

五十玫瑰 徘徊在健康十字路口



五十岁的女人,生活经历过酸甜苦辣,健康走到了十字路口。50岁以前,女性患各种疾病相对较少,50岁后,发病明显上升,更年期综合征和骨质疏松就是困扰这个年龄段女性较典型的两种病。江苏省人民医院妇科主任医师孙荣惜建议50岁的女性应注重心理保健和饮食调整,为自己顺利度过更年期保驾护航。

健康扫描:更年期综合征 她气得不来月经了

50岁的梅女士家境富裕,丈夫从商多年生意做得颇具规模,但梅女士这两年一直过得很郁闷,因为她花钱请人查出了丈夫在外不轨的证据,梅女士不想五十岁以后和丈夫离婚,可离婚后又觉得咽不下这口气,前几天和丈夫大吵一架之后,梅女士发现每月很准时的月经突然不来了,妇科医生认为梅女士本身处于更年期,再加上心理受到打击,所以影响了她的生理健康。

随着生活节奏的加快,生活压力的加大,现在,很多女性出现神疲力乏、皮肤干燥、抑郁寡欢或烦躁失眠等症状,部分人还会头痛、头晕、记忆力和工作效率下降、抑郁、敏感多疑,这些症状正是预示着她们提前进入了更年期。部分女性在更年期会出现一些与性激素减少有关的特殊症状,如早期的潮热、出汗、情绪不稳定、易激动等。还有人因泌

尿生殖道萎缩而发生的瘙痒、干痛、尿频急、尿失禁、反复膀胱炎等,以及一些属于心理或精神方面的症状。

解决方案:更年期女性由于体内内分泌水平的紊乱,情绪也变得很不平稳,此时周围的人尤其是家人要给予其关怀,对她进行心理呵护。更年期女性除了要学会自我适应和面对环境,最关键是不封闭自己,积极参加社会活动,享受生活乐趣,尽自己所能去参与劳动,经常陶冶情操,不能整天窝在家里,闷闷不乐,加重病情。

轻微更年期症状一般不需要服药,如症状严重一定要在医生指导下适当用药,切忌自行滥用、错用药物而损害健康。对精神紧张、焦虑不安者可遵医嘱服用适量镇静剂,一些中药类的养血药也可起到安定情绪的作用,保证睡眠。对少数症状严重的女性,可遵医嘱适当服用激素治疗,但服法和剂量均应按医嘱。

健康扫描:骨质疏松 上了岁数就腰酸背痛?

在我们身边,50岁以上经常感到“腰酸背痛,腿抽筋”的有人在。据有关资料显示,我国有8400万人患有骨质疏松,其中3/4是女性。

专家指出,骨质疏松是中老年人年龄增长的结果,尤其是绝经后女性更容易患病。

骨质疏松是一种以骨量减少,骨微细结构破坏,导致骨脆性增加,骨折危险性升高为特点的全身性骨病。骨质疏松症在临床上主要分为原发性骨质疏松和继发性骨质疏松,又分为绝经后骨质疏松和老年性骨质疏松。

解决方案:骨质疏松症治疗最好的方法就是预防它的发生。有人认为骨头不疼不痒,就不会患骨质疏松症,这使许多人因而耽误了预防和治疗骨质疏松症的最佳时机。因此,女性在日常生活中,要注意以下几个方面:首先,钙的摄入相当重要。女性在日常生活中要注意饮食均衡,食物摄取要注意高钙低脂,含钙量较高的食物有:牛奶、乳酪、绿叶菜、大豆等。预防保健方面,在平时生活中应注意去除可以避免的危险因素,如抽烟、酗酒、内分泌疾病等。

平日要维持适量的有氧运动,散步、登山、步行、游泳都是很好的运动,而且要保持一定的运动量。特别是办公室白领一族,要注意多接触阳光,在紧张工作的同时,要抽空活动活动身体,一般来说,每周要坚持2-3次运动。
快报记者 金宁

相关链接

三八义诊 筛出多例妇科肿瘤

昨天上午,南京鼓楼医院举行三八国际妇女节大型义诊活动,妇产科门诊和外科门诊、镇痛科候诊室坐满了前来看病的女同胞。此次活动除免收挂号费外,还免费为100名年龄在35岁至54岁的城市下岗女工及进城务工妇女提供子宫颈病变筛查及药物治疗服务。

这次大型公益活动主要针对子宫颈癌和乳腺癌早期发现、早期诊断和早期治疗方面的知识开展科普宣传活动,著名妇产科专家胡娅莉教授、王志群主任等也来到活动现场。专家们为近1000名女同胞进行了妇科和乳腺疾病及各种疼痛疾病的义诊。据妇产科门诊洪颖主任介绍,近两年来该院妇产科门诊进行子宫颈癌前病变筛查29454例,发现子宫颈病变1599例,占5.43%;宫颈炎27673例,占94%;鳞癌3例,占0.01%。2009年三八义诊进行子宫颈癌筛查100例,其中阳性者15例,占15%;乳腺癌筛查110例,发现良性结节103例,早期乳腺癌2例,还有5例高度可疑癌,须做进一步检查。由此可见,医院开展义诊、单位每年体检、平时个人自检和防范是多么重要。

通讯员 刘宁春 张可欣



控制糖尿病,保护您的肾脏

本周三肾病义诊讲座等你来

3月11日是第五个世界肾脏日。今年的主题是“保护您的肾脏——控制糖尿病”。我国糖尿病患者已超过4000万,是世界第二大糖尿病国。据专家预测,到2025年我国糖尿病患者总数可能增加到1亿人。众多的“糖友”们,您知道吗,您的肾脏可能已经悄悄受到伤害。有调查发现,在II型糖尿病患者中,有63.9%存在慢性肾脏病(CKD)损害。在欧美、日本等发达国家,糖尿病肾病已经是尿毒症的主要病因。早期控制糖尿病,保护肾脏已成为非常重要的世界医学课题。

据南京博大肾科医院博士生导师王钢教授介绍,糖尿病性肾病是糖尿病的主要并发症,也是糖尿病患者主要死亡原因之一。临床特征为微量蛋白尿、大量蛋白尿、水肿、渐进性肾功能损害、高血压等。微量蛋白尿是糖尿病肾病最早期表现,晚期出现严重肾功能衰竭。根据他多年临床经验,患糖尿病5-10年以上患者有40%-50%以上会并发糖尿病肾病。因此,糖尿病肾病的筛查和预防不可忽视,控制高血糖、监测糖尿病肾病的早期发现非常重要。

如何有效控制高血糖?糖尿病肾病如何监测?老糖友应该多久查一次尿微量白蛋白、肾功能?糖尿病肾病患者如何饮食?如何选择更有效便宜、副作用小的降糖药?胰岛素如何个体化使用?中医药如何防治糖尿病并发症?糖尿病肾病早中后期3阶段(尿微量白蛋白升高阶段、临床蛋白尿增多阶段、肾功能衰竭阶段)中西医如何综合治疗?



邹燕琴

本周三,《健康》周刊与南京博大肾科医院推出世界肾脏日公益讲座及博导大义诊活动,届时糖尿病肾病患者不仅有机会得到知名肾病博士生导师的免费义诊,还可获赠王钢教授主编的国内首部《糖尿病肾病患者生活指南》一书,具体指导“糖友”们的日常饮食起居用药。

活动播报

主题:《专家谈中西药控制血糖、保护肾脏》
主讲专家:王钢 博士生导师
讲座时间:3月10日(本周三)14:30-15:30
义诊时间:15:30-16:30
讲座和义诊地点:南京市升州路187号南京博大肾科医院2楼会议厅
友情提醒:听课者有机会免费检测尿常规或尿微量白蛋白,



王钢

并获赠王钢、邹燕琴教授做客中央电视台大型直播节目《健康之路》谈“中医综合防治慢性肾病”光盘一张(赠完即止)。

博导义诊预约电话:52865286, 52865287(限30名)

专家名片

王钢教授:我国著名中西医结合肾病学专家、博士生导师、国务院政府津贴专家。曾任江苏省中医院肾科主任、学科带头人12年,现为世界中医药学会肾病专业委员会主席、南京博大肾科医院院长、学科带头人。

邹燕琴教授:我国著名中医肾病学专家、博士生导师、全国名老中医、国务院政府津贴专家。曾任江苏省中医院副院长,现为全国中医肾病医疗中心学术带头人、南京博大肾科医院学术带头人。

生完宝宝后,皮肤一碰就变紫

“钥匙孔”下切脾脏 “紫”妈妈恢复健康

年仅23岁的年轻母亲,全身接连大面积紫癜,激素治疗又导致股骨头坏死,难道真的无药可救了?日前,贾女士在明基医院普外科杨德同主任的治疗下终于成功控制住了骤跌的血小板,紫癜困扰也迎刃而解。

去年年初刚生完宝宝的贾女士,洗澡时突然发现毛巾擦过的皮肤一下子全部紫掉了,十多天后又突然止不住地流血鼻,感觉蹊跷的她在家人的陪同下来到医院,血液检查显示贾女士的血小板数量只有正常值的1/10。考虑到自己还处在哺乳期,贾女士决定再拖一拖,晚些治疗。

激素治疗控制病情,却坏了股骨头

4个月,贾女士嘴里经常不停地出血,口腔里全是血泡,连吃饭都变得很困难。无奈之下,她再次来到医院,经过详细检查,她被确诊患有“特发性血小板减少性紫癜”。

这是一种以皮肤粘膜或内脏出血为主要表现的血液疾病,患者会出现牙龈渗血、妇女月经量过多或严重咯血、便血等症状,严重者可并发颅内出血。它的特点是自发性出血,血小板减少,出血时间延长和血块收缩不良而造成身体瘀斑、血肿。

而在随后的激素治疗下,贾女士的血小板也渐渐恢复到正常值。但半年后,她却感觉自己右腿走路时很疼,核磁共振显示她的股骨头缺血性坏死。随着激素治疗副作用的显现,贾女士只得选择停药,可血小板再次骤跌至1万/微升左右,仅为正常值下限的1/10。

微创切除脾脏,紫癜妈妈终恢复

本想保守治疗的贾女士最

终选择了脾切除术。杨德同主任介绍,脾切除对慢性特发性血小板减少性紫癜的缓解率可达70%-75%,因为脾脏的主要功能是过滤和储存血液,同时也是破坏血小板的脏器。

考虑贾女士还很年轻,家中又有幼子急需照顾,杨主任决定为其进行腹腔镜下的脾脏切除。手术仅用了4个0.5~1.2厘米微小“钥匙孔”就干净利落地切除了贾女士的脾脏,由于杨主任技术娴熟,脾脏切除时脾静脉滴血未出,完全省掉了输血费用。贾女士也顺利恢复,术后7天便办理了出院。

据明基医院普外科杨德同主任介绍,完全腹腔镜下脾脏切除术是腹腔镜微创外科的一种高难度手术。贾女士的这次手术难度很大,一是她的脾脏轻度肿大,比起正常大小的脾脏而言,手术中脾门等重要结构更难显露;而且脾静脉是较粗的大血管,处理不好术中很容易出血,技术难度增大;并且贾女士肿大的脾脏与肝脏、膈肌、腹膜、肾脏等组织广泛粘连,层层剥离也增加了手术难度。术后,贾女士在未使用激素的情况下,血小板已升至16万/微升,恢复到正常值范围,紫癜也完全消失了。

(刘洋)(文中为化名)

相关链接:

杨德同教授,现任南京明基医院普外科主任,享受国务院特殊津贴,部级突出贡献专家,江苏省外科分会委员、江苏省胆道外科学组组长。擅长肝胆管结石、肝胆胰疾病及肿瘤的手术治疗和急性重症胰腺炎的治疗;腹腔镜下胆囊切除术、胆总管切开取石、肝囊肿开窗引流术、疝修补、肠切除、脾切除、胰体尾切除以及全腹腔镜下结肠手术等。