

注重皮肤、头发保养的你,也会保养指甲吗?你的保养方式正确吗?加入美甲大军后,你是不是发现指甲越来越脆弱了?哪些因素会影响指甲健康?指甲也会营养不良?“月牙”越多就意味着越健康吗?……如果你还在为这些问题纠结,不妨看看这篇文章。受访专家江苏省中西医结合医院皮肤科陶迪生主任。

你看你看 指甲的“脸”

指甲也要保养,不过你做对了吗?

门诊:

美甲不当引起的甲病越来越多

关于美甲店卫生不达标,健康隐患大的报道已屡见不鲜,而事实上,皮肤科门诊中美甲不当引起的甲病也越来越多。美甲不当可致过敏、甲沟炎、甲分离、指甲变脆、甲板变色等甲病。指甲虽小,但保护不好也会导致身体其他部位发生疾病,比如真菌病可传染至皮肤引起体癣,指甲内隐藏的病菌通过搔抓可继发皮肤感染。

释疑:

指甲也会营养不良?

甲营养不良时指甲变薄,出现纵嵴,表面粗糙;甲板混浊、变黄,失去光泽;甲变脆,易碎裂,甲游离缘甲分离。本病有遗传性及获得性两种。获得性与扁平苔藓、银屑病、斑秃、真菌感染有关。

其实,影响指甲健康的因素很多,有指甲局部的原因,也有甲外因素。局部的原因如感染、外伤、甲及邻近组织肿瘤、甲护

理或甲修饰不当。甲外因素就更多了,比如遗传导致的甲病、皮肤病导致的甲病、营养性疾病——贫血导致指甲苍白,缺铁导致指甲中央凹陷、四周翘起如汤匙(匙状甲),甚至在甲中央放一滴水也不会流出。其他如锌、烟酸、维生素A、维生素B12缺乏也可引起甲的病变。

指甲上“月牙”越多越健康?

指甲上的“月牙”总被人不停地讨论来讨论去,你是不是也茫然了,我们到底需要多少“月牙”才够健康?确实,指甲能在一定程度上反映健康状况,甚至判断疾病,医学上也专门有指甲诊病学。但事实上,“月牙”并没大家想的那么神秘。

月牙的学名叫甲半月或半月痕,是指甲生长过程中形成的自然现象。甲半月改变确实与一些疾病相关:心力衰竭时甲半月可充盈或呈红色,表现为红色甲半月,类风湿性关节炎、皮炎也可致红色甲半月;先天性心脏病可出现红-淡蓝色甲半月、杵状甲;口服四环素



可使甲半月变黄;血色素沉着病可致假性巨大甲半月;偏瘫病人甲半月可消失,在甲板上出现甲半月消失、中间粉红色带、游离缘不透明带的三个条带,为分层花色甲;肝硬变时全甲板呈毛玻璃样混浊,使甲半月不能分清。

支招:

指甲保养最好勤剪指甲

首先要勤剪指甲。因为指甲

长了,甲缝藏污纳垢,为病菌的寄生创造了极好的场所。指甲每1-2周要修剪1次。此外,注意锻炼身体、加强营养;及时清除指甲内的污垢。若有甲病应积极治疗。护手霜的滋养成分也能滋润指甲吗?陶主任表示,指甲的成分为致密角质,不完全等同于皮肤,所以护手霜可涂于甲周皮肤,但不太适合指甲的保养。

快报记者 李鑫芳

应季提醒

抑郁症春季高发

专家提醒:警惕抑郁症的早期危险信号

进入春季以来,南京发生了多例抑郁症患者出现意外情况事件,来自东南大学附属中大医院心理精神科门诊的消息显示,近期因抑郁而前来门诊就诊咨询的患者开始增多,中大医院心理精神科病房也收治了多位抑郁症患者。中大医院心理精神科主任袁勇贵博士为此提醒抑郁症患者及其家属说,春季是抑郁症的高发季节之一,人们应注意抑郁症发作的早期危险信号,并采取有效措施积极预防和治疗抑郁症。

据介绍,抑郁症是一种常见的心理精神疾病,目前在我国的发病率已高达3%~5%,严重者可能出现自杀念头和行为。

中大医院心理精神科主任袁勇贵博士指出,春季之所以是抑郁症的高发时节,主要是因为春季万

物复苏,气候由冷变暖,气候变化会引起人的内分泌系统改变,而内分泌系统与人的情绪密切相关,从而易发抑郁症等心理精神疾病。进入春季,人们应重视抑郁症的防治,特别是要警惕抑郁症发生的早期危险信号。袁勇贵博士介绍说,抑郁症发生的早期危险信号主要表现为:患者有厌世情绪,表露出活着没意思等情绪低落现象;对事物没有热情,感觉不快乐,生活没有快乐感;比以往早醒超过2小时,且持续一段时间;出现莫名的体重下降;出现找不出原因的躯体化症状,如出现肚子痛、全身不适等躯体形式障碍,且这些早期危险信号出现时间超过二周时间仍未见好转者,应及时到正规医院心理精神科就诊。通讯员 程守勤 快报记者 金宁

活动预告

怎样早期发现慢性肾病?

全国中医肾病医疗中心举办大型活动

在第六个世界肾脏日来临之际,有关统计显示:我国慢性肾脏病的发生率不容乐观,40岁以上的成人中,大约13%的人患有慢性肾病,而其中只有7%的人知晓患有肾脏病。

怎样才能早期发现慢性肾脏病人呢?江苏省中医院肾科专家表示,定期检测尿蛋白(包括微量白蛋白)和血肌酐(用以评估肾功能)是最有效、最简便的方法。对于有糖尿病、高血压、肥胖、高脂血症、吸烟或者50岁以上的人更应动态观察上述指标的变化。专家介绍说,慢性肾脏病有家族倾向性,因此,有慢性肾脏病家族史的人要主动定期接受尿及肾功能的检查。据悉,江苏省中医院肾内科(全国中医肾病医

疗中心)将举办纪念“第六个世界肾脏日”系列活动内容:

健康讲座

时间:3月9日14:30-16:30

地点:江苏省中医院西病房楼3楼学术报告厅

课题:《保护肾脏,挽救心脏,刻不容缓》,由孙伟教授主讲;《如何防止高血压患者的心肾损害》,由朱晓雷副主任医师主讲。

大型义诊

时间:3月10日 9:00~11:00

地点:江苏省中医院门诊大厅一楼

江苏省中医院肾内科10余名高级专家接受义诊咨询。

通讯员 冯瑶 快报记者 金宁

温馨提醒

咽炎老不好,看看消化科

有统计显示大约有60%~70%的人都患上了不同程度的慢性咽炎。最让患者困扰的是,有些人用药,症状就能得到缓解,而有些人却久治不愈。解放军第八一医院耳鼻喉科副主任医师梁伟平提醒,春季慢性咽炎容易复发,对于那些久治不愈、反复发作的慢性咽炎患者,应注意是否存在反流性咽喉炎。

刘师傅有慢性咽炎多年,平时并未特别在意,近两个月咽喉部的异物感和烧灼感加重,早晨起床时症状明显。刘师傅以为是咽炎发作了,吃了几天消炎药,症状未缓解。一天晚饭时喝了点

酒,次日起床他发现咽喉部的烧灼痛加重,同时返酸、烧心、胃痛、胃胀,到医院就诊。医生告诉他,咽部的不适是由反流性胃液侵蚀刺激咽部而引发的,食管反流病才是真正的“罪魁祸首”。有统计显示我国胃食管反流病的发病率在2005年时就已高达6.7%,而且还在以较快的速度增长。但人们对这种疾病的认知率却异常低。如果在排除了鼻咽部疾病所致咽喉炎后,还伴有泛酸、嗝气或胸骨后烧灼感等,且这些症状加重,咽喉部症状也随之加剧的话,就很可能是反流性咽喉炎。快报记者 李鑫芳

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

常州读者来信问:

我今年32岁,结婚已经6年,最近几年,我发现我在性生活中的表现越来越糟糕,每次不到一分钟。我估计是肾虚的原因,就吃了许多调养肾功能的药物,就连吃饭,就挑补肾的吃,但却没什么效果。我怀疑我是不是肾虚,或是其他方面的问题。万分焦急,请专家信箱能给与分析解决。

南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

建议您立即停止服药,目前还没有药物可以治疗早泄,不明病因的服药,不但达不到治疗效果,反而会造成严重的并发症。引起早泄的原因很多,如心理因素、龟头敏感度的影响以及疾病如前列腺炎、精囊炎、尿路感染、包皮过长等情况。目前治疗早泄最有效的办法是手术,推荐你到南京建国男科医院采用“RF阴茎敏感神经分离术”治疗,术后,可提高患者的性生活质量。

栖霞区陆先生致电问:

我几个月前曾患过急性前列腺炎,曾在南京建国男科医院接受一段时间治疗,几天后症状有所减轻,当时医生说还有一个疗程的巩固治疗,我看没什么症状了就没有继续治疗。最近气温骤变,我发现近来上厕所间隔时间越来越短,有时不到半小时就要去一次,很像之前前列腺炎的症状。这是怎么回事?

南京建国男科医院主治医师孙抗军:

你的情况可能是前列腺炎复发。很可能已由急性前列腺炎转为慢性,治疗时,前列腺炎患者感觉症状缓解,但致病菌并没有消除。近期温差变化较大使交感神经兴奋性增强,导致前列腺腺体收缩、腺管和血管扩张,造成慢性充血、尿道内压增加,加重前列腺液的淤积。此时,前列腺炎很容易复发。你应遵医嘱继续接受治疗,是否治愈不能凭自己感觉,而要根据检查结果确定。



膀胱肿瘤 需要做哪些检查

膀胱肿瘤是泌尿生殖系肿瘤中最常见的肿瘤,近年来发病率有所增加。那么哪些检查可以对膀胱肿瘤的诊断提供依据和帮助呢?

东南大学附属中大医院泌尿外科主任医师陈明介绍,目前膀胱镜检查还是膀胱肿瘤检查的首选,通过膀胱镜可直接看到肿瘤的大小、数目、部位以及形态、生长方式,可以活检进一步了解其恶性度及深度等,为接下来制定手术治疗方案提供依据。尿常规及尿脱落细胞学检查也是膀胱肿瘤诊断的常用手段。这项检查取样方便,简单易行。一般来说,尿沉渣中红细胞每高倍镜视野超过5个时就应引起重视。不过尿脱落细胞学检查对早期I级肿瘤敏感度差,对II、III级肿瘤及原位癌阳性率高。

B超、X线检查以及CT、MRI等通用性的检查对膀胱肿瘤的诊断也是有一定帮助的。B超检查能发现膀胱内0.5~1cm以上的肿瘤,并可以显示肿瘤的浸润深度,对肿瘤分期有帮助。X线检查通过静脉肾盂造影可以发现较大肿瘤的充盈缺损,可了解上尿路系统有无肿瘤及肿瘤对肾功能的影响,另外肾积水或显影不良则有肿瘤浸润输尿管口可能。CT检查结果可作为膀胱肿瘤的分期依据,了解有无膀胱外浸润及淋巴结转移,但淋巴结直径小于0.5cm则难以分辨,表浅的小肿瘤也难以发现。MRI可以诊断出大于1.5cm的膀胱肿瘤,好处在于不用接受射线,不需要使用对肾有毒的造影剂,对肿瘤的软组织浸润容易发现,对肿瘤的分期优于CT和超声。

过去常用的膀胱双合诊检查可以检查膀胱肿瘤浸润的范围和深度,但因为可能会引起肿瘤出血和转移,并且随着影像学技术的发展,该检查已较少使用。

通讯员 吴叶青 快报记者 李鑫芳

老便秘 盛赞食疗古方

饮食精细、运动偏少、胃肠功能衰退,促使便秘多发、加重。环境污染毒害大,便秘是人体严重的环境污染,大量腐败毒素侵害全身,诱发加重慢性疾病。用力憋气排便,易猝发心脑血管意外。

芦荟、决明子、大黄、番泻叶等蒽醌类泻药,麻痹损害肠道神经,诱发肠道黑病变、息肉、癌变等。泻药伤身、便秘烦恼,怎么办?

高效安全的中医食疗通便产品“御膳通”,让老便秘体会到难得的舒心悦畅的排便。用过的老便秘都开心地竖起了大拇指,御膳通一传十、十传百地传开了!

御膳通源自清代御用古方,由军事医学科学院专家整理发掘。古方以黑豆皮、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,高效浓缩膳食纤维,形成蓬松大便。经国家批准,在北京研制成功。不含任何泻药,绝无大黄、番泻叶等泻药毒害,老幼、孕产妇皆可安全服用。

老便秘体验: 仅需晚餐后服几粒,清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!“三个一”的效果经得起检验:**服用一天**即可轻松畅快排便;**一周**可规律排便;**服用一个月**,御膳通逐步修复肠道自主排便功能;服用量逐步减少,通便效果越来越好。

老便秘盛赞这一安全高效的绿色食疗通便古方,向亲朋好友们放心地推荐。

经销地址: 南京鼓楼广场东面,工艺美术大楼4楼

健康咨询: 025-57716276