

网传疾病“最痛时间段”靠谱吗?

晚上11点生孩子最痛?

专家:从临床观察来看,几乎没有时间段的差异

10月11日为“世界镇痛日”,但是你知道吗?不同疾病的疼痛时间在一天中具有特定的“高峰期”。近日不少网站转载英国《每日邮报》总结的一天中不同时间,不同疾病的发作高峰时段,其中有不少疾病的“最痛时间段”,引起网友热议,那么国内专家又是如何看的呢?

通讯员 杨璞 现代快报记者 刘峻



7点:痛风加剧

血液中尿酸浓度在早上7点达到峰值,导致痛风加剧。

南京市中西医结合医院风湿病门诊副主任中医师张永文:虽然血液中尿酸浓度与痛风的发病关系密切,但是临床发现很多患者体检的时候尿酸浓度高并没有出现痛风症状,客观地说,也没有发现痛风患者在这个时间点有明显的痛觉加剧感,值得提醒的是,尿酸浓度升高即使没有症状也要及时就诊,以免错过最佳干预时间。

9点:偏头痛易发作

上午8点至10点偏头痛发作危险最大,而晚上8点到凌晨4点,病情最轻。

南京市中西医结合医院神经内科主任医师郑培华:这个说法有一定的道理,特别是对于高血压引起的偏头痛症状的患者,正常人血压的节律在一天之中是不一样的。一般来说白天波动在较高水平,晚8时起逐渐下降,到凌晨2-3时降至最低谷,然后血压开始上升,到上午6-8时达到最高峰,再逐渐下降。与上述时间点比较吻合。但是,偏头痛的诱因远不止高血压这一个,所以这个“最痛时间点”不适用于所有偏头痛患者。

10点:关节疼痛和僵硬会加重

到了下午5点至傍晚是骨关节炎最难受的时间,所以布洛芬等镇痛药最好中午服用,下午刚好起效。

南京市中西医结合医院骨科副主任中医师杨增敏:这里要为大家引入一个医学术语——晨僵!在日常生活中,我们有些人常常出现关节肿痛的症状,但如果你在早上起床时发现自己双手关节僵硬,洗漱和梳头比较困难,并持续30分钟以上时,要留心是否受到类风湿关节炎的侵袭。所以,一般来说,早上起床后的这个时间段是关节炎患者或者关节疾病患者比较难熬的时间段,未必是上午10点。

23点:分娩痛

晚上11点,产妇产后分娩阵痛达到峰值。

南京市中西医结合医院妇产科副主任医师刘德佩:产妇产后的疼痛影响因素有很多,从临床观察来看,几乎没有时间段的差异,更多的是因人而异。分娩疼痛一般是由子宫收缩引起的疼痛,基本会贯穿整个分娩过程。这种生理性疼痛一般人都可以忍受。但是如果如果没有充分的思想准备,很多产妇会疼得吃不消。如果前期功课做得好,精神相对稳定,不过度紧张,在放松的状态下进行深呼吸,往往可以缓解分娩疼痛。

寒露已过

秋冻别冻过头 短裙该收起来了 袜子也该穿上了

快报讯(记者 吴怡)“春捂秋冻,百病难碰”是民间的传统说法,不少人也十分笃信。入秋以来南京天气多变,虽然前段时间气温骤降,但在街头依然能够见到穿着“清凉”的市民。对此,中医提醒,“春捂秋冻”需要谨慎,加上寒露已过,身体的各个部位都应该“捂”起来了。

“如果天气刚冷下来,就穿很多衣服,戴帽子裹围巾,自以为可以抵抗寒冷,防止感冒,但实际上却是降低了自身的抵抗力和耐寒能力。”南京同仁医院中医科副主任医师武建设认为,“春捂秋冻”有一定的道理,但并非所有人都适合。“俗话说,过了寒露,露了也白露,我最近在乘地铁时,看到还有女孩穿短裙,这实际上是阳气的暴露,现在切忌贪凉。”

武建设提醒,有一些人群尤其需要注意保暖。“比如高血压患者,一不小心就会被冻出问题来,那是因为气温低,高血压患者血管急剧收缩引发血压急剧升高,容易发生中风、心绞痛、心肌梗塞。”患有红斑狼疮的病人也经不起“秋冻”。“因为红斑狼疮最早就是发生在关节部位,患有关节炎的人群需要对关节做保暖。”此外,经常坐办公室的上班族也应该呵护好自己的颈椎。

武建设提醒,进入深秋应该注意对身体的几个重要部位做好保暖工作。“颈椎、脖子附近有很多穴位,都是容易钻风着凉的。肚脐眼是神阙穴,哪怕是夏天,吹空调的时候也要用被子护住肚脐。侧腰、膝盖以及双脚,也是经不起冻的部位,喜欢光脚穿凉鞋的人可要记得穿上袜子了。”



网传“主妇常犯的生活错误”靠谱吗? 拿玻璃瓶装牛奶,营养会跑掉?

营养科医生认为玻璃瓶纸盒装都可以,没啥差别

牛奶不能放在透明容器里?调料富含抗菌能力和抗氧化剂,所以应该多吃点?……

这两天,“主妇常犯的几个生活错误”在网上流传,许多人看了之后惊呼,原来之前的“活法”全都是错的。不过,这个帖子的内容,有些观点营养科医生并不认可。

现代快报记者 郝多

错误1: 把牛奶贮藏在透明容器中

比利时根特大学的研究人员指出,牛奶富含的核黄素暴露在日光下易发生损失。美国食品科学家为此建议,尽量避免将牛奶和谷物放在透明容器里。

专家观点:玻璃瓶纸盒装都可以,没有差别

“核黄素暴露在日光下确实易发生损失,但这种损失是可以忽略不计的。”南医大二附院营养科医生梁婷婷说,受储存和运输的限制,超市大多选择纸盒装牛奶,但订户家里还是会使用玻璃瓶,“一来是玻璃瓶可以反复使用,比较环保,另外耐高温,在瓶装消毒时比较方便。”

梁婷婷说,两者的牛奶没有太大区别,营养的

损失上也没有差别,大家完全可以放心食用。

错误2: 给水果多剥几层皮

美国一项研究发现,多数水果表皮中进行的抗氧化活动比水果果肉中进行的要高2—27倍。营养学家建议,土豆和胡萝卜的皮只要轻轻刮掉一层就够了。如果有果蔬菜必须剥皮才能入口,去掉尽可能薄的一层皮就可以。

专家观点:只要没被污染,最好连皮吃

“在没有被农药污染的情况下,大多水果蔬菜都可以不剥皮,因为很多营养都在皮和肉之间。”梁婷婷说,土豆、西红柿、茄子、苹果、梨,还有黄瓜,这些水果蔬菜在冲洗干净后,都最好连皮吃。

流感、轮状病毒疫苗 现在可以接种了

快报讯(通讯员 丁昊 记者 刘峻)寒露节气过后,南京进入凉爽的秋季,昼夜温差进一步加大。南京疾控中心提醒市民预防呼吸道传染病,细菌性痢疾等肠道传染病,以及细菌性食物中毒。

该中心急性传染病防制与学校卫生科科长洪锴介绍说,进入秋季,昼夜温差大,人体呼吸道适应力有所减弱,免疫力下降,容易导致细菌、病毒感染的发生。市民要注意根据气温变化加减衣物,防止着凉。特别是在中小学校、托幼机构人群比较集中的教室等场所,要注意采取开窗通风,定期消毒等预防措施。

此外,近期正是接种流感疫苗的好时机,流感的高发季节一般在冬春季,也就是每年的11月开始,目前最有效、安全、经济的预防方法就是及时接种最新流感疫苗。因为流感疫苗在接种后一般在半个月左右产生抗体,到一个月左右体内抗体达到高峰,因此此时接种正好可以有效预防机体患上流感。老人、小孩和慢性病人等流感高危人群最好及时接种流感疫苗。随着南京天气的进一步转凉,以轮状病毒感染为主的小儿秋季腹泻也逐渐进入高发期,2个月-5岁的小儿最好及时口服轮状病毒活疫苗。

此外,每年的10月同样是细菌性痢疾的高发期,主要是通过粪-口途径感染,同时也是细菌性食物中毒的高发期。市民应注意不喝生水,不到卫生条件较差的大排档、无证卤菜摊点等就餐,防止病从口入。

苏宁节后“价”

随着经济水平的发展,国人的购买力持续增强,在刚刚过去的国庆长假中整个零售市场一片火热,购物热潮甚至蔓延至了国外。零售巨头苏宁云商也延续一直以来强劲的销售势头,以傲人的业绩持续领跑零售市场。为了让更多十一期间没来得及购买家电的消费者享受优惠,释放市场余热,南京苏宁各大门店及乐购仕的国庆主力活动将延续至10月10日。

国庆期间,苏宁全国放送20亿红包,消费者至苏宁门店、乐购仕门店均可使用领取的购物红包。同时苏宁通过多重营销策略与全方位服务保障,力保双节优惠一价到底。在7天的长假里,苏宁也成为人气最旺的聚集地,每天都有大量的消费者前来逛购,苏宁线下门店均刷新了历次十一黄金周单周成交金额最高的纪录。此次国庆黄金周南京苏宁销售也一片飘

红,线下实体店自9月28日活动开始之日起,销售不断攀升,商茂Expo超级店开业期间单门店更创造了同比增幅超过200%的优秀业绩。除此以外,线上苏宁易购在假日期间也表现出色,尤其是母婴和美妆在假日期间销售不断攀升,同比增幅超过200%。

为满足错过十一购买家电的市民消费需求,苏宁全城各门店将延续假日优惠至10日。本次“国庆力度 后劲十足”促销优惠延续期间,活动力度将与十一期间保持一致,不仅有购全品类指定产品单件满1000元加赠食用油,购彩电、冰洗、厨卫、空调可享受累计满12888元赠32英寸液晶,累计满32888元赠三星S4手机特惠。此外,刷招商、建设、中行、工行、农行、光大、广发七大银行信用卡,在苏宁购买家电单笔消费满额即可享受零首付、零利率、零手续费的三期分期优惠。

公告



尊敬的客户:

您好!为了提升C网的服务质量,中国电信南京分公司将分别在2013年10月11日、10月16日、10月18日的凌晨0:00至2:00进行系统升级,届时将影响南京地区移动业务的正常使用。给您带来的不便,敬请谅解。如有疑问请及时咨询中国电信10000客户服务热线。

中国电信股份有限公司南京分公司
二〇一三年十月十日