

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

数据播报:近一周来骤降的气温打破了持续的暖冬天气,也带来了医院的繁忙,各大医院的门急诊病人激增。据了解,上周一至周三,江苏省人民医院呼吸科门诊总量583人,其中60%是感冒发烧病人,急诊上周一至周三总共收治820人,其中上呼吸道感染50人。南京市儿童医院1月12~16日统计数据显示,12日有429例呼吸道感染,13日541例,14日489例,15日548例,16日504例,占内科门诊量50%以上,其中包括了感冒、发热、上感、肺炎、支气管肺炎等病例。



资料图片

雨雪降温,感冒汹涌而来 省人民医院、儿童医院呼吸科门诊爆棚

散发流感病例有所增加

江苏省人民医院是流感监测哨点之一,该院呼吸科主任医师殷凯生教授对记者说,目前并没有发现大规模的流感,急诊这几天夜里经常收治到一家三口来看感冒的患者,由于这几天天气变化,散发的流感病例数量有所增加,估计是C型流感散发。

流感与普通感冒如何区分?殷主任说,流感的传染性非常强,它是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,通过呼吸道和直接接触传播;由于病毒变异非常迅速,人们对流感病毒变异所产生的新种系往往缺乏免疫力。而普通感冒则是由鼻腔病毒和冠状病毒等病毒引起,它没有流行病学史,同时,感冒症状轻,患者很快就可以康复。

具体情况是普通感冒通常不发烧或者低烧,流感则是39~40℃的高热,流感一般具有全身症状,譬如关节痛、头痛、全身肌肉酸痛等,局部症状轻,而普通感冒则是鼻塞、流鼻涕、咽喉痛等局部症状明显。流感的传染性很强,即使抵抗力很强的人也有被传染的可能,普通感冒传染性较弱。流感并

发症多,普通感冒则不容易引起什么并发症。此外,部分患流感的病人嘴上还会起单纯疱疹,从临床上讲,单纯疱疹常见于流感、流脑、大叶性肺炎等疾病。

专家提醒读者,流感本身并不可怕,可怕的是病毒导致咽喉炎、鼻窦炎、中耳炎、支气管炎、肺炎等并发症,甚至扩散至呼吸道以外,造成心肌炎等严重并发症,加重原有慢性病,包括心脏病、肝病、肾脏疾病和糖尿病等,导致相应器官的衰竭。

病毒也可以通过手传播

感冒病毒虽然通过呼吸道传播,但是通过手的触摸也会传染上感冒病毒。南京市儿童医院呼吸科专家赵德育主任介绍,譬如家长在写字楼里传染上感冒,回家后没有洗手而直接抱了孩子,或者手抓过门把手等家庭公用物品,他人就可能通过这种手的触摸也患上感冒。家里有人感冒打喷嚏后擤鼻涕,然后用手接触厨具,感冒病毒也可能因此不知不觉通过手传播到嘴。另外,咳嗽时喷出的飞沫落在桌面上,也可能经由他人之手传播病菌。

因此,专家提醒人们,平

时应养成以流水洗手的习惯,不用手挖鼻孔,保持双手卫生,在与感冒患者握手或接触物品后不可随即擤鼻涕,即使戴着口罩与患者接触,因为口罩上沾有病毒,因此除下口罩后应立即洗手,而不是先洗手后除口罩,这样才能极大地减少被传染的机会。

最忌感冒带病上班加班

年关到了,各单位工作更加繁忙。感冒后切忌坚持带病上班、加班,平时应保持劳逸结合,保证充足的睡眠,尤其是感觉到自己快要发病时,更应给予自己充足的休息时间。殷凯生主任告诉记者,休息得好的人并发症比较少,传染性也小。当然,办公室和居室注意适当通风,但有个时间限制,譬如上午下午各1小时,注意不能因通风让人受凉。

江苏省中医院呼吸科主任医师、中医博士史锁芳则建议市民按照体质预防感冒,史主任认为,阳气不足型体质者,平常畏寒,面色苍白无华,形体肥胖,怕风怕冷,预防感冒可选择参苏饮、黄芪桂枝汤,以达到益气温阳的功效。阳虚内火型体质者,大多

形体消瘦,易口干燥,舌质偏红,建议选择葳蕤汤、沙参麦冬汤,可滋阴清火防感冒。痰湿重者,这类人形体肥胖,舌质厚腻,平常容易感到胸闷痰多,服用六君子汤、九味羌活汤,能够化湿解表抗病毒。

专家建议,感冒期间总的饮食原则是,均衡摄取蛋白质、糖分、脂肪、矿物质、维他命等各种有助增强身体健康的营养素。烟民们也应当节制吸烟,因为吸烟会令身体抵抗力减弱。

小贴士:

居家简单预防感冒方法

- 1.多洗手,不乱摸。这是最简单也是最有效的预防各种传染病的方法,当然包括流感在内。
- 2.每天吃一些蒜,蒜中含有一种叫“硫化丙烯”的物质,对病毒有很好的杀灭能力。
- 3.食醋喷洒法,在屋内洒一些稀释了的食醋,能够抑制流感病毒的繁殖。
- 4.板蓝根类的药物,这类药在抗病毒提高人体免疫力方面效果不错,可以适当选购,作为预防辅助类的药物服用。

通讯员 刘丹 吴倪娜
快报记者 金宁

健康——让男人更自信

31岁的赵先生是南京一家电子公司的销售经理,3年前结婚,婚后不久夫妻生活就明显力不从心,更别提要个孩子了。夫妻俩为此多次闹得很不开心。出于歉意,赵先生每个月把工资都交给妻子,平时还经常给妻子买礼物,但妻子却时常没好气地告诉他:“我希望你带给我的,是一个女人真正的快乐,是一个完整的家!”每次听到这样的抱怨,赵先生都觉得自己羞于做一个男人,连一点男人的尊严都没有了。一个偶然的的机会,赵先生参与了南京建国男科医院承办的男科治疗援助“冬暖行动”,也由此,赵先生重新找回了男人的自信和尊严。

男科“冬暖行动” 让她做幸福女人

上述患者赵先生,平时应酬非常多,几乎每天晚上都喝得醉醺醺的。因为酒精的作用,加上工作很忙、压力很大,赵先生的身体状况远不如从前,夫妻生活更是力不从心,每次都是非常勉强地草草了事,夫妻俩为此多次闹得很不开心。妻子的埋怨,让人前风光的赵先生内心非常痛苦。身为销售经理的他,曾经利用出差的机会,到外地的一些综合性医院去治疗过,但一直收效甚微。此后赵先生就觉得自己情况是无药可救了,就放弃了治疗。但如此下去,这个家还像个家吗?2007年11月初,赵先生在一次聚会上听说一个朋友在男科治疗“冬暖行动”中,治好了困扰多年的前列腺疾病。赵先生心想,这对他来说也是个机会啊。第二天,赵先生便来到长乐路238号南京建国男科医院求医。接诊的严泽承主任医师经过一番详细、耐心的交流,并通过先进检查仪器对赵先生进行了细致的检查,最后确诊赵先生患有早泄疾病,建议赵先生施行“韩式早泄神经阻断术”。三天后,在韩国专家和中方首席专家、建国男科医院医疗技术总监黄卫国主任医师共同主

刀下,手术顺利完成。由于在男科“冬暖行动”期间,白求恩基金会还为赵先生补贴了2000元手术费。

如今,身体状况完全得到恢复的赵先生,家庭生活更加和谐,本人的精神状态也明显改善。一次在与严泽承主任通话时,赵先生开心地说:“我老婆说,是冬暖行动让他做了幸福女人,这是你们建国男科医院的功劳啊!”

男科专家揭秘 早泄治疗高新技术

南京建国男科医院副院长、医疗技术总监黄卫国主任医师介绍,早泄是男科临床最常见的男性功能障碍疾病临床上把男性性生活时在1—2分钟内射精称为早泄,国外称之为“一分钟先生”。早泄导致性生活质量不高,会引起阳痿等其他性功能障碍。此外,男性生殖器未接触或者刚接触女性生殖器时,便射精,还会影响到生育。

黄卫国主任医师说,早泄患者的阴茎背神经兴奋性比正常人高,以致在性生活时射精潜伏期与射精反射弧较短,射精刺激阈值低,在性生活时容易诱发过早射精。韩式早泄神经阻断术是采取有选择性的阻断敏感神经的分支,减低龟头

皮肤的敏感程度的原理治疗早泄。手术后,可以降低阴茎头的敏感性,提高射精刺激阈,延长射精潜伏期,提高患者的性生活质量。

据了解,2006年韩国首尔清凉里本泌尿专科医院与南京建国男科医院合作建立江苏首家“中韩男性生殖整形临床合作基地”,基地汇合中韩双方各自的技术所长,包括引进韩式早泄神经阻断术、韩式男性生殖整形技术等,共同为男性打造“性福”生活。黄卫国主任医师说,韩国的生殖整形技术的优势在于注重解决疾病本身问题的同时,追求外形的美观,达到天然、和谐、纯美的临床效果。对于绝大多数男子常见的早泄疾病,目前在中国还是以药物治疗为主,西医以物理疗法为主,但皆收效甚微且治愈率很低,而采取手术治疗,疗效非常好。据了解,早泄手术在国外早已是经典的手术,将它引进到南京,不仅给江苏早泄患者带来了福音,也填补了江苏医疗界早泄手术治疗的空白,必将给江苏人民的家庭带来和谐、“性”福。

预防早泄小常识

夫妻双方要正确地学习掌握有关性的知识,了解男女之间性反应的生理性差异,消除

误会;偶然出现早泄,女方理应安慰、谅解、关怀男方,温柔体贴地帮助男方克服恐惧、紧张、内疚心理,切忌埋怨、责怪男方;积极治疗可能引起早泄的各种器质性疾病,从根本上避免早泄的发生。

《《《相关链接:》》》

截至2008年元月31日男科治疗援助“冬暖行动”期间,到南京市长乐路238号就诊的患者仍可享受白求恩基金会提供单次援助100元到2000元不等的资金,某些病种治愈费用要比平时节省将近50%。因此,基本治愈男科疾病的费用大幅度降低。具体援助如下:一、手术项目:AS-21前列腺增生扩裂术,2000元;韩式早泄神经阻断术,2000元;韩式阴茎延长术,500元;精索静脉曲张高位结扎术,500元;韩式包皮、包茎环切术,100元。二、治疗项目:腔内场效消融,600元/次;ZRL定位可视腔道治疗仪,500元/次;潜透CRS兆波,200元/次;强力透膜螺旋场效应,100元/次;数字体外高能短波,100元/次。此外,医院还特意开设男性健康援助专线:025-52238888,方便患者选择最佳就医时间。

文 郑源 配图 王斌



▲现场一:男科患者在等候就医



▲现场二:专家详细询问患者病情



▲现场三:患者接受韩式阴茎背神经阻断术治疗早泄