



“健康100问”答案今起陆续公布

《健康》周刊继续征集读者最关心的100个健康问题

“健康100问”自征集以来得到了读者的积极响应,从本期起我们挑选了最有代表性的问题作为我们“健康100问”的问题之一陆续刊登。读者可关注每周一的《健康》周刊,查找自己的提问。由于版面有限,不是所有问题都能刊登,所以其它有代表性问题的答案将被公布在我们的网络互动版——“郝大夫在线”(http://www.doctorhao.cn/)上)。同时,100个读者最关注的健康问题仍在继续征集中,欢迎你积极参与我们的活动。此外,您如果想联系本期的四位专家,也可拨打96060与我们联系。



南京鼓楼医院神经内科管得宁副主任医师



南京市脑科医院神经内科副主任医师徐俊博士



南京市中医院肛肠医疗中心副主任医师金黑鹰



南京市第一医院口腔科主任夏金星

老年痴呆会遗传吗?怎样早期干预?

①我今年59岁(女性),父亲死于老年痴呆。我和父亲都是O型血,低血压。都说老年痴呆会男传女,我很担心自己会遗传父亲的病。我现在一切还正常,但心理负担很重,该怎么办?(83××××56)

南京市脑科医院神经内科副主任医师徐俊博士:老年性痴呆的发病受多个遗传因素和环境因素的影响,也就是父母有病,子女不一定有,只是跟其他人相比其患病风险更高,这就像糖尿病一样。此外,社会心理因素对发病也发挥作用,其中低教育程度被列为第一位。接受过正规教育者其发病年龄比未受过教育者可推迟7~10年。此外,长期情绪抑郁、离群独居、不参加社交活动、缺乏体力和脑力活动等也易致老年性痴呆。如果直系血亲中有患者,那你就属于高危人群。

掌握该病早期症状的识别,做到早期发现、早期诊断,才能早期干预。所以你可以先到医院做三项检查:一是通过成套神经心理测验,看有无认知功能的损害;二是抽血做老年性痴呆相关基因筛查;三是做必要的影像检查,比如磁共振,了解海马等记忆相关脑区是否有异常。海马体主要负责学习和记忆,日常生活中的短期记忆都储存在海马体中,而长期记忆的形成和提取也依赖于海马作为重要的中间环节得以实现。虽然衰老导致的基因功能异常,脑血管的硬化以及对脑细胞的死亡等不能逆转,但对高危人群来说,发病前的早期生活方式干预,对各种危险因素进行科学管理,辅以规范的药物使用可延缓疾病进展。比如控制好血压、血脂、血糖,有意识多做些脑部锻炼(多看书、学习新事物),保持好的情绪和心态,适当锻炼身体,起居饮食有规律(一般应早睡早起,定时进食,定时排便)。

有心脑血管疾病更要防便秘

②我有高血压,我女儿说便秘会诱发心脑血管

病发作,要我注意,像我们这类病人要怎么预防便秘呢?(131××××745)

南京市中医院肛肠医疗中心副主任夏金星:便秘确实是心脑血管疾病发生意外的一大隐患——由于排便困难,屏气使劲,使腹压增加,从而诱发心脑血管疾病发作。“三多”——多喝水、多运动、多吃粗纤维食物,如韭菜、芹菜、荞麦、黄米等。粗纤维食物可刺激肠壁使肠蠕动加快促进排便。同时保持充足的睡眠,注意劳逸结合和心理调节。如果这些还不能缓解症状,可以在医生的指导下服用一些润肠通便的药。

痔疮与大肠癌要分清

③我47岁(男性),痔疮治了很久也不见效。请问痔疮一定要手术治疗吗?听说痔疮和大肠癌症状相似,那要怎么辨别呢?(189××××8218)

金黑鹰:痔疮的症状有脱垂、疼痛、出血等。像疼痛、出血,一般用药后会有好转。但如果出现脱垂的话,一般要手术来处理,另外一种疗法是用橡皮筋将痔脱出痔瘡绑扎,使它无法获得养分及血液的供应而坏死、脱落。女性痔疮复发不少与便秘有关,而男性复发多跟烟酒刺激有关。所以预防痔疮首先应该养成良好的生活习惯,比如经常保持肛门周围的清洁,要少抽烟、少酗酒、少吃辛辣食物。痔疮与大肠癌的区别在于:大肠癌出血,血和大便往往混在一起,有时还有粘液,而痔疮出血一般在大便后,血是鲜红的;痔疮出血一般用药一周左右会好转,如果是大肠癌,一般用药无效;大肠癌发展到一定程度会腹部疼痛,而痔疮不会腹痛。另外,大肠癌会有肛门坠胀感,大便变形。所以如果是40岁以上出现这些症状,则要怀疑是否为大肠癌。

高血压的药吃多久要换?

④我患高血压有十年了,现在吃的是施慧达。请问高血压的药多长时间要换?(138××××1811)

南京市脑科医院神经内科管得宁副主任医师:施慧达是长效降压药。高血压患者最好选择长效降压药,因为它的服药次数不多,一般一天只要一次,病人不易忘记,所以服药依从性好。其次,它能平稳降压,血压波动小,有抗动脉硬化作用。而短效降压药则不同,虽然降压效果迅速,但它维持时间短,后面血压升得也快,这对血管有冲击。而且它一天服药次数也比较多。如果高压在120~140mmHg之间,低压在70~90mmHg之间,不主张换药。但如果药物效果不好或出现副作用(如咳嗽、腿肿),建议换药。所以时间不是衡量换药的标准。另外,降压药要根据季节变化增减药量,像现在有些人就不能按夏季的药量来服用,可在医生指导下增大药量或联合用药。

中风病人每年冬季要输脉络宁?

⑤患过中风的人,是否每年冬季要输脉络宁或类似药?中风病人锻炼身体以什么度为好?(152××××0569)

管得宁:一些中风病人会在季节交替时采用以上提及的方式挂水,这未尝不可。但注意这也是有前提的,必须在“三高”控制得比较好,若是患过缺血性脑血管病的病人还需服用了阿司匹林之类抗血小板聚集的药物,在这些情况下再挂水。因为病人在挂水时会突然出现中风,当然这不是说药物不好,而是挂水一下让过多盐快速进入血液,少部分人会使血压升高。如果原本血压就很高,这就可能发生意外。至于锻炼,何种类比较好,还是要因人而异,但一般锻炼不宜剧烈,不要全身大汗,同时还要保持情绪的平稳。

牙齿畸形也会遗传吗?

⑥我已经怀孕6个月了,听说牙齿畸形也会遗传,所以很担心孩子会跟他爸一样。如果孩子牙齿真畸形,那做矫正多大年龄比较好?(83××××84)

南京市第一医院口腔科主任夏金星:牙齿畸形会受遗传的影响,但后天不良习惯才是重要诱因,比如孩子喜欢吮指、舔牙,父母错误哺乳方式(如奶瓶放置不当等)。当然不是所有的口腔不良习惯都会造成牙齿畸形,这取决于不良行为的特点、持续时间、发生频率等。至于牙齿矫正的黄金年龄,这要具体问题具体分析。像前牙反颌(地包天),5岁左右矫正是适宜的。而其他的畸形一般要在恒牙都长齐后进行,所以年龄并不是硬标准,关键还是要看恒牙有没有长齐。虽然儿童矫正的效果要好于成人,但如果成人是接受规范的矫正也会取得不错的效果。

刷牙不会让牙更黄,牙缝更大

⑦我上周去检查发现有牙周炎,医生说让我刷牙很多,建议我消炎后去洗牙。但我害怕洗后牙会更黄牙缝更大,请问一定要洗吗?(136××××7544)

夏金星:首先洗牙主要是去掉牙齿表面的结石,并不会伤害牙釉质或牙本质,你牙齿原本是什么颜色,洗牙后还会是什么颜色,不会更白也不会更黄。其次,刷牙不会让牙缝更大。举例来说,假如患有较严重的牙周炎,那肿胀的牙龈和牙石会把牙缝塞满,所以治疗前看不出有明显的牙缝。而治疗后肿胀消退了,牙石去除了,已经存在的牙缝就会自然而然暴露出来,所以这种牙缝不是洗牙造成的。同样道理,刷牙后感觉牙齿松动,是因为过多的牙石附着于牙面和骨面之间,起到较弱的固定作用。当这些牙石被去除后,牙齿自然会比以前略有松动。快报记者 李鑫芳

参与方式

热线: 拨打快报 96060,留下你的姓名、联系方式及想咨询的问题。

短信: 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、江苏电信用户发短信内容到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。

邮件: kbjiankang@sohu.com

来信:南京市洪武北路55号置地广场1815室《健康周刊》编辑部,邮编:210005(请在信中留下联系方式)



慢阻肺患者更要防甲流

每年11月第三周的周三是世界慢阻肺日,今年的主题是“轻松呼吸,不再无助”。据世界卫生组织估计,全球目前有6亿人患有慢阻肺,平均每年约有270万人死于慢阻肺。目前我国慢阻肺发病率为8.2%。南京市胸科医院呼吸三科张映铭主任提醒说,其已成为第四大致死原因。目前公认吸烟是慢阻肺的主要病因,慢阻肺患者中95%以上都有吸烟或被动吸烟史。而且吸烟时间越长,吸烟数量越多,慢阻肺的发生、发展也就越快。此外长期接触粉尘和刺激性的气体、烹饪时长期吸入油烟等都是慢阻肺的病因。

慢阻肺往往在冬季和初春时节加重,南京市胸科医院呼吸二科主任李田提醒市民,当下气候干燥而寒冷,容易发生呼吸道感染,为甲流等流感病毒带来了可乘之机,慢阻肺患者一定要多加小心。因为他们来说,如患上甲流,则极有可能引发慢阻肺急性发作,危及生命,“当然并不是说慢阻肺患者得甲流就一定治不好。只是他们的肺功能比较差,如果还有甲流,很容易出现呼吸衰竭,而衰竭很容易导致全身脏器的衰竭,抢救上有一定的难度。”

通讯员 俞洋 快报记者 李鑫芳

食疗解除老便秘 真爽!

金银花、菊花、绿茶各30克水煮,滤出茶水加黑豆皮100克、山楂30克煮,马齿苋与芹菜叶300克炒干(约浓缩40倍)加入药粥中,继续小火熬,老便秘三餐食用,次日清晨即可轻松排出油滑大便。

此御用古方本源于民间。当年乾隆下江南,饮食失调而便秘,老方丈献此方救驾,乾隆用此药膳,畅快如厕,效果奇佳,龙颜大悦,遂收归宫藏御用“国宝秘方”。

军事医学科学院专家整理医学古籍,发现此方,重点研究改良,以金银花、菊花、绿茶、黑豆皮、山楂、马齿苋、芹菜叶、海藻共8味纯食疗原料,制成食疗通便奇方。经国家批准,以现代生物技术,在北京制成“御膳膳食”

通”胶囊面世。

专家评价御膳通4大特色:1、高效:服用次日清晨即可畅快排便。2、清宿便毒:大量膳食纤维簇群洗刷肠壁,增强肠蠕动,吸油降脂清宿便。3、通养结合、调理肠道:促进菌群平衡,恢复自主排便功能,一周即可养成一天一次规律排便,用量越来越少,效果越来越好。4、安全:该方不含任何泻药,无毒副作用,无依赖性。老幼及孕产妇皆可用。

老便秘体会:天天便秘忧心忡忡;用御膳通顺畅通便全身轻松!仅需晚餐服几粒,次日即可畅快排便,一解便秘烦恼。

咨询电话:025-57716276 经销地址:鼓楼广场往东100米,工艺美术大楼4楼

糖尿病自我管理要会“花”,也会“省”

世界卫生组织统计,全球每6分钟就有一人死于糖尿病并发症。研究证实:通过运动、药物、饮食、血糖监测等综合性治疗,可以大大降低糖尿病并发症发生率,而家庭血糖监测非常重要。

专家指出家庭血糖监测频率不能省,尤其应关注餐后2小时血糖,因为它比空腹血糖更能反映糖尿病并发症发生的可能及危险性。口服降糖药治疗者,应按照每周1~2天,2~3次/天的频率监测。

因血糖监测的经常性,试纸使用量较大,想节省花费就要巧选、巧用血糖仪和试纸。试纸的浪费一般有两方面。一是保存过程的浪费,试纸对保存的湿度环境很敏感,受潮会影响测量结果。专家建议,尽量采用单条包装的试纸,这样在使用其中一片试纸时,其它试纸不受影响。二是使用过程的浪费。由于患者采血不规范,当试纸与血滴分开后才发现采血不足,传统试纸这时候就没用

了。因此可以采用具备二次采血功能的试纸。目前,欧姆龙HEA-214型血糖仪的试纸就采用了单条包装,且具备二次采血功能。另外选择购买提供校正服务的血糖仪,也可以帮糖尿病人节省费用。



前列腺场效消融新技术 专治各种前列腺顽疾

位于和燕路东井亭、红山动物园地铁站旁的国家二级甲等医院——江苏总队南京医院,两年前在我省率先引进国际医学新技术——前列腺腔内场效消融应用系统,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

腔内场效是前列腺疾病治疗上的一大突破,它人性化的改变前列腺组织的病变部位,全面保障了前列腺组织功能的完整性,避免了对病变的前列腺组织直接手术清除,目前已成为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了有关部门的高度重视与联合推荐,我院和全国多家大型综合医院推广使用结果表明,该技术确实适用于各种急慢性前列腺炎和前列腺增生。

腔内场效技术与微波、射频、内生场等物理疗法相比,最大的优势在于利用无衰减的高效聚能这一核心技术,这种能量可轻松进入细胞和体液、血液等系统,直达病灶深处,从而快速净化病变环境、达到组织再生与修复的良好效果,比以上物理疗法更深入彻底。该技术也被众多患者誉为前列腺疾病的终极杀手。

腔内场效医学成果:(1)准确直达病灶消除隐性致病菌。通过特殊电场能导向技术将光电转化生物能量作用于前列腺病灶并使之消融,同时新生腺体细胞快速集替替换病灶细胞,使前列腺腺体部分得到完全修复。(2)维持腺管通畅,保障腺体新陈代谢。可快速消除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、尿后滴白、腰酸腿痛、小腹钝痛、会阴坠胀、阴囊潮湿、睾丸坠痛、夜尿增多等症,治疗彻底。(3)安全无痛苦,费用合理,适应症广,20~80岁均可应用该治疗。(4)治愈后均有不同程度的性功能提高表现。该技术由资深专家亲自主持,欢迎患者来院查阅资料或通过健康热线025-85551626咨询,也可登录www.wjnjyy.com在线咨询。直接上三楼泌尿科就诊,免专家挂号费。节假日不休