



牛医生来了

孩子睡觉不踏实,容易出汗,需要补钙吗?

小毛病 我们帮你问

现代快报《大健康》“牛医生来了”导医台开通以来,不少现代快报粉丝发来了他们的问题,由于版面有限,本期健康专版挑选了一些具有代表性的问题,并一一请专家进行解答,有相关需求的粉丝也可以选择对应的医生,去看他们的专家门诊,做进一步治疗。如果你有更多疑问,欢迎扫码关注“乐活健康族”微信公众号,给我们留言,我们会帮你联系相关专家解答问题。

通讯员 徐高峰 顾颐菲 杨萨飒 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

问:女,56岁,腰椎间盘突出,疼痛无法忍受,去当地医院打点滴消炎,之后症状并无缓解,后来又去医院针灸治疗,现已卧床两月,还并发了颈椎病,头晕难忍,活动一小会就腿疼难忍,我现在应该如何治疗?是否可以手术?

南京鼓楼医院疼痛科主任医师、硕士生导师陆丽娟:病情比较复杂,最好能来医院我的门诊就诊,再决定治疗方案。

专家门诊时间:周一全天、周四上午

问:男,45岁,有胃病,去年9月检查发现幽门螺杆菌阳性,吃过四联药和中药,最近测了幽门螺杆菌还是阳性,请问幽门螺杆菌能根除吗?我的这种情况,需要继续吃西药吗?

南京鼓楼医院消化内科副主任医师张晓琦:一般情况下,建议尽量根除幽门螺杆菌,治疗失败最常见的原因,是细菌对抗生素耐药造成,所以建议坚持半年不用抗生素,然后到消化科请医生重新制订治疗方案。目前主流的观点认为,根除幽门螺杆菌一定是需要用西药的,要求四联,疗程14天。

专家门诊时间:周二上午

问:我家孙子现在五个月,混合喂养,最近一个月特别容易出汗,晚上睡觉也不踏实,还有点干咳,现在在吃锌铁钙口服液和药物,请问他是缺钙吗?需要吃点什么吗?

南京医科大学第二附属医院儿童保健科主任殷勤:宝宝是否缺钙需要通过检测才能判定,靠日常观察是不能定性的。如果一味地补钙,再加上日常的牛奶中也含有钙,可能会导致补钙过量,反而不利于吸收。最重要的还是补充VD。在日常护理中,观察是否穿的衣物过多,导致宝宝容易出汗。太热的情况下,宝宝就容易睡不踏实。有些宝宝就是怕热体质,不要靠摸手来确定宝宝是否热,而是摸摸脖子后背的温度,再来判定孩子是否嫌热。如果咳嗽严重,需要到医院给医生听诊来判断。

专家门诊时间:周一上午、周二下午、周四上午、周五上午(萨家湾院区)

问:男,我尿酸有点偏高,现在还没有关节疼痛,平常喜欢吃肉,请问现在是否需要吃药?平常生活中需要注意什么?

南京医科大学第二附属医院内分泌科主任医师游娜:不知道你尿酸偏高的数值是多少,因此无法判断病情的严重性。一般尿酸最好能控制在300以下,才有可能防止痛风的发作。不出现关节疼痛,不代表没有痛风。既然已经不正常,建议要合理改善饮食习惯,尽量少吃高嘌呤的食物,例如动物内脏、海鲜、肉汤等。

专家门诊时间:周一上午、周三下午(姜家园院区)

问:女,32岁,去年8月份得了白癜风,当时在脸上,有巴掌大,在当地医院做了检查,买了膏药涂抹,三个月后白斑稳定了,但是仅仅过了一个多月白斑就扩散了,想找医生问问,该如何治疗?另外我还打算生小孩,白癜风遗传几率大不大?会不会遗传给孩子?

江苏省中西医结合医院皮肤科副主任中医师朱凤:对于进展期的白癜风还是要积极治疗一下,而且手掌大小对于单个白斑来说已经是不小的面积了。白癜风对身体健康没有太大的关系,但对外观的影响比较大,特别是对于长在面部等暴露部位的人来说,心理压力会更大一些。如果撇开外观的影响,且又处在稳定期,又想要生孩子,个人意见可以暂不用过度治疗,生完孩子、哺乳结束后,如果还有治疗的意愿,可以选择合适的治疗方案,也是有修复的可能。

关于遗传的问题,白癜风发病与遗传有一定的关系,如果不是伴有高度阳性的白癜风家族史及家族聚集现象,可以放松心态,这样对自身和胎儿都有好处。

专家门诊时间:周五上午和周日全天

问:男,30岁,9岁时得了股骨小腿骨骨异常增殖症,现在股骨小腿骨已经变形,我希望像正常人一样走路,请问我的这种情况可以做矫正肢体延长手术吗?费用如何?

江苏省中西医结合医院骨伤科医生唐田:这个要看具体腿畸形是什么样子的,是成角还是弯的?因为骨头质量不好,如果做矫形延长的话,不知道能不能达到满意的疗效。还有一个就是费用可能比较高,因为可能要做正常的肢体延长,可能要三四万块钱吧。关键是要看病人和片子结合起来评估。

如果您有任何医疗方面的问题,欢迎扫二维码关注“乐活健康族”微信公众号,将“您的问题+联系方式”告诉我们,我们会帮您联系相关专家,为您答疑解惑。

乐活健康族
微信公众号

失眠是病,别小看了 南京市中医院开设睡眠心理门诊

1月17日起,南京市中医院每周四下午在医院门诊二楼特约门诊诊室有睡眠心理门诊,你遇到的问题,在这里都能得到专业的解答和治疗。

通讯员 张明 莫禹凡 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻



视觉中国 供图

人生的三分之一时间是在睡眠中度过的,健康生活从良好的睡眠开始。若要提高生活的质量,就必须照看好自己的睡眠。随着生活节奏的加快,失眠、焦虑、抑郁,正悄悄地扮演着健康杀手的角色。南京市中医院老年科副主任中医师赵乐天介绍,失眠的隐患有很多,也会影响很多的人体器官。

现代快报记者了解到,为了帮助失眠病人解决他们的困扰,南京市中医院每周四下午开设睡眠心理门诊,具体地点是大明路157号,门诊二楼特约门诊诊室。

● ● ● 看看你是否可以 看睡眠心理门诊

- 长期饱受失眠之苦的患者。
- 慢性焦虑,坐立不安,社会适应不良、伴失眠的患者。
- 长期带有不良负面情绪,心境低落,莫名其妙,或精力不足,兴趣丧失,常常自责,伴失眠的患者。
- 头晕、头痛、胸闷、心悸心慌、呼吸急促。

促、颈肩僵硬疼痛、莫名烦躁、惊恐不安、周身瘙痒,或口干、面红、出汗、手足冰凉、关节疼痛、暖气、腹胀、长期腹泻、尿频尿急、周身酸麻疼痛等多种症状,伴失眠的患者。5.其他需要帮助的患者。

● ● ● 在睡眠心理门诊, 可得到哪些帮助

在睡眠方面:1.评估你失眠的严重程度和类型,探寻导致发病的关键因素。2.帮你解除因失眠导致的焦虑状态。3.综合运用中药、物理治疗、音乐疗法、放松训练、催眠治疗等多种适宜技术解决各种失眠问题。

在心理方面:1.评估你是否存在焦虑、抑郁、强迫症及其他心理问题。2.评估这些心理问题产生的根源及严重程度。3.适时运用支持治疗、精神分析、认知行为治疗、叙事治疗、森田疗法,必要时采用团体治疗、家庭治疗等方法解决各种心理问题及相关症状。

得了肺癌怎么办? 这本口袋书告诉你

快报讯(记者刘峻)1月17日,“卢医生肺爱之家”活动在江苏省人民医院举行,拉开了新春发布会的序幕。200多位肺癌患者一起携手辞旧迎新,唱响新春赞歌。

从2016年12月的第一版《卢医生肺爱之家健康手册》到如今的第七版,一本小小的健康手册,在帮助患者学习肺癌防治科普知识,享受肺癌全程管理服务的同时,也加深了他们对卢医生肺爱之家的了解。

六合区的周先生2016年手术后就一直在卢凯华主任处就诊,两年多来,卢医生肺爱之家的每一次活动他都没有错过,他也见证了《卢医生肺爱之家健康手册》的每一次升级改版。于他而言,这本小小的健康手册就如同小伙

伴,陪着他在这条抗癌路上一直走下去。

卢医生肺爱之家发起人、江苏省人民医院肿瘤科主任医师卢凯华教授告诉大家,“以‘口袋书’形式设计而成的《卢医生肺爱之家健康手册》既方便携带,同时也将晦涩难懂的疾病知识以通俗的语言进行阐述,使广大患者和老百姓能够轻松、准确地了解并学习肺癌的科普知识和最新诊疗进展,帮助他们少走弯路,得到正确的治疗。”

肿瘤慢病管理培训、苏州踏春行、患者家访,呼吸操大赛,新书发布会、抗癌明星大串联……未来的一年中,卢医生肺爱之家将继续深入基层,携手社区医生,开展培训指导,推广全程管理理念。

