

东方式饮食保护前列腺

腰疼腿肿三个月,吃中药调理无效后就医,结果被确诊为前列腺癌,最让这名患者郁闷的是,他年年都会体检,却未能提前发现问题。这是去年12月健康周刊刊登的一篇报道。虽然过去一个多月了,但读者陈先生还对这篇报道记忆犹新,“那个病人年年体检都没能发现问题,那我们到底怎么做才能预防前列腺癌呢?欧美男性的前列腺癌发病率比我们高,难道真是饮食帮了我们大忙?”整理了陈先生的疑问,记者在第一时间采访了南京建国男科医院副院长杨保民。

脂肪性食物摄入过多增大患病风险

前列腺癌的发病因素很复杂,目前已知的高危因素包括年龄、种族、遗传、饮食、吸烟、肥胖、其他前列腺病变等。其中饮食因素现在越来越受关注,因为有研究表明,脂肪性食物摄入过多会增大前列腺癌的患病风险——脂肪摄入过多会导致胆固醇合成增加,进一步导致以胆固醇为基础合成的雄激素增加,而雄激素中的睾酮比率增加是前列腺癌的重要发病

因素。现在认为在饮食总热量中脂肪所占的比率以10%—20%较为理想。杨保民介绍,在欧美等发达国家,前列腺癌是最常见的男性恶性肿瘤。而在我国,虽然它曾经是少见病,但随着老龄人口比例的增加,其身影也越来越常见。这对越来越喜欢大鱼大肉的中国男性来说,也是很好的警示。

多吃豆类能保护前列腺还是会杀精?

有研究称,亚洲国家的前列腺癌发病率较低还与大豆蛋白

类的食物摄入较多有关。因此这类食物中含有丰富的植物性雌激素,其化学结构与人体内的雌激素相似,对雌激素有一定的抑制作用。但也有研究称,豆类及其制品中含有丰富的异黄酮类植物雌激素,长期摄入较大剂量的异黄酮类植物雌激素可导致勃起功能障碍。对此,杨保民表示,该研究有待进一步证实。没有临床证据表明大豆对男性健康有害,日常生活中的大豆食用量根本不会让男性出现睾丸萎缩和乳房增长等现象。相反,适量的豆制品可有效降低前列腺癌发病几率。快报记者 李鑫芳

》小贴士 保护前列腺每周吃3瓣大蒜

能够防止或阻止前列腺癌生长或扩散的食物包括:大蒜、洋葱等葱属蔬菜以及西兰花、花菜等。一项研究发现,葱属蔬菜吃得多的男性参与者比此类蔬菜吃得少的,得前列腺癌的危险低一半。大葱防止前列腺癌的效果尤为突出。男性每周至少应该吃3瓣大蒜或至少吃3次洋葱、大葱、干葱、韭菜或细香葱。研究还表明,西兰花、花菜、卷心菜等十字花科食物都有助于防止前列腺癌细胞扩散。生吃或稍微煮一下最好。



资料图片



昆山读者问:

我的龟头很敏感,碰一下就很难受,自从有性生活起,就很快射精。我这是不是早泄?不知目前最好的治疗方法是什么?会影响我以后正常生育吗?

南京建国男科医院副主任医师丁学刚:

从您的症状分析,考虑您患有早泄疾病。早泄是男科临床常见的性功能障碍,可引起阳痿、不育等,直接影响夫妻感情,破坏家庭和睦。医学界指出要治愈早泄,只有通过手术疗法“阴茎敏感神经降低术”一次性解决,才能达到理想效果。该手术是采取有选择性的阻断敏感神经的分支,减低龟头皮肤的敏感程度的原理治疗早泄。手术后,可以降低阴茎头的敏感性,提高射精刺激阈,延长射精潜伏期,提高患者的性生活质量。自我院全国首创该技术以来,已为万余名患者解除困扰。以后是不会影响您正常生育的。元月31日前至我院就诊仍可获吴阶平医学基金会提供的免费普查及最高达1000元的治疗援助基金。

下关区读者问:

我今年40岁了,还能做包皮手术吗?我感觉小便疼痛,时有发炎,非常不舒服。

南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

不知您是否存在包皮过长或包茎的情况。治疗包皮过长、包茎决不能拖,因为包皮垢等沉积物的作用,可引发包皮龟头炎、尿道炎、生殖器疣病、疱疹等泌尿感染性疾病;还会造成包皮嵌顿,若不及时治疗,亦使龟头血流受阻,出现龟头充血水肿,日久会发展为阴茎坏死;导致阴茎的恶变;包皮垢炎症的反复刺激是阴茎恶变的主要原因。包皮过长、包茎患者的阴茎癌发病率较高。建议您及早到专科医院就诊,待消炎后,运用“光波离子技术”进行包皮整形,微创无痛、出血少、恢复快。

盲目进补 小心青春痘暴发

冬季本是皮肤油脂分泌减少的季节,可不少人的青春痘反倒出现暴发情况。专家指出,冬季盲目进补会导致内分泌失调,同样引发痤疮。

皮肤科医师指出,无论何时出现的痤疮,主要病因都和内分泌、皮脂腺导管角化异常、微生物感染及免疫等有关。一些人在冬季青春痘猛长,很可能由于盲目进补。冬季盲目进补会影响内分泌,加上运动较少,进食相对较多,这会促进少年性早熟,成年人内分泌失调。高能量、高热量、油腻的快餐,精致碳水化合物食物摄入过多都容易引起胰岛素过量,过多的胰岛素导致了过高的雄激素,而雄激素过量是导致青春痘的重要原因。

预防青春痘,要少吃或者不吃不利于健康的快餐类食品,减少精致碳水化合物的摄入量,这样有利于通过控制胰岛素来平衡雄激素的水平。此外,冬季和其他季节出现的痤疮没有明显差别,也不容忽视,仍需调节内分泌,纠正角化异常,抗感染,调节免疫等。 据《京华时报》

老便秘 冬季保养有良方

肛肠专家指出,冬天寒冷干燥,便秘明显高发。老年人如几天不排便,让粪便在肠道积存过久,大量毒素由肠壁毛细血管吸收进血液,损害健康,诱发加重多种慢性疾病。粪便干结,不但排便困难,还易引发息肉、肛裂、痔疮。用力憋气排大便,极易心脑血管梗塞猝发。

老便秘如何安全过冬? 专家建议:一合理膳食多吃水果蔬菜;二多散步适度运动,促进身心健康;三晨起睡前喝杯温开水,多揉腹增加肠蠕动等。

一种有效解决老便秘的食疗御用古方,“御品膳食通”颇受欢迎。该方由军事医学科学院专家整理发掘,源自清代御医典籍,以黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银

花、菊花、绿茶8种天然药食成分,经国家批准,在北京研制成功生产。老同志反应:御膳通前晚吃,第二天早上即可轻松排便,绝无大黄、番泻叶等泻药的副作用,效果挺灵验,确实不错。

专家评价御膳通四特色:高效:服用次日清晨即可轻松畅快排便。**清宿便:**大量纤维簇群洗刷肠壁,促进增强肠蠕动,排空宿便。通养结合**调理肠道:**促进菌群平衡,恢复自主排便功能,一周后养成每天一次规律排便,量越用越少,效果越来越好。**安全:**不含泻药,无毒副作用,无依赖性,老幼及孕产妇皆可服用。

咨询电话:025-57716276
经销地址:南京鼓楼广场东,工艺美术大楼4楼

》友情提醒

中学生脑部长瘤 大如“鸭梨”

颅内肿瘤发病率呈上升趋势

颅内肿瘤可发生于任何年龄,以20—50岁为最多见。近年来,颅内肿瘤发病率呈上升趋势,据统计,颅内肿瘤约占全身肿瘤的5%,占儿童肿瘤的70%,而其他恶性肿瘤最终会有20%—30%转入颅内。由于它生长“疯狂”,一旦在颅内占据一定空间,不论良性还是恶性,都会危及生命。江苏省人民医院神经外科主任刘宁特别提醒市民,务必重视各种“头痛”症状。

病例: 孩子突然头痛听不清

龙龙(化名)今年15岁,读初三,四个月前开始感到头痛、头晕,右耳朵也常常听不见声音。每当头痛的时候,他就敲敲脑袋、咬咬牙挺过去,上课时就读起左耳朵认真听课。可是近三个月来,龙龙发现黑板上的字越来越模糊,早上刚起床就吐酸水,有时吃过早饭也会吐,最后发展至连走路都不稳。才被父母送往医院检查。

现场诊断: 急需手术但风险很大

影像检查显示,龙龙脑袋里长了一个如“鸭梨”般大的巨型肿瘤,位于后颅窝,已经压迫到脑干和听神经、视神经等

颅内神经了。江苏省人民医院神经外科主任刘宁建议患者尽快接受手术治疗,但手术风险很大。因为术中一旦碰到脑干,小患者就会失去自主呼吸,危及生命;一旦碰到听神经,就会失聪;一旦碰到视神经,就会失明。手术就像“高空走钢索”,是对主刀医生经验和信心的考验。一个月前,经过精心术前准备,专家为龙龙施行手术,术中诊断肿瘤为三叉神经纤维瘤。历经六个多小时,肿瘤被小心翼翼地分离,完整切除后发现肿瘤居然占据整个颅脑的1/3,术后患者恢复良好。

据刘宁主任介绍,颅内肿瘤早期症状并不典型,症状常表现为头痛,90%的脑瘤病人都表示有头痛。头痛的部位与肿瘤的生长部位多数不一致,但有一定规律性。恶心呕吐也常为颅内肿瘤的早期症状,多伴有头痛头昏,呕吐特点为喷射性。而当颅内肿瘤的基本特征均已具备时,病情往往已发展到晚期,就像龙龙一样,颅内肿瘤已经长成巨型,不仅手术风险大,而且预后康复往往也会受到一定影响。

通讯员 何丹丹 陈步伟
快报记者 金宁

》有此一说

吃对食物能御寒

穿衣可以保暖,但是在冬季多吃些御寒的食物则可以从内到外增加抗寒冷的能力。寒冷的冬季应该增加热量的摄入,多吃些肉类和根茎类蔬菜。

低温会对人体内分泌及消化系统产生一定影响,使蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质代谢、分解加快,能量消耗相对增加。因此,冬季适当增加蛋白质、脂肪和碳水化合物这三类产热营养素的摄入,如主食和含少量糖分的甜食,尤其是鱼类、奶类等优质蛋白质及脂肪的摄入,炒菜时可适当

多放一点植物油。中医认为,羊肉、狗肉、桂圆、韭菜、核桃、小米等食物具有温阳益气的作用,多吃可以提高御寒能力。相反,鸭肉、螃蟹、香蕉等凉性或寒性的食物最好少吃。

冬季怕冷的女性,应多吃些含碘较多的食物如海带、海蜇、虾皮等。多吃些含铁的食物,如动物肝脏、羊肉、牛肉、黑木耳、牛奶、豆类和绿叶蔬菜等。此外,还应适当增加山药、乌鸡等具有益气、养血、活血的食物摄入。东南大学附属中大医院中医内科 丁洪明 杜恩

血压测量姿势不“正”结果会“歪”

准确的家庭血压自我监测,是实现良好血压控制的关键。确保家庭血压监测的精准度,首先应该在家庭中使用精准的电子血压计。那么什么样的电子血压计才精准呢?中国高血压联盟推荐使用通过AAMI(美国医疗器械促进协会)、BHS(英国高血压协会)等权威机构检验认证的血压计。目前,作为全球电子血压计销量第一的欧姆龙电子血压计已通过严格检验,具备了和水银血压计同样的精准度。

确保家庭血压监测的精准度,只强调血压计本身的精准度还不够,使用者在测量时姿势不“正”,结果会

“歪”。专家指出:采用手腕式血压计进行血压测量时,血压计的位置必须与心脏保持同一高度。但心脏的准确位置不易确定,再加之想靠眼睛观察使之保持同一高度,更不容易。目前这一问题在技术层面上已得到人性化解决,以欧姆龙HEM-6000型为代表的手腕式电子血压计特别推出了心脏位置自动感应、提示功能,能自动检测使用者测量姿势及测量高度是否正确,只有达到正确位置时,血压计才开始进行测量,从而确保了所获血压数据的精准性。

使用上臂式血压计进行测量时,尽量将臂带绑缚在

与心脏齐平的上臂处。但测量时,仍然存在臂带缠绕方式不正确及臂带松紧度不合适的问题,也会影响到测量精准度。据了解,欧姆龙电子血压计推出的fit cuff新型臂带及可动式臂筒已解决了这两个问题。这种臂带根据手臂形状设计,只需把臂带套上上臂,臂带就可自动服帖地绑缚,可以消除因臂带缠绕方式有误差而产生的误差。



第三代场效消融技术 ——前列腺疾病非手术治疗的首选途径

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,在我省率先引进国际医学新技术——第三代前列腺场效消融技术,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

场效消融技术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,目前已为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了国家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。场效消融技术与微波、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。

场效消融技术医学成果:(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成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,使前列腺坏死部分得到完全修复。(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、小腹坠痛、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男性功能提高表现。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 025-85551386 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