

“迎青奥·快报春季健身节”走进桃园居社区

本周六,来跟武警官兵学两招



天气越来越暖,每天外出运动健身的居民也越来越多。为了让大家了解多种健身方式,养成科学的运动习惯,本周六,现代快报欢乐社区行活动联合建邺区兴隆街道桃园居社区,将举办“迎青奥·快报春季健身节”活动。我们邀请了南京体育学院大学生、武警官兵、南京中医药大学志愿者团队以及来自兴隆大街各社区的“健身达人”,现场与大家交流运动健身技巧。如果你想跟武警官兵学军体拳,本周六赶紧来参加我们的活动吧。

现代快报记者 仲茜

活动

跟“健身达人”学两招

在阳光明媚的日子里,让自己动起来,是一件十分愉快的事情。可哪种运动方式适合自己?怎样养成良好的运动习惯,达到科学健身?这次快报联合兴隆街道桃园居社区举办的“迎青奥·快报春季健身节”活动,就邀请到了很多健身达人,他们中不仅有来自兴隆街道各社区的体育运动爱好者,还有体育院校在校大学生、国家专业运动员,以及武警某部从事体能训练的教官。

昨天,南京体育学院运动系党总支副书记葛见珠向记者介绍,他们将选派乒乓球、羽毛球、网球以及健美操专业的大学生志愿者,来到

社区和大家切磋,教大家一些小球类运动基本动作、运动进程中的步伐调整以及运动中的自我保护。“学生们都是获得国家二级以上运动员资格证的优秀运动员,他们有丰富的运动经验,并从事运动项目的相关研究,孩子们都很热情,希望来到社区为市民的运动健身服务。”

此外,我们还请来了驻南京武警某部官兵,他们将为大家展示军体拳、擒拿手表演,并现场教大家一些防身、健身的动作。想要“练出块”、练出强壮身体的市民可前来向他们请教运动方法,女性读者也可前来学习两招预防攻击术,在遇到坏人时可临危不乱,有所应对。

服务

A 健康医疗服务

本周六,除了兴隆街道社区卫生院的医生将为大家提供医疗咨询和量血压服务,“现代快报中医养生俱乐部”也会来到现场,和大家分享健康养生心得,并在现场免费赠阅100本中医养生杂志。“现代快报中医养生俱乐部”还将在现场接受会员报名、咨询,现场报名者都可获赠中医养生艾灸手册一本。

B 大学生志愿服务

本周六,南京中医药大学、南京农业大学、南京师范大学和

南京体育学院的大学生们将加入到社区志愿服务团队中,他们将为社区老人、小孩分别提供居家、家教服务,来自南京中医药大学获得中级推拿资格证的大学生们,还将为社区残疾人、脑梗患者提供义诊推拿、运动型康复治疗等服务。

C 维修服务

“一站式服务、随叫随到、媒体监督、全城覆盖”,成立于2000年2月的快报便民服务是南京市成立时间最早的便民服务机构,拥有家电维修、家政服务、空调清洗、管道改造、马桶节

水、开换锁、灭鼠灭蟑等100多项服务项目,为上万读者解决了生活中遇到的诸多实际问题。本周六,快报便民网依然将派出师傅和我们一起走进社区,把服务送到大家家门口。

此外,修伞、磨刀民间老手艺人也将继续加入服务大军,免费服务100位居民。

D 法律咨询

来自钟山明镜律师事务所的张潇潇、陈俊、许辉律师,将为大家提供劳动争议、婚姻家庭、交通事故、房地产纠纷、民商事纠纷等方面的法律咨询。

活动小贴士

1.活动时间:4月12日上午9:30开始;2.活动地点:桃园居社区广场(应天大街942号),公交7路(区间)、129路、浦新线到桃园居站下,公交14路到燕山路站下;地铁二号线至集庆门大街站,7号口出站向西500米

长疙瘩,是痔疮、肛瘘还是大肠肿瘤?

长疙瘩、便血、疼痛及大便异常是结直肠肿瘤的高危症状,市民均可拨打 025—66662228,申请超导光肛肠镜免费检查(每天仅限 10 个名额)

作为我省规模最大的肛肠专科,南京肛泰医院几乎每周都能筛查出 3 到 5 例结直肠肿瘤患者,且中晚期居多,让人深感惋惜的是,大多患者误把其它肛肠疾病当作痔疮来看待。

早期直肠肿瘤治愈后 5 年生存率可以达到 70~90%,而晚期则只有 20~30%。专家强调,有了肛门长疙瘩、异物脱出、便血、肛门疼痛及大便异常等症状,须及时到正规医院做一次肛肠镜检查。

肛门长疙瘩是肛肠疾病的常见症状之一,与十多种肛肠疾病相关,是血栓性外痔、混合痔外痔部分及肛周脓肿、肛瘘等多种肛肠疾病共有的症状。

据南京肛泰医院特聘专家李柏年教授介绍,肛门长疙瘩发病初期对人的正常生活影响不大,但随着疾患的加重,轻者出血、疼痛难忍,重者甚至有恶变可能。

据李柏年教授介绍,不同性质的“疙瘩”,病情轻重也各不相同:

外痔:主要见于炎性外痔和血栓性外痔。炎性外痔一般表现为肛门口出现赘生物,疼痛、坠胀、不适;血栓性外痔一般是由排便用

力、咳嗽等使腹压增加的因素造成,非常疼痛,外观可见颜色偏蓝的疙瘩。

肛周脓肿:肛门周围凸起硬结肿块,并逐渐增大,久拖不治自行破溃。表现为逐渐加重的持续性肿痛或跳痛,患者行走不便,端坐受限。患者还会有发烧、全身倦怠不适、食欲不振、睡眠欠佳等症状。

肛瘘:肛门部位长疙瘩或流脓是肛瘘的主要症状。肛瘘感染炎症后,肛门疼痛剧烈,溃破后脓水污染肛周,引发肛门剧烈瘙痒,若长期不愈,可引起多条瘘管。

李柏年教授提醒,肛门长疙瘩若是痔疮,失血过多,则会造成缺铁性贫血,其次痔疮脱

出还易形成嵌顿,造成肛周肌肉组织坏死,病情持续加重,还可诱发直肠癌变。对于女性而言,亦可引发一系列的妇科炎症。如果是肛周脓肿,若早期不及时治疗,则会感染流脓,加剧疼痛,过半肛周脓肿患者病情恶化形成肛瘘,导致瘘口、瘘管增加,更严重的还会诱发肿瘤。

李柏年教授强调,肛门长疙瘩不可小视,若有症状后,应及时到正规医院做专业检查,并且详细陈述病情,这样才有利于疾病的确切诊断。找对病因,再对症下药,疾病才会尽快痊愈。

李柏年教授表示:有肛门长疙瘩、便血及排便障碍等相关症状后,及时到正规医院做一次肛肠镜检查确诊,则显得尤为重要。



肛肠名医

李柏年,教授,主任中医师,国家级名老中医,国务院特殊津贴专家,全国名中医药专家师承指导老师,全国中医肛肠医疗中心创始人,南京中医药大学教授,现为南京肛泰医院特聘专家。

打个电话就能申请肛肠镜免费检查

南京肛泰被评为“读者最信赖医疗单位”

2014年3月经过近半年的市场总结分析、数十万的市民调查问卷及严格的专家考评,南京肛泰医院被授予“读者最信赖医疗单位”。

据悉,南京肛泰医院是我省规模最大的肛肠医院,医院拥有李柏年教授、朱传娣主任领衔的肛肠医师团队。医院自开诊以来,依靠连锁品牌优势,坚持“诚信行医,规范办院”的理念,为医院的长期发展打下了坚实的基础。

据李柏年教授介绍,一直以来,肛肠疾病

的诊断在我国误诊率极高,一旦发现也常常属于中晚期,究其原因,主要是因为患者对自身健康状况关注不够,对于肛门长疙瘩、便血、排便习惯改变等一些早期症状不理睬。其二是大多数患者曾经在非专业机构就诊,没有进行科学的肛肠镜检查。再次,就大肠肿瘤本身特点讲,其自然史可达 10 年~30 年。多数要经过:正常黏膜增生——腺瘤形成——腺瘤恶变——浸润转移等多个阶段,其中肛门长疙瘩、便血、大便习

惯性改变、大便异常等早期症状表现不明显,常被人忽略。

李柏年表示,韩国电子肛肠镜是目前国际上检查肛肠疾病最简单科学的设备。其采用高达 1200 万像素的医用视频高清探头及摄像技术,将肛肠内部深层病灶以视频直播的方式,显示在电脑屏幕上,医患双方均可看得到病情发展状况,从根源上杜绝了误诊、漏诊,为精确治疗提供了可靠依据。

哪些症状需及时做超导光肛肠镜检查?

- 肛门长疙瘩、异物脱出者;
- 便血、便痛者;
- 肛门或肛周疼痛、瘙痒者;
- 腹泻、便秘、大便不成形者;
- 肛周肿块或直肠有异物感者;
- 肛门坠胀、排便不净者;
- 肛门流黏液或血水者;
- 排便习惯改变、便条变细;
- 肛肠病久治不愈者。

注:因患者众多,市民可拨打 025—66662228 电话预约。院址:南京市黄山路 2 号(正大茶城旁)。