

■热点关注

# 钙尔奇健康走 预防骨松关爱行

上周,适逢第17个“世界骨质疏松日”,铁榔头郎平,现身玄武湖,带领数百名市民参与了预防骨松健康走的大型主题活动。身为“骨质疏松关爱大使”的郎指导,一直以来都呼吁大众以“补钙,运动,晒太阳”的方式,远离骨质疏松的威胁,此次活动是希望让市民能有充分享受阳光、尽情运动的机会,同时让预防骨质疏松的概念得到普及。

□快报记者 朱惠蓉



骨质疏松被医学界称为“沉默杀手”,是以骨脆性增加,以及易于发生骨折为表现的一种全身性骨路疾病,发病率随年龄的增长而增加。相关数据表明,骨质疏松在全球常见疾病中高居第六位,并且在我国慢性疾病中也位居前列。目前,我国约有9000多万骨质疏松症潜在患者。因骨质疏松所引发的骨折死亡率高达20-25%,致残率高达50%以上。尤其是50岁以上的女性,1/3因骨质疏松而骨折!

作为中国国家女子排球队前主力队员和主教练的郎平,这次以“骨质疏松关爱大使”的身份

来到南京,带领众多南京市民开展“钙尔奇健康走”。在活动现场,郎平表示:“出任‘骨质疏松关爱大使’一年以来,我越发认识到了骨质疏松的危害性,但同样知道了它是可预防的。只要大家及早养成良好的生活习惯,坚持合理运动,科学补钙并经常晒太阳,骨质疏松一定会远离你我。”

江苏省骨质疏松防治体系也对本次活动给予了大力支持。鼓楼医院林华主任补充道:“除了骨质疏松预防三部曲以外,在日常生活中尽早诊断自身的骨骼健康状况也至关重要。大家可以

简单进行自测,或者通过目前唯一科学诊断骨质疏松症和评价骨折风险的方法——专业医学骨密度测试,及时了解你的骨骼健康状况并开展有效预防。”

作为首个进入中国的国际钙补充剂品牌,钙尔奇被众多中国医学专家和营养学专家推荐用于预防和治疗骨质疏松症。进入中国19年来,钙尔奇始终致力于寻找更多保持骨骼健康的方法,旨在“挺起千万中国人的脊梁”。钙尔奇将继续关爱骨松患者,倡导健康的生活方式,科学补钙,并将提供更多更便捷的平台,帮助大家预防骨质疏松。

■医者视点

我国每年有20余万女性面临切除一侧或双侧乳房的痛苦

## DIEP乳房再造: 让女性活得更美丽

乳腺癌在女性肿瘤发病率中一直位居首位。有统计显示,每年我国有20余万的乳腺癌新发病例,这就意味着每年有20余万的女性将面临着切除一侧或双侧乳房的痛苦。如何弥补、抚平女性因乳房切除而造成的生理缺憾和心灵伤害,是整个社会极其关注的问题,也是目前医学再造修复中重视的问题。据悉,随着显微外科技术的飞速发展,DIEP乳房再造为切除乳房的女性重拾了自信,目前国内只有北京和上海等少数几家大型的整形外科医院有能力开展。而在江苏地区,南京市妇幼保健院医疗美容科整形外科已经率先开展这个项目。

**乳房再造对技术要求非常高**

**病例回放:**赵女士今年42岁,8年前发现得了乳腺癌,立即做手术切除一侧乳房,可说起这些年的生活,她非常抑郁。原本开朗外向,如今却愿意一个人呆在家里,怕同事朋友问起自己的身体状况。以前赵女士夫妻感情相当好,但是自从出院后总是有意回避丈夫,不愿意让他看到自己的这种缺陷。外出时配戴义乳却总有不真实的感觉,害怕别人看出外观上的异常。再造乳房一直是赵女士这些年的梦想,为此她

也上网查阅了大量相关方面的技术资料,慎重决定之后,半年前她找到南京市妇幼保健院医疗美容科整形科的学科带头人、科主任李俊博士。在市妇幼新大楼的21楼,她见到了李主任,就诊过程中,李主任建议用腹部皮肤和脂肪为她再造一侧乳房,今年5月赵女士顺利接受了DIEP乳房再造手术,3个月后赵女士来医院复诊时,身着连衣裙的她完全看不出任何异样。

李俊主任介绍,DIEP乳房再造是目前最好的乳房再造方法,创伤小,塑形效果好,可以做到穿上泳衣后看不到任何手术印记。但对医生的技术要求很高。李主任说,他当时在中国人民解放军军显微外科中心研修显微外科时,打好了扎实的显微外科基本功。中国人民解放军军显微外科中心训练显微外科很苛刻,用小老鼠尾巴上的血管进行训练的。小老鼠尾巴上的血管直径只有0.8到1毫米左右,在这么细的血管断面上要用眼睛几乎看不到的缝线缝合6-8针,还要保证管腔的通畅,所有这些操作都要在显微镜下完成。DIEP乳房再造对显微外科技术的要求是非常高的,医生要从患者腹部取下带细细的血管蒂的一块皮肤脂肪组织,做成乳房的形状,把它种植到胸部;

然后用显微外科技术,在显微镜下把血管与胸部的血管吻合起来,这样,再造的乳房成为一个有血有肉的活乳房,逼真完美。

■热点问答

**再造一个乳房增加乳癌复发风险吗?**

南京市妇幼保健院医疗美容科整形科主任李俊: DIEP皮瓣取自脐下的下腹部,亦即是整形外科手术“腹壁整形术”中要切除抛弃的组织,它只含皮肤和脂肪组织,切取时不损伤肌肉及重要的血管神经,切取后疤痕遗留在内裤可覆盖的范围内,既美观又不影响供区的功能。DIEP皮瓣在上世纪90年代末被发现后立刻引起整形外科界的高度关注,并被整形外科界用于乳房再造及大面积组织缺损的修复。

根据研究证明接受DIEP乳房再造术对于乳腺癌复发率及转移率是没有影响的,因此,再造不会增加乳腺癌复发的危险。而且DIEP乳房再造术对患乳腺癌女士的身心健康有益,弥补了乳癌术后带来的身体缺陷,克服了乳房切除后带来的心理社会障碍,增强自信,提高生活质量。

快报记者 张弛

■寻医问药

## 宝宝咽喉痛,小问题大毛病!

小杰今年4岁半,是一名开朗好动的宝宝,一次简单的咽喉痛却查出了传染性单核细胞增多症,让他的爸妈担惊受怕了一场。

十天前小杰因为受凉而咳嗽去医院检查,医生诊断为急性支气管炎,为他开了点药来治疗。可是过了4天,小杰的病情却不见好转,还总嚷嚷着嗓子不舒服。南医大二附院儿科陈彩霞主任仔细观察了小杰的颈部,发现右侧有些肿,触摸到淋巴结有明显增大的迹象,继续往下摸,锁骨和腋窝下淋巴结也都有肿大。意识到这可不是咽喉肿痛这么简单的小问题。陈主任认为,按照之前医生的治疗方案,小杰的咳嗽应该早就好了,可

是四天下来却没有好转,淋巴结还肿大,急性支气管炎已经不是他咽喉痛的根本原因了,赶紧住院做一些相关的实验室检查,诊断结果证明小杰全身淋巴结都有肿大,最大达到2×3cm,肝脾肿大,EBV抗体检查呈阳性,这是典型的由EB病毒所致的急性自限性传染病——传染性单核细胞增多症。

陈彩霞主任说,传染性单核细胞增多症特别容易漏诊、误诊,因为它的临床表现很可能只是有些乏力、头痛、咽喉痛、皮疹,但是如果检查不出来,就可能长期潜伏在体内,造成肝、脾、心肌、肾、肾上腺、肺、中枢神经系统的损伤。

通讯员 顾颐菲 快报记者 金宁

## 皮肤癣喷喷就好

秋季皮肤病高发,皮屑、红斑、丘疹、奇痒难忍,什么药都用了,可越治越顽固。难道真没办法了?其实,癣并不可怕,可怕的是患者乱用药,特别是滥用含激素类药物,导致病情反复,甚至加重。专家提醒,正在遭受顽癣困扰的患者,一定要规范用药,同时保持积极的治疗心态。

冯女士曾患顽癣10多年,起初胳膊上只有一块红疹,而后发展到胳膊、臀部和小腿都是。治疗时什么药都用了,效果一直不佳。但她保持积极的治疗心态,后来得知“鲜清”专业除癣,她在长乐路好又多超市对面的康鑫药店购买了鲜清后,喷用了三个月。现在,3年过去了,她已经有了自己的孩子,一直都很健康。所以,保持积极的治疗心态对顽癣康复很重要。

据介绍,癣是由香港百年霍氏集团出资1.2亿从日本引进的专

利技术——“DNA-2E”鲜清双酶,它不但能剪断皮癣致病基因复制链,迅速杀灭核病菌,还能将受损的免疫基因片段连接起来,重建皮肤免疫功能,防止内毒外菌再次攻击,防止复发。与此同时,霍氏鲜清被冠名为“中国质量万里行打假保名优产品”和“世界皮肤科疾病康复计划之星”。包装盒上标有“无激素绿色认证标志”。霍氏鲜清畅销7年,康复800余万皮肤病患者,为了让南京患者早日走上康复之路,特推出“免费试用,无效退款”的特惠活动,市民可前去去长乐路沃尔玛超市(原好又多超市)对面的康鑫药店咨询。

皮肤顽癣 喷喷就好  
**鲜清**  
 霍氏  
 抢先试用 无效退款  
 025-86894822

## 皮肤美容与氧化的关系

25岁以后,人体皮肤开始“负生长”,色斑、皱纹随之而来。人体先天就具有自然的抗氧化能力,但随着年龄的增长,自身抗氧化的能力也在逐步减弱。我们的身体会自动制造有自由基清除功能的酵素。这些解毒酵素,除了能自身制造外,我们还可以由饮食中摄取到天然的抗氧化剂,如维生素A、C、E等。当然还有更强的天然抗氧化剂,如碧萝芷(Pycnogenol)。

与绝大多数单年生蔬果提取物不同,提取“碧萝芷”所用的法国沿海松树在长成后均有25年以上的树龄,其中所含的生物类黄酮数量差异极小,而且整个生产过程经过了严格的控制。正如生物、化学和医学专业研究生教科书《氧自由基与天然抗氧化剂》(P370)中所写到的:“正因为碧萝芷的来源只有一个,法国特定地区的松树提取物,因此,法国碧萝芷的成分更稳定,更纯正。”

据悉,“碧萝芷”风靡欧美40年,进口到中国大陆也已有14年,在世界上获得7项国际专利,是目前科学界发现的世界上最强的抗氧化抗衰老复合物(摘自医学研究生教科书《氧自由基和天然抗氧化剂》第372页,科学出版社)。其抗氧化作用为95%,相比之下葡萄籽为18%,维生素E为10%,辅酶Q10和维生素C仅为1%(摘自现代美容学《美化容颜的天然处方》第46页,人民军医出版社)。碧萝芷已被广泛应用到食品、药品、保健品、化妆品等多个健康领域,来到南京已有3年的时间,读者可拨打电话订购,市内免费送货上门。

法国碧萝芷  
 南京热线:025-58863199  
 南京专卖店:中山南路299号(南京一中大门北侧)

■资讯

### 本周六省中肾科有讲座

全国中医肾病医疗中心、江苏省中医院肾内科从10月起推出肾病大讲堂系列公益讲座,10月29日(本周六)10:00-11:00,由肾内科仲显副主任医师主讲《慢性肾炎肾衰的营养对策》,地点:江苏省中医院西病房楼三楼学术报告厅。冯瑶

### 今天明基医院 有心血管健康讲座

今天(10月24日)下午2点至3点半,明基医院第二国际会议厅将举办心血管健康讲座,主要内容为房颤的风险及如何治疗,由心血管科张铁强主任讲解。李娜

## 便秘 诱发诸多慢性疾病

小便秘暗藏大病害:便秘使大量腐败毒素堵塞肠道,毒害全身器官,诱发加重多种慢性疾病。饮食精细、运动偏少、胃肠功能退化、秋冬干燥等,促使便秘高发。用力憋气排便,极易诱发心脑血管意外。

芦荟、决明子、大黄、番泻叶等泻药,麻痹损害肠道神经,加重便秘,并诱发肠道黑病变、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畅快的排便,用过的老便秘都开心地竖起了大拇指,御膳通就一传十,十传百地传开了!“御膳通”本源自清代御用古方,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、孕产妇皆可安全放心服用。

**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,工艺美术馆4楼 赠送健康资料  
 健康咨询:025-57716276