

过分节食导致“闭经”

■医线快报

随着天气日趋变凉,为了穿冬衣不显臃肿,不少年轻女孩很早就开始盲目减肥。记者在南京市妇幼保健医院门诊部了解到,年龄在20岁上下因盲目减肥造成月经不调的年轻女性明显增多。据该院哈宝书主任介绍,现在很多人知道减肥药不能乱吃,从而选择节食减肥,其实这也是一个误区,很多女孩减肥一段时间以后,就出现了月经量减少、来月经的周期逐渐变长等情况。

由于减肥造成的停经闭经的女性也很多,轻则月经稀

发,重则出现闭经,“更严重的则会由于一直以来的营养不良,导致内分泌功能紊乱,性激素水平低下,出现一个不可逆转的闭经,最终导致不孕”。哈主任说,体重下降造成闭经较为迅速,而体重即使恢复了,内分泌功能也不会很快恢复,所以病人可能会在较长时间处于低雌激素状态。

哈主任同时告诫年轻女性,进入青春期后身体稍微发胖是完全正常现象,如果因贪食而使身体明显发胖,可适当减少饮水量,同时积极参加体育锻炼才是正确的健身减肥方法。 通讯员 孔晓明 快报记者 金宁

南京胸科医院开设老年病房

快报讯(通讯员俞洋和晓京)近日,南京市胸科医院在增设老年病门诊的基础上,又开设了老年病房,该院老年病专家滕长青副院长介绍,近几年来,老年病人越来越多,随着人口老龄化程度的加剧,老年人就医的问题还将越来越突出。

滕长青介绍,老年人的一个系统发生异常,易导致另一个系统异常;当某一器官发生急性病变时,其他器

官也随之发生改变;各种症状的发生率及损伤的累积效应随增龄而增加。老年病人和一般的老年人不一样,简单的家庭陪护满足不了他们的疾病治疗和护理需求。

目前,南京市胸科医院新增设的老年病区设有25张床位,主要收治心脑血管疾病、哮喘、老慢支、慢阻肺、内分泌代谢性疾病等慢性病患者以及中晚期癌症患者等。

糖尿病的运动治疗

生命在于运动。糖尿病患者通过科学的运动能有效帮助控制血糖。糖尿病人的运动一定要有规律,保证充足的运动时间和频率。每次运动要持续30—45分钟,每周进行3—5次,每周至少累计150分钟,运动可在餐后1小时进行。当然并非所有的糖尿病患者都适合运动,有并发症的患者应在医师指导下进行运动。

为了提高大众对糖尿病的认识,由中华医学会糖尿病学分会发起,美国礼来公司赞助的糖尿病专家讲坛在

全国31个城市的电台同时开播,在南京有30位著名糖尿病专家受邀,系统地讲述糖尿病知识。第16—22期开讲的专家是:余清主任医师、倪伟虹主任医师、高佳麟主任医师、王智明主任医师、梁军副主任医师、李伟主任医师和张真稳主任医师。

讲课内容敬请关注每周日中午12:05南京音乐频道FM105.8糖尿病专家讲坛。

国际糖尿病联盟和美国礼来公司共同在全球发起了糖尿病励志征程全球征稿大赛,邀请糖尿病患者、亲友及医护人员将控制糖尿病的经历和经验以绘画、摄影、散文、诗歌、音乐等形式投稿参与全球评选,大奖得主将有机会亲临全球获奖者的颁奖现场。欲了解大赛详情并获取大赛报名表,请登录www.tnbzy.com。 刘志

糖尿病专家讲坛
权威专家为您讲解糖尿病知识
每周日中午12:05南京音乐频道
FM105.8 播出 敬请关注
CDS 礼来 Lilly

秋冬季哮喘高发——6种平喘药本周放心购

■惠民行动

秋季空气干燥,过敏源也较多,一些过敏体质的人很容易引发皮肤、哮喘、过敏性鼻炎等多种皮肤科、呼吸科疾病,其中哮喘最为常见。专家指出,大多数患者都是在哮喘病发的时候才开始治疗,但事实上哮喘的治疗重点应该放在缓解期,也就是说,支气管哮喘的治疗应当以预防性的治疗为主。

据专家介绍,哮喘是支气管哮喘的简称,是一种慢性反复发作性呼吸道疾病。其临床表现为咳嗽和反复发作性喘息、呼吸困难以及胸闷等。如得不到及时有效的治疗,任其反复发作,极可能发展为肺心病。在秋

季,有哮喘病史的人对大气的温度、湿度等变化极为敏感,而且适应能力弱,因此极易因上呼吸道感染而诱发支气管哮喘。秋季又是叶落草枯时节,食物和空气中的致敏物质大量增加,哮喘病发病率也随之明显上升。

专家认为,很多患者都是在哮喘发作时才匆忙就诊,往往忽视了缓解期的用药。事实上,哮喘的治疗重点应该放在缓解期,也就是说,支气管哮喘的治疗应当以预防性的治疗为主,这样可以增强体质,提高机体免疫力,从而预防哮喘的反复发作。

快报记者 金宁

品名	规格	产地	市场价(元)	活动价(元)
硫酸特布他林气雾剂(喘康速)	0.25毫克×400喷	无锡	45.6	37.5
茶新那敏片(定喘止咳片)	100片	南京	7.46	3.5
硫酸特布他林片(博利康尼)	2.5毫克×20片	无锡	10.3	7.9
蛤蚧定喘胶囊	0.5克×10粒×2板	桂林	8.3	7.9
桂龙咳喘宁胶囊	0.3克×60粒	忻州	13.8	15.5
百令胶囊	0.2g×60粒	杭州	41.8	35

秋季腹泻对症下药是关键

眼下小儿腹泻多由轮状病毒引起,乱用抗菌素适得其反

■用药提醒

又到秋季腹泻高发季节,一旦发现孩子拉肚子,家长首先想到的是细菌感染,马上给孩子服用各种抗菌素。南京市第一医院药剂科沈如霞主任药师提醒广大家长,秋季小儿腹泻多由轮状病毒引起,用抗菌素适得其反。

防治小儿腹泻,使用补充电解质药物远比服用抗菌素更合理。沈主任认为,小儿秋泻以轮状病毒感染最为常见,用抗菌素首先是不对症,其次,抗菌素用多了会引起胃肠道菌群。胃肠道内存在大量有益细菌,以大肠杆菌为主。滥用抗菌素,这些菌群间的平衡就会



失去。最糟糕的是使用广谱抗菌素、超广谱抗菌素,因为一般人无论感冒还是其他感染,都只不过是少数细菌引起,而所谓广谱、超广谱,就是大面积杀灭各种细菌,结果对体内菌群的平衡造成极大危害。因轮状病毒引起的腹泻,治疗上主要用葡萄糖氯化钠注射液。因为轮状病毒最大的威胁,是缩短了小肠内的绒毛。可一旦绒毛缩短了,肠道内的吸收平衡也就被破坏了,首先电解质就会大量流失,导致我们人体这台发动机好似供油没了一样,失去动力。这种因轮状病毒引起的腹泻,在治疗上,只能是补充电解质,严重的患者还要到医院输液。

【友情提醒】

本次平价药放心购的活动日期为一周(11月19日—11月25日),凡持11月19日现代快报《健康》周刊的读者,可以在任何一家先声药店购买到6种参加活动的平喘药物。具体药品名称和规格等内容见下表:

参与活动先声药店列名

- 洪武路药店
- 瑞金路药店
- 文昌巷药店
- 丁家桥药店
- 金贸花园药店
- 四卫头药店
- 凤凰西街药店
- 丹凤街药店
- 后宰门药店
- 岗子村仓储药店
- 雨花西路药店
- 板桥药店
- 兴梅北路药店
- 盐仓桥药店
- 四平苑药店
- 洪家园药店
- 河西药店
- 葛关路仓储药店
- 西厂门药店
- 南钢药店
- 泰山新村药店
- 浦口药店
- 黄金海岸药店

老吴首次代言保健品

现在的观众更能接受的明星广告模式,是让明星看起来更像一个消费者。记者最近获悉,“听我韶韶”的主持人老吴成为中科蜂蚁养生宝的代言人。据了解,这也是老吴第一次为保健食品做代言。

代言人不应盲目,所代言产品要和自身的形象、气质符合,尤其要注意避免虚假宣传。一些本土的品牌企业相关人士认为,南京话听起来既有淮扬话的风味,又有江南话的感觉,让人听着很舒服,而电视里的老吴那一口地道的南京话出口,很快便拉近了他与中老年观众的距离。如果能请老吴代言某一品牌产品,他的语言风格朴实、自然,没有什么夸张的成分,应该比明星更易于让观众接受。

据了解,在欧美一些国家,推荐或证明某产品或服务广告作了明确规定,代言、推荐或证明者必须是该产品或服务的实际使用者,而广告相关信息须有充分事实依据。老吴怎么会想到为保健食品做代言呢?老吴对记者说,他因为这个产品做代言,主要是因为该产品是一个地产品牌保健食品,这么多年来它的广告宣传从来没惹过一回,也没有被投诉或监控过。“我本人这几年一直断断续续在使用该产品,感觉质量还不错,这也是我第一次在电视上为产品做代言。”

快报记者 金宁

给腹中宝宝的第一份礼物

众所周知,怀孕时,准妈妈可以给宝宝听音乐、说话,让宝宝感受到来自妈妈的爱,但宝宝哭泣的样子,微笑的表情,准妈妈自己能靠自己感知了。而现在,宝宝在肚子里的一切情形都能进入准妈妈们的眼帘了,就算是翻筋斗、打哈欠的小动作都能拍成写真。

据解放军八一医院妇产科专家郭主任介绍,阿洛卡超声系统具有三维和动态四维成像技术,不仅可以对胎儿的体积、四肢进行测量,还可以真实地观察到胎儿在母体中的一切活动状况,这只需要很短的时间,荧屏上就会出现生动的面部影像,将采集下来的镜头打印成照片,就是一部生动的腹中宝宝写真集。 辛静

帕金森做到“100%” 远离抖动、僵直、小碎步、摔跤

李老伯和陈阿婆,4年前在同家医院确诊帕金森,当时都是早期,症状一样,但4年后,两人情形天地之差:李老伯症状轻,整天笑嘻嘻,熟悉他的人都说他好了,经常看到他买菜打太极的身影;而陈阿婆却病情发展急剧,手抖厉害常把牙膏沫弄满脸,夜里不能自己翻身,小碎步无法出门,她一直固执地认为是帕金森太可怕,然而,当她再看到李老伯时,她百思不解,为什么自己状况会这么糟糕?

事实上,李老伯成功控制住病情得益于四点:一他了解帕金森的危害,选择产品(例如加拿大科技产品等)正确有效,这对于康复发挥50%的作用;二他具备主动康复观念,经常来南京健脑堂做康复理疗,这占20%;三

他是健脑堂4R功能体系的受益者,得到系列康复方案和定期的心理疏导,得到病友的情感互助,这占30%,全加起来100%,促成他成功康复!

健脑堂喜讯:特邀数名知名脑病专家X主任等专家亲临健脑堂,为广大帕金森患者免费提供咨询和秋冬康复指导,预约热线: 南京:025-86592016 苏州:0512-67701586 镇江:0511-82171217 徐州:0516-82561752 泰州:0523-84152007 盐城:0515-83031433 南通:0513-85628070 常州:0519-86421271

治失眠 获重大突破 ——失眠再也不用吃安眠药了

国内率先替代西药安眠药且能戒掉安眠药依赖性的龙枣胶囊,由中国医药研究院研制成功!

内含MT因子突破性解决了传统药物难以通过血脑屏障而无法发挥药效的历史性难题,使药力直达受损的脑神经元。通过松弛神经、营养神经、平衡神经的三步疗法,从根本上恢复神经自我平衡和调节功能,诱导自然入睡。一举解决了传统

失眠产品治标不治本的弊端! 通过大量失眠患者6年临床验证:无论您是什么原因引起的失眠或以前用过什么产品治疗失眠失败,只要坚持按周期治疗,2-5个疗程即可解决多年顽固性失眠!

为了让更多患者早日摆脱失眠的折磨,即日起至11月25日举办买2送1优惠活动! 全省有售 025-66873345

治疗痛风首选复方伸筋胶囊

自从专治痛风的新特药“复方伸筋胶囊”在江苏上市后,以其独特的疗效得到了广大患者的认可,成为目前市场上治疗痛风的首选药品。

复方伸筋胶囊由北京中医药大学研制,是我国目前率先从根本上治疗痛风的OTC类中成药(国药Z20027145)。精选十几种植物药材,天然无副作用,服用后能够纠正嘌呤代谢紊乱,

降低血尿酸,清除痛风石;修复增强肾脏自主排酸功能。患者根据病情服用2-4个疗程,自身尿酸代谢就能恢复正常,坚持良好的饮食生活习惯,痛风就会从根本上得到彻底治疗,从此不再复发。免费咨询:4007799115 优惠:买2送1、买3送2 大盒虫草降酸茶 南京华悦、无锡恩华、常州明仁堂、苏州平门等各地均有药房专售

治疗腰椎间盘突出 获得重大突破

腰椎病表现为腰部疼痛、下肢放射痛,当椎间盘突出压迫神经严重时身体麻木而肌肉力量减弱,当马尾神经受压时出现大小便失禁。若不及时治疗导致丧失劳动能力或长期卧床不起。医保定点医院:江苏交通医院腰椎病诊疗中心采用卫生部推广全新技术“定位介入疗法”及“穴位磁药透皮技术”彻底治疗颈腰椎病获得重大突破。选择SOD、LD等多种组织细胞激活因子介入病

灶,可迅速激活退行性变的组织细胞恢复正常功能,达到彻底治疗目的。优点:不开刀、不住院,一般治疗1至2次即可。打破了传统方法单一服药、推拿、牵引及手术切除等难以根治弊端。并特邀著名骨科专家大会诊于11月30日,期间治疗费优惠30%。来诊者请携带近期CT片 预约电话: 025-86611323 地址:汉中门长途汽车站后,可乘5、9、18、21、23、29、68、78路车均到汉中门下即到。

手脚冰凉 冬季调治有妙方

天气渐凉,气温骤变,体质虚弱的人常会感到手脚冰凉,皮肤过敏,容易患病,女性朋友尤其多。这是因为,女性因其生理特点,比男性失血更多。导致气血虚亏,全身器官气血不足而失养,从而造成内分泌、雌激素以及各种代谢功能紊乱。这时就会出现中医所讲的各种虚症,一般表现为:气虚(气短心悸、倦怠乏力、动则气促)、血虚(头昏眼花、失眠多梦、面黄色斑、易脱发、月经不调)、脾虚(贫血、身材走型、手脚冰凉、肠胃不好、便秘或便溏)、肺虚(虚喘咳嗽、反复呼吸系统感染、易感冒)。



这里介绍一个单方,简单有效,用路党参熬制45天成膏滋状,每次两钱(10g),早上配一枚核桃,晚上配两颗红枣,根据不同的年龄阶段和虚症轻重。使用一个月来,各种虚症即可以得到根本治疗,男士、小孩同样适用,10岁以下小孩用量减半。在药房可以买到现成的路党参膏滋。它是目前唯一的专业治疗虚症的单方膏滋药,列入国家基本用药目录。关于它的医学研究论文很多,临床上广泛用于治疗因脾肺虚引起的各种虚症,包括:贫血、慢性胃炎、慢性肾炎;术后产后肿瘤化疗后恢复;虚喘咳嗽、气短心

慌,小孩体虚咳嗽易感冒等。这个方子是84岁高龄的中医大师梅鹤龄老先生提供的,效果很独特,半个月气色、精神、睡眠、皮肤质量就会有根本改善,而且因其恢复了人体本身的气血津液生成机能,停药后不会反复,尤其在冬天很值得使用。 在我市南京商厦东50米中央门国盛药房二楼,常年有老中医咨询指导,太平南路四川酒家南侧苏鲁大药房、迈皋桥街103号邮局正对面迈皋桥国盛药房、江宁国美对面颐年堂药房、六合华官大酒店旁九天大药房、人民医院对面泰山路药店、大厂经久菜市场旁经久大药房、溧水通济街百货大楼对面健民药店都可以买到路党参膏滋。详情咨询025-82036700 在5天内凡一次购买一疗程可获赠一盒。