后,可以采用一些保守疗法。而对保守疗法效果不好的需要在疤痕形成3-6个月以后进行治疗。根据疤痕性质的不同,治疗方法也不同。如面积较大可采用手术切除,瘢痕性体质则可采用药物软化,浅表疤痕则可采用微晶磨疤等。

咨询:025-84488400 热线:800 828 9950

唯一 江苏施尔美整形医院