

年底除了应酬增多,张先生发现口腔溃疡骚扰他的次数也变多了,“感觉还不到一个月,口腔溃疡又复发了。”喷剂、含片都用过了,症状仍不见好转,疼痛难忍的张先生只能向医生求助。像张先生这样的病人,每到年底并不少见。南京市口腔医院口腔黏膜病科主任助理段宁提醒,虽然口腔溃疡的病因很复杂,但一些致病因素是可以确定的,比如长期感到压力大,精神紧张、波动,常有疲劳感、睡眠不足,这也是临床上最常见的诱因。

年底太疲劳 口腔溃疡反复发作

普通口腔溃疡7~10天能自愈

普通的口腔溃疡有自限性,即便不管它,一般在7到10天内可以自愈,而且不会固定在一个地方反复溃疡。如果某一个部位的口腔溃疡出现2周以上还不愈合,最好做进一步检查。通常,急性口腔溃疡多发于年轻一族,而复发性口腔溃疡则多见于中年人。溃疡发作期,要少食多餐。每次进食后,记住漱口,以防食物残渣加重继发感染。复发性口腔溃疡与免疫有着密切关系。另外,贫血、偏食、消化不良、腹泻、发热、过度疲劳、工作压力大、月经周期的改变等也是诱发因素。

治疗口腔溃疡没有特效药

口腔溃疡的治疗分局部和全身两部分。其中,局部重在消炎、止痛、促愈合。选用局部用药时,可以先试用中药再试用西药。全身治疗在于缩短每次发作的病程,延长两次发作的间隔。治疗方

法有中药调理、免疫制剂调理,胃肠道疾病和抗贫血治疗等。同时,还要纠正咬唇、咬颊、咬舌等不良习惯,拔除残牙或改装不合适的假牙。目前为止尚无治疗口腔溃疡的特效药。对于溃疡发作频繁或长期不愈者,可考虑全身治疗。尤其是针对病因的治疗,如细胞免疫功能低下者,可用免疫增强剂治疗,往往能增强疗效。

排骨藕汤辅助治疗口腔溃疡

如果溃疡面积太大,影响进食,在敷药的同时,可以吃些松软、易消化和流质的食物,如加肉熬烂的粥、新鲜果汁、蔬菜汁等。排骨藕汤可辅助治疗口腔溃疡。藕要选择孔多、皮白的老藕。入锅前先用淡盐水浸泡10分钟,待排骨煮到5成熟时,将藕倒进汤锅,火煮沸后用文火煨,直到排骨、老藕炖得酥烂。每日服一次,连续服一周即可。

通讯员 周炳荣 史张丹
快报记者 李鑫芳

寻医问药

对付中风,你的误区还有多少

误区一:

每年春秋输两次液会预防脑卒中

目前还没有科学研究来证明这种输液预防方法是有效的。单靠短期静点一两种药物是不能起到预防作用的,及时治疗相关疾病(高血压、心脏病、糖尿病、高血脂、肥胖等)和改变不良生活方式(吸烟、酗酒等)才是预防脑卒中的有效措施。

误区二:

血压高时服药、血压正常时就可以停药

很多病人在治疗一段时间后,发现血压降到正常就立即停药。结果停药后血压又升高,还要再使用药物降压。这种间断和无规律的治疗不但造成血压较大幅度的波动,还加重了动脉硬化和对心脏、脑、肾脏等器官的损害。南京市第一人民医院神经内科主任周俊山主任强调,正确的服药方法是血压降到目标范围后,在医生的指导下坚持服药。应注重平稳控制血压,减少血压大幅波动。

误区三:

血压降得越低越好

一些高血压病人治疗急于求成,希望能很快将血压降下来,这种想法是错误的——血压降得过快、过低会使人感到头晕、乏力。高血压病人应将血压控制在低于140/90mmHg,合并糖尿病和肾脏病的病人降压目标以低于130/80mmHg为宜。但对于合并脑血管狭窄的高血压病人,为保持充足的脑部供血,应将血压维持在相对高一些的水平。脑血管狭窄程度较重时,如果将血压降得过低,会使本来就处于缺血状态的大脑进一步加重缺血,发生脑梗死。所以还是应根据病人的实际情况将血压控制在合理的水平。

误区四:

阿司匹林和银杏叶片等药物短期服用

由于担心阿司匹林的毒副作用,有些病人不能坚持服用,这样做是错误的。高危病人服用阿司匹林来防治卒中应当是一个长期过程。目前神经科门诊大部分的病人服用阿司匹林的

治疗剂量偏低。用阿司匹林进行二级预防的剂量为75~150mg/天,需要长期服用。如果每天的治疗剂量低于75mg,对于多数人而言不能达到有效的抗血小板聚集、预防血栓的目的,而每日超过150mg,不但不能增大其预防血栓作用,反而会增加其毒副作用。

那么阿司匹林早晚服用好还是晚上服用好呢?目前并没有关于阿司匹林早晚服用效果和不良反应的对照研究,从阿司匹林的药理学方面看,早晨或晚间服用都可以。

银杏叶片也是很多患者常选用的药物。目前银杏叶制剂分为五代,专家建议前三代药物不要再用,有些患者反映手指会有麻麻的感觉,这就是选错了银杏叶制剂导致的。

银杏叶中含致敏成分银杏酸,药物中的银杏酸含量要低于十万分之一,而很多银杏叶片达不到这一要求。由上海中药研究所研制的第五代银杏叶制剂称为银杏酮酯,银杏酸的含量低于五十万分之一,选择这种有效成分含量高且致敏成分低的银杏叶制剂,长期服用才会更加安全、有效。



'2011男性健康冬暖行动吹响健康号角 健康一个男人,幸福一个家庭

为人子、为人夫、为人父的男性,他们的健康,不仅属于自己,更属于家庭、妻子和孩子。然而,很少有人知道,要做到最大限度地照顾家人,首先要让男人具备这个能力。可是当一个人的健康因为疾劳而逐渐消失时,又有谁还有足够的能与心态去担负创建美好生活、照顾家人的责任呢?传统观念认为,男性只有取得事业上的成功才能得到社会和家庭的认可,这就造成男性的压力逐渐加大,结果必然影响他们的身心健康。谁来关心男人的健康?日前正在南京建国男科医院开展的'2011男性健康冬暖行动,其目的就是要为男性搭建便捷、私密、规范的就医平台,构建家庭与社会和谐。

参与冬暖活动,绝不错过大好机会

记者在南京建国男科医院参观时,随机采访了几位男士:

葛先生说,“早想给自己和父亲做一次全面的男科健康检查,只是年复一年的忙碌把这耽搁了,这次决不能再错过机会,所以今天特地把所有的事都抛开专程赶来。”

林先生说,“因为南京建国男科医院有个冬暖行动,我老婆催我赶紧回南京一趟,把前列腺炎的老毛病给治治,也好安心过年。”

选择规范医疗,大男人找回自信

听闻本次冬暖行动,男科手术是个大热门,记者特地采访了南京建国男科医院手术室宋永胜主任。得知记者的来意后,宋主任介绍了一例由于患病之初未及时治疗就导致不良后果的早泄患者病例,以此强调规范治疗的重要性。

3年前在常熟经营服装厂的陆先生,经人介绍与小小姐结为连理,却没想到新婚之夜的初次性生活不到2分钟就结束了。陆太太虽有想法,但想到丈夫长年操持生意,加上最近忙着操办婚事太累了,便没当回事。可经过半年的相处和努力,夫妻生活质量还是没有得到改善。为了能获得幸福生活,陆先生开始服用一些补肾药及民间偏方,甚至是壮阳药。服用近3个月后,没啥效果不说,还引起了不良反应。

这时,陆先生不得不到附近一家医院求医。医生与他做了简单的交流后,对他说,“像你这种情况,做个早泄手术问题就解决了。”陆先生想,“此前吃了那么多药都无效,那就做手术吧。”谁知术后遵医嘱可以过性生活时才发现还是老样子。陆太太不断在丈夫耳边唠叨,说这样下去肯定怀不上孩子了。陆先生也变得很抑郁,索性卖了服装厂四处寻医,可一年过去尝试了无数种治疗方法,还是不见起色。陆先生的好友得知他的情况后告诉他,有个亲戚在南京建国男科医院通过手术治疗治好类似的病,现在孩子都有了,让陆先生也到南京建国男科医院接受规范治疗。

抱着最后一丝希望,陆先生来到南京建国男科医院求医。接诊医生宋永胜主任听完他的主诉,并和他详细交流后分析,由于其曾在当地医院没有确诊病因就接受手术,可能手术时就无法准确找到敏感神经进行有效分离,所以就达不到预期效果。之后宋主任建议他做阴茎背神经敏感度测定及相关检查,确诊是属于原发性还是继发性早泄才能对症治疗。检查后结果显示其是属于原发性早泄(即神经敏感型早泄)。

接着在严格筛查其各项指标符合手术指征后,宋主任为其制定适合的“RF阴茎敏感神经分离术”治疗方案,适当阻断敏感神经,并告诉他冬暖行动期间此项手术还可申领由吴阶平医学基金会提供的600元手术补贴。陆先生觉得这次的检查与治疗流程比以往任何一次都规范,而且还可享受治疗补贴基金,便欣然接受了手术。

陆先生感慨,“是冬暖行动让我找回了男人的尊严,将来有了孩子就有了完整的家。在此我要感谢南京建国男科医院,也要对男性朋友说,做规范的早泄手术还是要到专业男科医院!”

冬暖行动受主办方赞誉

据了解,日前,中国性学会和吴阶平医学基金会领导到南京建国男科医院考核工作时,对男科最新治疗技术的临床规范运用和基金补贴情况给予了肯定和高度评价。

吴阶平医学基金会负责人表示,从南京建国男科医院的临床数据来看,最新的治疗技术受到了男性朋友的热捧,在这过程中,南京建国男科医院严格按照基金使用标准,更好地为男性患者服务,受到了业界及就诊患者的一致好评,在此,基金会对南京建国男科医院表示由衷的感谢。

中国性学会副秘书长孟宪武说,南京建国男科医院作为该会在江苏地区唯一男科科研基地,可以说非常出色,每次学会在该院举办活动都会取得极大的成功。同时也能反映出该院的医疗水平和专家队伍是走在全国前列的。

快报记者 张弛

相关链接

由中国性学会、吴阶平医学基金会、南京建国男科医院联合组织多家影响力媒体共同发起的“'2011男性健康冬暖行动暨五位一体男科便民医疗体系推广”活动于12月1日至2012年元月31日在南京建国男科医院全面开展。活动期间,所有男科检查费、化验费、检测费优惠50%,手术费、治疗费每次最高补贴可达800元。详情可登录南京建国男科医院官方网站或拨打活动热线咨询。

“五位一体男科便民医疗体系”运行研究中心专家指出:其实在男人一生中或多或少都会经历泌尿生殖系统的不适,与自己盲目担心,不如到医院大大方方地做一次男科体检,尽早规范治愈男科疾病。面对工作和生活压力的男性朋友,请关注自身的健康,以健康的体魄迎接美好的未来。

美丽资讯

巧祛大眼袋,年轻10岁

眼部细纹、松弛肌肤、眼袋、黑眼圈……这些都在第一时间出卖了你的年龄,令所有爱美女士烦恼不已。为消眼袋,眼霜、眼膜等护眼品齐上阵,但效果却不理想,到底该怎么办?

素有“液体手术刀”的红医堂祛袋消纹紧致眼部精华液,只需轻轻一抹,大眼袋就立刻消失,令所有爱美女士啧啧称奇。据介绍,红医堂祛袋消纹紧致眼部精华液具有溶脂排液和紧肤消纹两大功效。其特有的溶脂活性因子,就像液体手术刀,能够对眶膈后增生的脂肪进行溶解

分化,清除皮下多余的脂肪粒子,增强眼部肌肤自调功能,排出积存眼液,从而达到平复眼袋的目的;其中富含寡肽分子结构的三维弹力蛋白和胶原蛋白,在纳米金粉赋活功效的作用下,直接作用于皮肤深层,清除自由基,激发原已干瘪的眼部细胞二次生长发育,从而收紧眼部皮肤,消除眼周纹和鱼尾纹。

三大绝对优势让您轻松祛除眼袋:1. 安全快速,纯天然提取,适合于任何肤质,绝对安全。使用当天黑眼圈变淡,细小皱纹消失;7~15天眼袋明显变小;使

用一个月后一般眼袋可基本祛除;2. 省事省钱,无需配合其他眼霜或按摩仪等复杂手段。一般眼袋黑眼圈仅需一支即可,无需重复购买;3. 不会反复,属药收产品,具有药用治疗的功效,它能从根源入手,解决眼部肌肤问题,激活眼部细胞正常的生理机能,使眼袋在消失后不会反复。



健康资讯

今天有心血管健康讲座

今天下午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。主要内容为心血管疾病合并高血糖形势严峻。由心血管科布尔加尔主任讲解。

通讯员 李娜