

开启后的止咳糖浆 冬季储存不超3个月

健康 On-line

读者:每次咳嗽买的止咳糖浆都没喝完,扔掉觉得浪费,但又不知道如何保存,能放在冰箱里吗?

解放军第454医院药剂科主任陆瑜:糖浆服用过后,应及时将瓶盖拧紧,放置在阴凉、避光、干燥的环境中。如短时间内不再服用,可放置在冰箱中低温贮藏,冷藏温度以4℃~15℃最佳。开启后的糖浆一般不宜久存,冬天不超过3个月,夏天不超过1个月。再次服用前应该对着光线看,观察溶液是否依然澄清,如出现大量气泡、絮状混悬物、沉淀物或变色、结晶,表明糖浆已有酸败现象,不能再服用。另外注意,喝完糖浆后5分钟内最好不要喝水。

胃寒少吃甜食、油腻食物

读者:今年53岁,女,患慢性浅表性胃炎,老是爱打嗝,特别是大便后更容易打嗝。胃容易泛酸,还有胃寒的症状,夏天都要捂个暖水袋。该如何治疗?

南京市中医院脾胃病科杨

勤副主任中医师:根据患者描述,考虑胃部虚寒为主,中医主要通过辨证施治,温中降逆来调理治疗,一般一到两周症状会有所改善,建议患者平时多吃温热食物,避开生冷食物、甜食、油腻食物(油腻是助长湿气的),吃饭七分饱即可。专家门诊时间:周二、周五上午。

血虚和贫血不是一回事

读者:血虚是不是意味着贫血?要如何补?

东南大学附属中大医院中医内科朱欣佚副主任医师:首先,中医说的“血虚”和西医的“贫血”是两个完全不同的概念。贫血一般是指血色素浓度低于正常值。而血虚是对头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、面色苍白、妇女月经量少、闭经等一系列症状的概括。中医所指的“血”,不仅包括血液,还有高级神经系统的许多功能活动。中医所诊断的“血虚”证,绝对不等于西医的贫血症;但西医诊断的贫血症一般都属于中医“血虚”的范畴。对于

因为版面有限,不是每位读者的提问都能在报纸上刊登,我们会选择部分有代表性的,供其他有类似需要的读者参考。

血虚者,中医认为可以饮食调节,比如多吃一些黑色食物,如黑糯米。专家门诊时间:周四下午。
通讯员 钱文娟 崔玉艳
现代快报记者 李鑫芳

寻医问药

“@”我们或者拨打96060

如果您或您的家人有健康问题需要咨询,可通过“健康在线”栏目联系我们——登录新浪微博搜索“现代快报-健康周刊”官方账号,将您的问题@我们,我们会找相关专家帮大家解答。对网络不太了解的老年朋友,可通过现代快报24小时读者热线96060提问。提问时,请告知您的年龄、症状、想问的问题等具体信息,我们将按病种归类,请专家为您解答。由于版面有限,每周一我们只能选择部分有代表性的问题刊登在《健康周刊》上。

医线快报

全身有蚁走感原来是心病

今年52岁的钱女士,五六年前就开始浑身麻木疼痛,她还告诉医生她的四肢神经乱跳,肌肉乱跳,感觉全身有蚂蚁在爬,整天都躺在床上,无精打采。医院的消化科、神经科都住过,该做的检查都做了几遍,并没异常的检查结果,钱女士情绪差,终日闭门不出,不想见人。这几日严重失眠烦躁,家人带其又来到医院,医生考虑可能是心因性因素,建议看心理科。

江苏省人民医院心理科专家接诊后,详细地了解了病史及相关检查,诊断钱女士为“躯体形式障碍”。专家说:这类病人最

初多就诊于内、外科,心理科医生所遇到的患者往往具有多年的就诊经历,大量检查资料,用过多种药物甚至外科手术效果都不佳。目前对此类病人的识别率较低,常常造成对此类疾病诊断和治疗的延误,给患者带来巨大的身心伤害。

一旦确诊为躯体形式障碍,医生应尽可能早地选择适当的时机向病人提出心理社会因素与躯体疾病关系问题的讨论,要鼓励病人把他们的疾病看成是涉及躯体、情绪方面的疾病。主要治疗包括心理治疗和药物治疗。心理治疗:各种控制疼痛的

认知性技术,例如:松弛训练,分散注意力生物反馈,可以教会病人应用有导向的想象来分散注意力;病人家属或同事应避免在行为上起到强化疼痛的作用,不要经常询问病人的健康情况或坚持不让病人做零星杂务,医生本人也要避免这种能使疼痛强化的行为,对病人不良的行为要明确表示不予赞同,对病人的进步要表扬鼓励,在强调功能恢复的同时对疼痛也要进行对症治疗。药物治疗要结合情绪的症状,在医生的指导下使用抗抑郁剂,抗焦虑剂。
通讯员 王昊飞
现代快报记者 金宁

她健康

婚后儿子不育,婆婆错怪了儿媳

“对不起,是妈不对,我们真的错怪你了!”徐妈妈拉着儿媳张萍的手,一会看看儿媳的脸,一会看看儿媳隆起的肚子,内心满是愧疚。张萍百感交集,看到婆婆对她的态度有了这么大的变化,她的泪水止不住地流了下来,此刻她更想感谢使她赢得尊严的南京新协和医院及专家们……

张萍今年31岁,来自江苏海安,与徐伟结婚6年了。由于她一直没怀上孩子,在婆婆家一直忍气吞声,婆婆成天唉声叹气、指桑骂槐。起初,老公还能说些体贴的话,后来由于家庭和社会的压力,他也开始对张萍恶声恶气,甚至拳脚相加……为了在这个家里有一席之地,赢得尊严,张萍开始了漫漫的求子之路。她瞒着家人四处奔波求医,可检查结果都说正常。她百思不得其解。今年二月份她找到了南京新协和医院不孕不育专家沈文华主任。问明情况后,沈主任说,看不孕必须男女“同诊同治”,请你爱人一块来。张萍面露难色,她无法说服老公来检查。沈主任

说:把电话号码给我,我来联系!请他务必来医院检查一下。

徐伟被沈文华主任的真诚打动了,他来到医院后,主动配合沈主任的各项检查。检查结果出来了,原来他少精、弱精且活力低。他错误地认为不怀孕就是女方的事,自己却从没到医院检查过,还一味地嘲笑和指责老婆。为此,张萍暗地里不知伤心了多少回。

针对这种情况,沈文华主任联合专家组为这一对不孕不育夫妇制定了诊疗方案。首先,专家组对徐伟采用“睾丸激活生精疗法”,以提高其精子数量和活力,并运用中西医结合“胚子生宝”系列疗法为他进行后期的巩固治疗。另一方面,专家组针对张萍的妇科炎症也进行了积极治疗,并通过科学监测排卵,及时了解卵泡发育情况,采用促排卵药物进行治疗,以提高受孕机会和生育质量。治疗三个月后,今年6月份张萍怀孕了!夫妻俩沉浸在幸福当中,恩爱有加。今年9月,张萍夫妻俩得知“江苏慈善爱心助

孕万里行”在宁启动,便积极主动地帮助和推荐身边那些和他们有同样遭遇的不孕不育患者,鼓励他们去参加“爱心助孕万里行”活动,找新协和,找新协和的不孕不育专家们。

据笔者了解,由江苏省慈善总会、南京自然医学会、南京新协和医院等多家单位共同发起的“江苏慈善爱心助孕万里行”公益活动,自9月26日盛大启动以来,已有863名患者通过“爱心助孕万里行”公益热线400-025-0599和网站www.xinxiehe.com预约咨询,421名不孕不育患者前来检查、确诊,300名患者已经正式治疗。“江苏慈善爱心助孕万里行”活动开展至今,已经逐渐成为南京新协和医院的一张名片。通过这个活动的影响力,将会有数万名不孕不育患者得以在新协和圆上“宝宝梦”。明年的“第七届新协和宝宝回家”的队伍也将越来越壮大,这一切都将见证南京新协和医院以大爱践行公益,以疗效铸造品牌的光辉成就。

几句安慰、鼓励和精湛的 医术换来3年追随

初见刘老先生,他正躺在明基医院血液净化中心透析,从2008年被确诊为尿毒症,这已是他透析的第五个年头。对于常年透析的病人来说,胃口不好是常事,但刘老不一样,“除睡眠一般外,食欲还是蛮好滴!作为维持性血透病人,有这种状态我很满意。如果当初不是选择到明基医院,特别是遇到冯均才主任,还不知能否活到现在。”

吃药吃出肾损伤

今年62岁的刘老,退休前在机关工作,身体一直很硬朗。但从1998年开始,他因为有湿热症状连续吃了三年多的龙胆泻肝丸,后来才发现这药会造成肾损伤。2002年,刘老被查出肾功能不全。2008年身体突然消瘦了20斤,觉得蹊跷的他到医院检查,被确诊为尿毒症,从此开始了漫长的透析治疗。

2009年4月的一天,刘老突然大口吐血,家人叫来急救车,“那时从没去过明基医院,只是听说在河西有个引进外资的大医院,我就想去个对病人负责、环境好的医院。当时120问到哪个医院,我说河西那个。他说明基啊?我说名字我记不清了。”虽然对明基医院没了解,但刘老很庆幸自己的选择。在消化科近半个月的治疗,刘老胃出血的情况有所好转,因为是尿毒症患者,住院期间肾内科冯均才主任来给刘老会诊。“冯主任对我很客气,询问我身体状况,还帮我分析病情,我顿时觉得这个医生不错!”正是这几句耐心的问诊,开启了刘老的追随之旅。

保肝透析生命拉锯战

时隔3个月,刘老再次因胃出血入院,同时肚子里出现了大量腹水,状如孕妇,但却骨瘦如柴。“当时疼得要命哦,不能走路只能躺着。”考虑到刘老的病情,医生建议他在肾内科治疗。但有了上次住

院的“一面之缘”,刘老坚持选择冯均才主任做自己的主诊医生。然而通过检查,刘老的病情很不乐观,医院发出了病危通知书。院内院外的会诊专家给出各种意见:有的建议手术,有的建议直接做肝肾移植。听着医生们的种种建议,刘老更加悲观了。

冯主任看出了刘老的担心,鼓励他说:“我看了你的化验报告,肝功能还有,暂时还不到换肝那步,我帮你边透析边保肝吧,把肝功能调理好了,腹水也会慢慢减少。”冯主任的一席话让刘老从绝望中看到了一线希望。但严重的腹水丝毫没有减少病痛的折磨,每隔两三天,医生就要在刘老的腹部抽一次水,平均每次3-4斤,最多的一次抽了半桶水。但在冯主任和他团队的精心治疗下,抽腹水的频率渐渐地减少,从一周抽两三次到一周一次,最长的持续了十天。

跟着医生一块“转院”

转眼到了2010年,冯均才主任因个人发展暂时离开了明基医院,刘老一下子慌了神,思来想去,决定跟随冯主任一块转院。每周三次血透,先从自家坐公交、地铁再到换乘点坐医院班车,仅在路上每天就要多花两小时。血透病人最怕天冷感冒,冬天每次去透析,刘老都要穿两条羽绒服,外边再加一件羽绒服,纵使有种种不便,刘老还是咬牙坚持了两年300多次。“有的病人看了十几年病,恐怕都找不到一个对他负责的医生。我能遇到一个肯帮我分析、什么都能和他说的医生不容易!跑再远也值得”。

刘老的坚持终于换来了回报,他现在已经不用再抽腹水了,既没有开刀也没有换肝肾,体重也在恢复,气色也好了起来。如今,冯均才主任再次回到明基医院,刘老也义无反顾地追随回来。 刘洋

科学治癌 八旬瘫痪老人重新站起

身患甲状腺癌已经瘫痪两三年,在所有人认为没有希望的时候,年近八旬的陈奶奶又奇迹般地站了起来。“从瘫痪到现在总想着有一天自己能站起来,没想到成真了,真的太好了!”帮她实现这个奇迹的正是南京明基医院放疗科主任陈廷锋。

甲状腺癌转移致瘫痪,疼痛难忍

陈奶奶三年前被查出患有甲状腺癌,确诊后,子女们带着她辗转多地求医。钱花了不少,治疗效果却不理想。就医的奔波和病情的加重,让所有人心情灰暗。随着病情的发展,陈奶奶的健康状况越来越糟糕,胸背部的剧烈疼痛让她痛不欲生,发展到后来她只能瘫痪在床。

后来,子女们通过朋友介绍来到了南京明基医院,明基医院放疗科主任陈廷锋接待了陈奶奶。通过核磁共振检查,陈廷锋发现陈奶奶第11胸椎有一巨大肿瘤,直径有8厘米,压迫脊髓导致疼痛后瘫痪,同时左肾上腺也有一9厘米大小的肿瘤,导致患者上腹部胀痛。陈廷锋解释,陈奶奶的瘫痪和疼痛是由于甲状腺癌转移到胸椎压迫脊髓引起,另外肿瘤还转移到了左肾上腺。

治疗有转机,2周后疼痛好转

了解到陈奶奶的病情后,陈廷锋为她精心制定了治疗方案,该方案包括多项先进的治疗技术如精确放疗技术(IGRT)、锐速刀技术,同时放疗化疗综合治疗等。在治疗开始后2周,陈奶奶的疼痛就有明显好转。治疗结束时,复查CT显示肿瘤明显缩小,疼痛感逐渐消失,下肢也能行走了。陈奶奶出院时高兴地说:“瘫痪后疼痛一直伴随着

我,我以为自己会被活活痛死,真没想到现在自己可以站起来”。

治疗肿瘤,手术并非唯一方法

陈廷锋教授介绍,近10年临床肿瘤学最大的进展之一就是,同时放疗化疗综合治疗技术,以及新的放疗技术。前者被许多临床研究证明明显提高肿瘤疗效,已成为许多肿瘤的标准治疗。最新的放疗技术即图像引导下的三维适形调强放疗也已证明能进一步提高肿瘤疗效和降低放疗毒副作用。

陈廷锋特别指出,手术不是治愈肿瘤的唯一方法,同时放疗同样能治愈肿瘤。现代肿瘤治疗的理想结果是既要治好肿瘤,又要保护人体重要脏器功能。手术创伤大,给病人带来的生理和心理负担也比较大,术后不少病人常不能正常工作生活,而同时放疗后,多数病人可以如正常人一样工作生活,明显提高患者的生活质量。 李娜

【专家介绍】

陈廷锋 现任南京明基医院放疗科主任,肿瘤放射治疗学博士,师从著名的放疗肿瘤学家蒋国梁院士。从事肿瘤治疗与放疗治疗研究超过23年,擅长应用先进放疗技术结合同期化疗治疗肿瘤,有效率和治愈率达到国内先进水平。2004年应邀在代表世界最高放疗水平的ASTRO大会上,向全球权威放疗专家做报告,报告中有关同时放疗治疗肺癌前后外周血微转移对愈后的影响,引起与会学者的广泛关注,代表肺癌同时放疗治疗的研究已达到世界先进水平。

提醒:在肿瘤治疗中遇到难题的市民,直接联系陈廷锋主任。

电话:025-52238800-6100
13813383138