

# 本期“健康 100 问” 关注呼吸、皮肤、消化问题

## 100个读者最关心的健康问题仍在征集中,如有健康疑问可拨打 96060 留下问题

本期的“健康 100 问”将关注呼吸、皮肤、消化等问题。由于提问者众多,版面有限,相同类型的问题我们只能从中挑选一部分解答。希望这些解答对其他读者也能有所帮助。如果你有其他疑问,或想联系本期的几位专家,可拨打 96060 与我们联系。



科副主任 江苏省中西医结合医院消化科 陆俊



主任 江苏省中医院呼吸科 周贤梅



副主任 南京市第一医院皮肤科 许惠娟



科副主任 东南大学附属中大医院耳鼻喉科 孙宝宾

### 切除胆囊为何还长结石?

**Q15:** 我母亲三年前因胆结石切除了胆囊,今年以来经常腹痛,核磁共振诊断,发现胆总管扩张,有结石。请问胆总管扩张了为何还长结石?该怎么治?今后怎样预防才不会复发?(189xxxx2456)

**江苏省中西医结合医院消化科副主任陆俊:**不少病人以为切除胆囊,结石就不会长了,这是个误区。结石产生的根源不在胆囊,手术切除胆囊,但肝脏还在不断分泌胆汁,没有胆囊的储存,胆总管会取代起到储存胆汁的作用。所以那些好长结石的人,如果饮食没有得到合理控制,仍是高油高脂,那结石还有可能出现。而且结石在胆总管比在胆囊内更危险,因为胆总管很

小,结石堵在里面可引起黄疸、胆管炎等并发症。如果是泥沙样的小结石,可以药物治疗。比较大,可进行微创手术。至于预防,关键还是要控制好饮食,少吃高油高脂食物,适当运动,保持体重。同时好长结石者,平时可服用些利胆药作为预防。

### 胆囊息肉要不要手术?

**Q16:** 我今年42岁,有胆管炎七八年了,平时没感觉,三四年前做B超时发现胆囊息肉,今年11月发现息肉是7x8毫米,平时有隐约的疼痛感,但不明显。请问是手术还是保守治疗?有广告说中成药可治疗息肉,真的吗?(52xxxx76)

**陆俊:**如果息肉大、数量多或者短时间突然增大增多,则建议手术治疗。因为息

肉也存在一定的出血、癌变概率。如果息肉数量不多,没超过1厘米,平时也无不适症状,可以一年复查一次,有症状的,可通过中药改善症状。息肉本身不会痛,一般病人感觉疼痛,多是因为胆囊发炎。治疗胆管炎的中成药有不少,但专门治疗息肉的,现在还没有。

### 神经性皮炎不要用热水烫洗患处

**Q17:** 我有神经性皮炎两年多了,擦了好多药也不见好转,用热水泡一下稍微好点,但是晚上痒得厉害,请问有办法根治吗?(158xxxx6359)

**南京市第一医院皮肤科许惠娟主任:**神经性皮炎也属于顽症,它与生活压力大、精神压抑、过度劳累、睡眠不足、

食用辛辣刺激食物、粗糙衣物的局部摩擦、长期搔抓等诸多因素有关。要根治比较困难,但能通过药物控制病情,缓解症状。注意,患者不可自行用药,因为皮损轻重程度不同,发生部位不同,用药的要求也不一样,最好到正规医院就诊。同时,不要用热水烫洗患处,这会加重皮肤的刺激。除用药外,治疗时还需放松心情、改善睡眠、忌食辛辣刺激食物、避免摩擦、烫洗等,以达到控制痒痒、防止复发的目的。

### 有寒冷性红斑要吃啥

**Q18:** 我的皮肤每年天冷都有寒冷性红斑,可能是对冷水或冷空气过敏,请问需要吃些什么东西或擦什么药膏?(139xxxx0508)

**许惠娟主任:**寒冷性红斑,可能是对冷水或冷空气过敏,请问需要吃些什么东西或擦什么药膏? (139xxxx0508)

有专家建议,睡觉时采取头北脚南的姿势会睡得更香,因为人体受地球磁场影响,这样可最大限度减少干扰,让磁力线平稳穿过人体。在前不久快报举办的市民健康大讲堂上,不少读者对这个问题特别感兴趣,纷纷追问南京脑科医院医学心理科李箕君主任。

但李主任认为,睡姿只是次要因素,找到并解决引起失眠的主要原因才是关键所在。同时,他提醒说,失眠并不可怕,可怕的是对失眠的恐惧。这种忧虑带来的伤害要远远超过失眠本身。讲座当天虽然天气不好,但仍吸引了

不少读者参与,临时加的座位一直排到了门口,奥林国际皮业也为到场的读者提供了精美礼品。活动结束后,一些未能到场的读者致电编辑部,希望将李主任的讲课内容整理后刊发,供大家参考。

### 检测肺功能才是诊断慢阻肺的金标准

**Q19:** 我上个月被查出有慢阻肺。每年我体检都会拍胸片,为什么就没发现问题?怎么会突然发病呢?(84xxxx42)

**江苏省中医院呼吸科周贤梅主任:**不少人认为体检中胸片正常就表明肺部没有问题,实际上很多早期慢阻肺只有通过测试肺功能才能发现。慢阻肺早期症状隐蔽,可出现咳嗽、咯痰等,但这些症状较常见,所以易被忽视,而一些患者等出现气短、呼吸困难等症状时往往已属中晚期。因此建议两类人要及时到医院进行肺功能检测以确诊是否有慢阻肺:一是经常咳嗽、咯痰者,二是高危人群,如长期吸烟或长期处于被动吸烟环境中者,长期接触粉尘和刺激性气体者,以及家族中有慢阻肺病人者。

### 耳屎应该多久掏一次?

**Q20:** 我妈没事的时候就喜欢给我掏耳朵,但是我在网上看到说耳屎其实不用掏,它

自己会掉,掏耳朵不好,不是这样呢?(131xxxx7720)

**东南大学附属中大医院耳鼻喉科副主任孙宝宾博士:**耳屎的学名叫耵聍,是外耳道的分泌物,能黏附外来的灰尘、飞虫等,对耳朵可起到保护作用。一般情况下,耳屎不必掏,因为它会在日常的咀嚼、说话、打喷嚏时自行脱落并排出体外。不过,有时过多的耵聍和外耳道脱落的上皮、灰尘等混在一起,可形成大的硬块,堵塞外耳道,医学上叫耵聍栓塞,这种情况下最好到医院处理。

### 有无更好的方法治耳鸣?

**Q21:** 耳鸣很久了,去医院查也没查出问题,医生说我是不明原因性耳鸣,建议我用掩蔽疗法治疗,不知道还有更好的方法吗?(84xxxx11)

**孙宝宾:**耳鸣只是一种症状,引起它的原因有很多,要治疗首先要找到原因所在。比如先看看耳朵里是否有耵聍,如果有,先取出耵聍,通过相关检查了解鼓膜和中耳腔,甚至内耳的情况。如果耳部检查没有异常,再看看血压、血糖是否控制良好,是否有鼻咽部疾病。当然,还有一些耳鸣暂时找不到明显病因。对于这种耳鸣,如果它没有伴随其他症状,可以不予治疗,密切观察。如果耳鸣已经影响到睡眠,可在医生指导下服用一些调节植物神经的药物进行改善。至于掩蔽疗法,简单说就是用另一种外来声音掩盖住耳鸣声。其效果很大程度上取决于掩蔽器、掩蔽方法、掩蔽声等的选择,常需要有专业经验的专门人员来参与,并应注意长时间高强度的掩蔽声可产生慢性声损伤。

快报记者 李鑫芳

**男科 专家信箱**  
特聘解答:南京建国男科医院  
电话:025-52238888  
网上咨询: www.jg91.com

**常州读者问:**  
我有个不太严重的尿道下裂,平时排尿会轻微的有点扇状,马上就到了该结婚的年龄了,请问我这种情况能结婚吗?

**南京建国男科医院主任医师程双管:**  
如果您阴茎的勃起功能正常,是可以正常结婚,手术治疗后还可以生小孩。尿道下裂情况有轻重之分,严重者可能出现不能正常性生活,同时影响生育。不知道您是否有其它伴随症状?建议您婚前到专科医院进行全面的身体检查,如果各方面正常是完全可以结婚的。如需手术,推荐采用男科前沿技术“韩式修复重建术”进行手术整形,许多此类患者在我院专家给他们制定了完美的手术方案后,都已康复。“第十次全国男性健康普查(江苏站)”正在我院开展,至我院接受该项治疗可获吴阶平医学基金会提供的免费普查及200元的治疗援助基金。

### 苏州读者问:

我以前有包皮过长的现象,后发现在性生活中早泄,听说包皮过长可以引发早泄,我去年就做了包皮环切手术。可是一直到现在性生活时还是早泄,我自己也吃了各式各样的药物,都不起作用,现在还经常头晕眼花、脾气暴躁。我该怎么办?

### 南京建国男科医院副主任医师丁学刚:

包皮过长是早泄的病因之一,但早泄病因众多,包括心理因素和器质性因素,如:慢性前列腺炎、包皮过长、龟头或包皮的炎症、尿道炎、阴茎神经敏感等。要根治早泄,必须根据引起早泄原因和不同的身体症状,辩证施治。盲目服用药物,不但达不到治疗效果,还会造成严重的并发症。目前治疗早泄最有效的办法就是手术,我院全国首创了“阴茎敏感神经降低术”,手术后,可有效提高患者的性生活质量。

### 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,江苏联通用户发送到 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。

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)

网络: 你还可以上“郝大夫在线”提问(<http://www.doc-torhao.cn/>)

## 美肤连连看 医学皮肤美容顾问

**磨砂膏去角质要慎用**  
常熟读者:  
我的角质层很厚,就用磨砂膏去角质,没想到不但没有变好,反而更严重,这是为什么?  
**施尔美皮肤美容中心赵雪倩主任:**  
这是一个恶性循环,很多人都有这个错误观念,皮肤干燥脱屑,就会觉得是角质过厚,想用磨砂膏将多余的角质祛除,殊不知这正是角质层已经受伤了的警讯,再用去角质的产品,只会让角质层更薄,保湿效果更差,皮肤更干燥,脱屑更严重。

**C6激光治疗黄褐斑效果好**  
南通读者:  
说C6激光治疗黄褐斑效果非常好,是这样吗?  
**施尔美皮肤美容中心杨敏主任:**  
由于黄褐斑的色素沉着部位在表皮基底层和真皮层,常规祛除方法通常难以达到效果。美国Medlite C6激光美肤系统能利用1064nm激光穿透好的特点,使激光穿透皮肤直达表皮基底层和真皮层,直接作用于病变组织。美国Medlite C6是目前唯一能够治疗黄褐斑的调Q激光。

**C6激光祛斑是真正无痛“午休美容”**  
马鞍山读者:  
C6激光治疗黄褐斑的时候,安全吗?有疼痛吗?  
**施尔美皮肤美容中心赵雪倩主任:**  
C6激光使用专利的平帽式光输出技术及Q开关技术,可以把激光在治疗过程中的时间控制在面部皮肤正常散热时

**DIY自制的面膜可能有潜在危险性**  
南京读者:  
最近好像很流行面膜DIY,您觉得有效吗?  
**施尔美皮肤美容中心余穗娟主任:**  
最近在媒体上,常常有人鼓吹用自己动手的方式,制作敷脸用的面膜,例如用一些水果,如柠檬、葡萄等,或一些食物,如橄榄油、蜂蜜、酸奶等,作为一个皮肤科医师,我认为这些成分有其潜在的危险性,例如:柠檬中的某些成分,会使皮肤产生光过敏现象,之前也有报道,有人用精油敷脸,引发接触性皮炎。

**C6激光祛斑**  
咨询: 025-84488400  
热线: 400 690 0188  
江苏施尔美整形医院

健康100·讲座篇  
远离失眠

## 头北脚南,睡眠更香?

不少读者参与,临时加的座位一直排到了门口,奥林国际皮业也为到场的读者提供了精美礼品。活动结束后,一些未能到场的读者致电编辑部,希望将李主任的讲课内容整理后刊发,供大家参考。

**不少失眠与情绪干扰有关:**失眠和发烧一样,只是一种症状,要治疗必须找到问题的根源。引起失眠的原因主要有五大类。一是环境原因,如睡眠环境突然改变。二是生活习惯原因,如工作或娱乐太晚,导致生理节律紊乱。三是健康原因。身体上的不适几乎都能影响睡眠。四是心理原因。五是药物因素,如一些治疗关节炎、哮喘、高血压的药物可能引起失眠。上述几种因素中,李主任认为,心理因素是最主要的。所以睡不好,先看

看自己是不是“心事”太重。  
**不要把失眠看得太重:**有人把睡眠问题看得过重,要求自己一天必须睡足几个小时,否则就认为是睡眠不足。其实,偶尔失眠对健康不会有太大影响,睡眠也是人身体的自然反应,不因就时不要强迫自己去入睡。睡不着时应该采取顺其自然的态度,当你不控制情绪和思维时,也许不到半小时就自然而然入睡了。

**睡眠要规律:**有些老人白天该活动时打瞌睡,临到晚上又睡不着。这种习惯非常不好。所以平时无特殊情况不要卧床,不要在床上阅读、工作,有睡意时再上床。无论睡多久,早上准时起床。白天可适当进行户外活动,多与周围人交流,避免打瞌睡。  
快报记者 李鑫芳

健康100·信息篇  
活动看板

孩子怎么长不高?怎样才能让孩子快速长高?12月12日上午9:30,南京市儿童医院内分泌科副主任医师顾威将为您解析让孩子长高的秘密。地点南京市儿童医院门诊12楼电教室。

中大医院12月将举办“吸烟与健康”专题讲座义诊活动,由内科戒烟门诊专家韩淑华副主任医师主讲:9日下午2点讲座为“烟草与呼吸系统疾病”;16日下午2点讲座为“烟草与心血管疾病”;23日下午2点讲座为“烟草与内分泌系统疾病”;30日下午2点讲座为“戒烟的方法与技巧”。届时专家还将现场提供戒烟指导,免费为活动参与者提供尼古丁依赖程度检测。通讯员 罗琳 守勤