

冷敷和热敷都是护理扭伤后的治疗方法,但应用的时机不同。有人扭伤脚后立即用热毛巾敷,以为能使血液循环加快,利于消肿,不料第二天脚却肿得更厉害。其实,一般运动损伤即刻进行冷敷,24小时后可改用热敷。但南京市中医院推拿科周伟医生提醒,不论冷敷还是热敷,都有一些禁忌需要注意。

# 受伤了冷敷还是热敷?

## 24小时内冷敷,24小时后热敷

### ■冷敷

**减少出血:**在扭伤和跌伤后24小时以内,及时用冷敷,可以防止局部毛细血管进一步扩张和破裂,起到减少出血、止血的作用。一般可冷敷5~10分钟。

**消肿止痛:**在某些关节炎和浅表皮肤炎症(如毛囊炎)的初起或急性期,表现为红肿热痛时,使用冷敷可以缓解局部肿胀、疼痛。

**散热降温:**在高温或中暑时,

在额头部、两侧颈动脉搏动处、两腋窝、两腹股沟动脉搏动处或两足底部进行适当冷敷,能够有效地使皮肤散热,降低体温。

**提神醒脑:**冷敷对人体也是一种物理刺激,能够引起心血管系统、神经系统、呼吸系统兴奋。

**注意:**外伤导致的局部肿胀,要先确定有无骨折或其他病变,如有骨折等其他情况,应及时就医。有关节炎或皮肤炎症,应在医生指导下进行冷敷,关节处不宜过凉、过久冷敷。出现发

热或中暑的情况,在冷敷同时应及时就医。

### ■热敷

**活血化淤:**确诊扭伤的24小时以后,局部热敷能改善血液循环,达到活血消肿、化淤止痛之功。

**消炎止痛:**如配合治疗肩周炎、膝关节炎等。此外,对于确诊的急性乳腺炎、急性盆腔炎、急性慢性胃炎、热敷也有一定缓解疼痛的效果。

**温经止痛:**一方面可用于中

老年人的颈、肩、腰腿经络痛,另一方面可用于痛经。

**注意:**头、面部的疖、疮不可热敷。因为面部三角区内不仅血管丰富,而且血管直接与颅内动脉相通,热敷时局部血管扩张,细菌和毒素就容易进入血液,通过血液进入颅内,引起败血症和脑膜炎等严重后果。不明原因的腹痛,尤其是女性怀疑为异位妊娠时,不可盲目热敷,应及时到医院就诊;孕妇的腹部、腰骶部禁用热敷。 快报记者 李鑫芳

## 曙光 PPH 微创术给力 痔疮母女喜获康复

因为害怕手术疼痛,很多痔疮患者拖到很严重的程度,才勉强到医院治疗。近日,在市医保定点单位南京曙光肛肠专业医院,一重度痔疮患者接受了曙光 PPH 微创术治疗后,惊喜地发现竟然没有丝毫的痛苦,大呼曙光 PPH 微创术给力,赶紧让老母亲也到该院治疗,母女二人最终喜获健康。

家住南京下关的王女士患有痔疮已有五年,其母亲更是有着长达三十年的痔疮病史。早些年,王女士母亲曾在安徽老家接受过一次开刀手术治疗,十分痛苦,在床上足足趴了半个月才能下地走路。几年后,王女士的母亲又出现便血脱出的情况,就硬拖着不敢再治疗。这个时候王女士也开始出现了便血的情况,随着便血的频繁与血量的加大,王女士还常常会发生眩晕。意识到情况严重,王女士这才到肛肠专业医院南京曙光医院求治。该院女性诊疗中心的女专家李霞主任确诊其患有重度内痔,长期便血导致贫血,建议其接受曙光 PPH 微创术治疗。当时李主任就跟我谈,这个微创治疗不会有什么痛苦,我还不太相信,觉得是不可能的事情。但事实却折服了我。”王女士事后这样说道,还赶紧让家人将老母亲送至曙光医院治疗。目前,已接受曙光 PPH 微创术治疗的王女士与母亲状况良好,便血、脱出、眩晕症状已消除。

市医保定点单位南京曙光肛肠专业医院李霞主任介绍说,曙光 PPH 微创术与传统手术有着很大的区别,它并不直接作用痔本身,而是借助 PPH 器械对痔上方的直肠粘膜进行环形切除,消除痔疮形成的根源。因为手术操作区属于无痛区,患者基本上感觉不到疼痛。

据悉,南京曙光肛肠专业医院有着十几年的肛肠诊疗经验,曙光 PPH 微创术由该院独创,临床应用十分成熟,有着痛苦小、恢复快、疗效好的优势,深受广大肛肠疾病患者的好评。(许籍)

## 健康课堂

### 保护肾脏,挽救心脏

## 周末邀你来听肾病讲座

2011年国际肾脏病协会把世界肾脏日的主题定为“保护肾脏,挽救心脏”。目前已有越来越多的研究表明,肾脏疾病和心血管疾病之间存在着很密切的联系,慢性肾脏病是心血管疾病高危因素。国际肾脏病协会制定了今年这一口号,呼吁大家重视肾脏的保护,防止心血管疾病的发生和发展。

南京博大肾科医院的王钢教授介绍说,人的心和肾就像一对“难兄难弟”,临床表现为肾病会使心脏疾患恶化,而心脏隐患也会以肾病发作表现出来。许多肾病患者在病情远未发展到肾衰竭之前,已死于心脏疾病。专家指出,肾功能不好或者肾虚至少会在三个方面影响心脑血管系统:首先是影响心肌动力,造成心跳无力、失常。

其次是影响血液质量,这样的血液即使量再多,心脑血管还是缺血缺氧。此外,还会加速动脉硬化速度,血管老化快。专家还指出,心脏病同样会累及肾脏健康。“心脏病主要在以下几个方

面影响肾脏健康。”“心脏衰竭或心功能下降用药时,会加重肾脏的负担。同时,心脏收缩不力,血流减少,灌注压低,肾供血不足,会造成肾功能下降。

### ■活动链接

3月6日(周日),现代快报和南京博大肾科医院共同主办肾病日公益活动,活动期间博大肾科的专家将为读者奉上专题讲座,以及肾病美食美点的制作方法,会后将有专家义诊,诚邀您前往听课。

**讲座时间:**3月6日(周日)下午2点

**讲座地点:**南京市升州路187号南京博大肾科医院二楼大厅

**讲座主题:**《中医药有效延缓尿毒症进入透析期》

**主讲专家:**王钢,博士生导师。国务院特殊津贴专家、卫生部“优秀归国学者”、南京博大肾科医院院长。邹燕琴博士生导师。国务院特殊津贴专家、全国名老中医、我国中医肾病学宗师邹云翔学术继承人。 快报记者 张弛

## 应季提醒

## 感冒小心病毒性心肌炎

春季气候无常,容易感冒。一般感冒时服些药,喝些水,注意休息就会好转,但有些“感冒”比较特殊,病人还出现胸闷、心跳过快等症状,到医院检查才发现是病毒性心肌炎。南京市胸科医院心脏科黄进主任提醒,病毒性感冒引起心肌炎的病例在临床上并不少见,尤其是在感冒高发季。绝大多数病毒性心肌炎患者发病时仅表现为发热、咽痛、全身肌肉酸痛、腹泻等,酷似感冒或肠炎,容易被忽视。

小齐在连续加班几天后感冒了,起初只是发烧、腹泻,自

己在家吃了几天感冒药,但一直不见好转,很快出现胸闷、气短、心悸等症状,后来症状越来越重,甚至出现了神志不清、晕厥、抽搐,入院时被初步诊断为“暴发型病毒性心肌炎并心源性休克”。由于送医及时,在胸科医院经抢救脱离了危险。黄进提醒,病毒感染后仍处于持续紧张状态、过度劳累、从事重体力劳动与剧烈运动,易诱发病毒性心肌炎。如果患者出现感冒或腹泻同时伴有心悸、胸闷等症状,应及时就医。 通讯员 俞洋 快报记者 李鑫芳

## 黄绿蔬菜消春困,不妨多吃

随着春天的脚步越来越近,南京各个医院门诊出现了来看“春困”的病人,白领、社会精英较多。江苏省中医院内科奚肇庆主任医师告诉记者,这些人中大多数表现为近来总是睡不醒,由于晚上工作加班、应酬,早上睡不醒,勉强起床上班就感到精力不够。

### 春天里白领们困倦思睡

南京某公司女白领小赵,近来总是没精打采,由于要做一年的工作规划,工作压力大,晚上经常加班,经常很迟才睡觉,白天昏昏沉沉,家人以为她是病了,催促她到省中医院看看,各项检查都正常。奚肇庆分析,进入春季后,随着气温的升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环旺盛,供给大脑的血液就会相对减少,新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断地加大,大脑的供氧量则必然就显不足了。

加上暖气温的良性刺激,使大脑受到某种抑制。因而人们就会感到困倦思睡,总觉得睡不够。

### 综合调摄可克服春困

“黄绿蔬菜防春困”,奚教授说,“春困”使人身体疲乏,精神不振,应多吃红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、红薯、南瓜、玉米、西红柿、菠菜、芹菜、莴笋、花菜、青椒、嫩藕、油菜、绿豆芽等,以补充维生素、无机盐和微量元素的不足,这对恢复精力,消除春困很有好处。起居方面,专家提醒市民注意防寒保暖。衣着不宜单纯地求捂,而应根据气温的变化增减衣服。特别要注意“戴好帽护好脑,穿好背心护好背,鞋袜宽松护好脚”。与此同时,市民要多运动,保持乐观情绪,这样综合调摄,才可克服“春困”。

通讯员 冯瑶 快报记者 金宁

## 预防癌症的饮食原则

证据显示,只有一小部分癌症是遗传的,在各种影响因素中,环境因素最为重要,而且是可以改变的。南医大二附院营养科营养师徐海娥介绍,早在2007年世界癌症研究基金会就发表专家报告,针对癌症的预防,提出了饮食原则。

**身体肥胖度:**从21岁时起保持体重在正常范围,在整个成年期避免体重增长和腰围增加。一般成人的BMI指数(体重公斤除以身高米的平方)应维持在21~23。

**身体活动:**每天至少进行30分钟的中度身体活动(相当于快步走)。随着身体适应能力的增加,每天可进行60分钟或以上的中度身体活动,或者进行30分钟或以上的重度身体活动。

**限制摄入高能量密度的食物:**避免含糖饮料,限制果汁摄入,尽量少吃快餐。

**以植物来源的食物为主:**每日至少吃5份(至少400克)不同种类的非淀粉蔬菜和水果;每餐都吃相对未加工的谷类或豆类,限制精加工的淀粉性食物。非淀粉蔬菜包括绿色叶菜、西兰花、秋葵、茄子等。

**限制红肉摄入:**红肉每人每

周应少于500克,尽量少吃加工肉类制品,加工肉制品是指通过烟熏、腌制或加入化学防腐剂进行保存的肉类。

**限制含酒精饮料:**男性每天不超过2份(以一份酒含10~15克乙醇计),女性不超过1份。

**限制盐的摄入量:**每人每天盐的摄入量不超过6克,不吃或少吃盐腌或过咸的食物。盐和腌制食物很可能是胃癌的原因,发霉谷类和豆类中所含的黄曲霉素是肝癌发生的充分原因。

**不推荐使用膳食补充剂预防癌症:**高剂量营养素补充剂对人体可能有保护作用,但也可诱发癌症。一般而言,对健康人,最好通过高营养膳食来解决营养素摄入的不足。 李鑫芳 整理

## 彻底治好过敏病、皮痒

过敏病(荨麻疹、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、紫癜、病者临床观察,跟踪三年,无一例复发者,随治随愈,无假日医院(注:本疗法在中国仅限本院使用,谨防假冒)地址:南京市上海路1号门诊二楼(省水利厅大厦南侧),火车站、汽车站乘13路或市内乘3、18、29、43、48、60、83路到五台山下。或乘地铁2号线到底根治目的。经北京、上海、西安、重庆等众多过敏

顽固性皮痒等各种皮肤病及过敏性鼻炎、哮喘)为何反复发作。目前传统过敏病的治疗抗过敏及外用药物(外喷药)等不科学治疗,一旦停药症状再次出现,治标不治本,打破传统不能根治过敏病的神话。  
位于上海路1号南京医科大学鼓楼医学研究中心,郑重承诺:无效免费治疗,一般一个疗程即可康复。无假日医院(注:本疗法在中国仅限本院使用,谨防假冒)地址:南京市上海路1号门诊二楼(省水利厅大厦南侧),火车站、汽车站乘13路或市内乘3、18、29、43、48、60、83路到五台山下。或乘地铁2号线到底根治目的。经北京、上海、西安、重庆等众多过敏



**男科专家信箱**  
特约解答:南京建国男科医院  
读者热线:025-52238888  
网上咨询:www.jg91.com

句容读者致电问:

我近期出现尿频、尿急、尿不尽等症状,还伴有下腹胀痛,我怀疑自己是前列腺炎。常在广播里听到治疗前列腺特效药的广告,我可以自己服药治疗吗?

南京建国男科医院主任医师严泽承:

在没有医嘱的情况下切勿擅自用药。临床上前列腺炎分型众多,需进行前列腺液的常规化验,确诊是细菌性、无菌性、病毒感染等致病原因,以及细菌培养和药物敏感试验。以药敏结果为依据,选择针对性较好的抗生素来治疗。前列腺炎的迁延难愈,会对身体带来大的伤害,可引起反复发作的泌尿感染、功能障碍、不育等。

目前,南京建国男科医院引进多项包括“第三代智源肽通导技术”、“太空热光源定位治疗技术”、“数字程控腔道靶向技术”在内的国际前沿疗法,这些疗法由中国工程院院士郭应禄教授及国家五部委联合认定推荐,经北大男科中心等权威三甲医院临床证实疗效确切。推荐你去该院治疗。

市民秦先生来信问:

请教专家信箱,我的龟头只有在勃起的时候才能稍微露出来,平时正常状态下的话根本看不见,这是不是包皮过长啊?我这种情况需要做一下手术吗?

南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

您的情况很明显是包皮过长,需要立刻到医院做生殖整形手术的。包皮过长或包茎会妨碍阴茎发育、影响性生活的和谐,还会使阴茎发炎、损害肾功能甚至有可能有致癌的危险。建议你及早接受手术,目前南京建国男科医院采用“显微光波离子微创术”进行包皮整形,具有微创无痛、保障美观、恢复快、不影响工作的优势。推荐你去该院生殖整形诊疗中心诊治。