

快报“健康”开版啦!

从今天起,现代快报联合“海英导医台”开设的《健康》专版,正式与大家见面啦!每周四,快报和导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识,欢迎广大快报读者与我们互动,给我们提供更多新闻线索,一经采用,我们会安排记者采访并支付一定的费用。

今年,“海英导医台”将目光从“名医名科”往基层卫生聚焦,关注常见病、多发病,关注锡城市民身边的“好医生”“好医院”。在线下,我们提供健康讲座、专题沙龙、导医咨询、美丽乡村游等活动;在线上,我们在微信平台每天分享健康信息、养生之道,并推出了挂号服务(正在完善中)。我们希望充当健康鼓手,传递健康脉搏,让无力者有力,让悲观者前行,让患者健康,让健康者称道,给无锡市民带来真正的实惠。

如果你想了解更多健康知识,请找我们!
如果你有健康导医方面的疑惑,请找我们!
如果你有健康方面的新闻爆料,也请联系我们!

欢迎扫描下方二维码,关注我,我会天天和您见面。

新闻热线:0510-82753110

0510-82823977

联系邮箱:haiyingdaoyi@163.com



植物能驱蚊? O型血更招蚊? 这些“传闻”靠谱吗?

夏季蚊虫滋扰,传闻蚊子更青睐O型血的人,不少人喜欢家中摆放驱蚊植物、水中溶解维生素B族片等“天然”的方式来驱蚊,这些说法靠谱吗?

植物驱蚊

传闻:蚊子不喜欢的气味是柑皮、薄荷、茴香、丁香、薰衣草、天竺葵、茉莉花、米兰、玫瑰、夜来香等,因此在室内摆这些花,有很好的驱蚊效果。

真相:驱蚊植物仅能在一定程度上驱蚊,并不能满足我们的要求。

夜来香的花香味浓烈,患有高血压和心脏病的人,长期闻这种浓郁的香味可能会发生呼吸困难的情况。

维生素B族驱蚊

传闻:维生素B族片放入水中溶解,使用喷雾器喷洒在身上,这样蚊子就不敢接近你了。

真相:维生素B1的水溶性很强,不过在水中并不稳定,怕热,见光容易分解。市面上有驱蚊类OTC药品,主要是口服维生素B1。人体每天对维生素B1的需要量在1-1.5mg,肉类、豆类、坚果

中都含有丰富的维生素B1,一般不需额外补充。

O型血招蚊子?

传闻:O型血的人最招蚊子。

真相:蚊子为什么会盯上你?不是因为你的血合它的胃口。你只要呼吸、出汗或是散发热量,你的温度、释放出的水蒸气、二氧化碳,还有汗液中的丙酮、乳酸等化学物质,都会诱惑蚊子,让它们通过细微的痕迹找到你。目前还没有可靠的证据可以证明不同血型对蚊子的吸引力有差异。

怎样才能“靠谱”防蚊?

除了我们经常用的蚊帐、花露水、风油精等,请尽量保持家中干燥,定期清理花盆底托、鱼缸、下水道、浴缸底部等“存水点”;此外,蚊子有趋光性,请确认纱窗都关好了再开灯;蚊子对气味敏感,想驱蚊就要勤洗澡去汗味,不要用气味太重的浴液或香水,及时清理家里的垃圾;在相对近距离、视力可及范围内,蚊子更趋向于攻击黑色的物质,所以避免穿黑色和深蓝色短袖衣服;可以喷洒灭蚊剂,隔纱窗通风至少一个小时以上再进入。

本周六,关爱老年健康 公益行动走进市三院

参加义诊、手术可至市三院预约



7月8日,“走遍中国前列县(腺)——关爱老年健康(无锡站)”公益行动将在无锡三院举行。活动将邀请国内知名泌尿外科专家,在无锡三院开展专家义诊和5台公益手术,让锡城百姓享受到更高层次的医疗服务。

“走遍中国前列县(腺)——诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”公益行动是由中国工程院院士、中华医学会泌尿外科学分会主任委员孙颖浩教授发起,以“用高超的

技术回报社会,用高尚的医德温暖社会”为宗旨,通过义诊、手术等形式,帮助更多老年男性前列腺疾病患者恢复健康的大型公益活动。此次无锡站为第五期。

活动安排的义诊将于7月8日上午八点在三院门诊三楼举行,义诊疾病范围包括泌尿系肿瘤、结石、前列腺疾病尿控及疑难杂症。本次预约名额限100名,有意向参与的市民可于7月7日下午四点半前,到无锡市第三人民医院门诊大厅

服务台现场预约,也可拨打预约电话82606510,号满截止。电话预约者请于义诊活动当日取号。

无锡站公益行同时安排了5台泌尿外科公益手术,由知名泌尿外科专家为5名患者提供公益手术,手术免专家手术会诊费,部分手术费减半,其他费用不变。需要手术的患者请与无锡市第三人民医院泌尿外科吴升主任、王建医生联系,预约手术电话15301516580、18018338177。



6月30日下午,无锡市第二人民医院内科副主任叶新禾、王春霞护士长作客蠡湖街道社区卫生服务中心“蠡湖街道名医大讲堂”,为街道医护人员进行规范化培训。木石摄

夏季=脱毛季? 其实夏天前就可开始

专家:毛发越黑激光脱毛效果越赞

盛夏来临,很多爱美女性又开始了“脱毛”之路。激光脱毛以其效果好、痛苦小,越来越受青睐。激光脱毛适合所有人吗?疼不疼?做一次就效果永久了?会不会影响排汗?“海英导医台”小编最近走访了市人民医院、二院、三院等皮肤科与美容科相关专家,为你解答夏季脱毛疑问。

敏感肌、皮肤病可以激光脱毛吗?

专家:看情况

一般说来,敏感肌肤以面部居多,四肢和躯干的皮肤敏感度比较少。因此如果不是面部皮肤脱毛,选择激光脱毛影响不大。当然,如果不放心,可让医生在小块皮肤上先试一下。

二院皮肤科激光美容中心负责人陶诗沁提醒,如果是患有慢性皮肤病、皮肤破损、皮肤感染、激素分泌异常性疾病的人群,建议治疗好了再行脱毛;疤痕体质的女性也需注意,是否能选择激光脱毛需专业医生评估;临床上不建议孕妈妈做激光脱毛,哺乳期则没问题。

激光脱毛要几次?

专家:一般4-6次

激光能穿过皮肤表层到达毛发根部毛囊,光能被吸收并转化为破坏毛囊组织的热能,从而使毛发失去再生能力,同时又不损伤周边组织,这是激光脱毛的原理。陶诗沁介绍说:“毛发有一定的生长周期,激光脱毛一般都需要多次完成,每次间隔一个月至一个半月。毛色深浅、粗细,生长浓密程度,都决定着脱毛次数的多少。”

激光的靶色基是黑色素,毛发颜色越浅,可能需要脱毛更多次。通常来说,腿部脱毛需要4-6次,腋下脱毛7-8次,上唇部脱毛则要8-10次。这也就意味着,如果选择激光脱毛,一个夏天很可能不够,其实在夏天来临前就可以开始“脱”啦。

市人民医院皮肤科医疗美容科主任毕鸣晔提到,门诊上很多患者认为激光脱毛就得脱

得“一毛不剩”。事实上,有些过于细软色浅的毛发吸收不到光能或吸收有限,还是会有一定留存,但在观感上已达到几可忽略的效果,这已是脱毛成功了。

激光脱毛疼吗?

专家:皮肤越黑越疼 毛发越黑效果越好

很多人担心激光脱毛会很疼,无锡三院整形科副主任医师俞舜介绍,激光脱毛痛感不大甚至基本不痛。但相对来说,肤色越黑,脱毛越疼。因为黑色的毛囊和毛发能大量吸收激光能量,造成破坏作用越大,因此痛感就会越大,但是痛感不超过打针的感觉。

同样道理,如果毛发越黑,一次手术的效果也就相对更好一些。所以,对于肤白毛发黑的女性来说,激光脱毛效果最佳。

激光脱毛术前术后需要注意什么?

专家:防晒、保湿

一般来说,激光脱毛术前一个月内无日晒史就可手术,除了上文提到的特殊人群,没什么特别的禁忌症。一些医院会在术后在治疗部位冷敷,3小时内,治疗部位不可接触生水,注意防晒保湿就行了。

毕鸣晔提醒说,部分人群在术后可能会出现患处发红、发痒,或者出现毛囊性红丘疹的过敏反应,这也是正常现象,一般应用冷湿敷或抗过敏的软膏即可缓解。

很多人担心激光脱毛术后会对身体排汗产生影响,对此,俞舜解释说,毛囊和汗腺是不同的皮肤附属器,两者互不干涉,患者完全不用担心排汗问题。(丹丹 方捷)