

不是每个孩子都能“抽条”

孩子长个切莫错过春季好时节

“给宝宝多吃点,多睡点,户外多活动活动,晒晒太阳,可以帮宝宝长得高。”这是近日在南京市妇幼保健院儿保所带孩子体检的家长常常听到的关嘱。该所胡汝基主任说:春天到了,万物复苏,世界卫生组织的资料表明,儿童生长速度最快的季节是春季,家长们一定要注意科学喂养宝宝,抓住这一长个的黄金季节。

据悉,目前南京的肥胖儿童比例已达到7.2%,比10年前增长了467.7%,90%以上都是单纯性肥胖,许多人认为小孩子“婴儿肥”是健

康的表现,到了一定年龄就会“抽条”变瘦,但胡主任说,不是每名幼儿都能“抽条”,幼时超重者长大后超重或患肥胖症的风险也更大。胡主任介绍,肥胖将直接影响儿童身高发育,儿童身高的增长是有规律的,2岁时每年长10厘米;3岁以上每年长5~7厘米;青春期末25~28厘米。一般去医院关于身高问题就诊的孩子中,多数是10岁以后才想到要就诊的,甚至有些是十四五岁的孩子,但往往因为治疗年龄太大,效果不理想。可能是因为温度和紫外

线强度的关系,每年3~6月是处于发育期的孩子身高增长黄金季节,胡主任说,特别是5月,孩子们在5月平均可以长高2厘米左右,家长可利用春季这一长个子的季节,多观察孩子身高状况,个子过于偏矮应及时去医院检测。

人的个子虽然受种族和父母遗传因素的影响,但是实践证明,后天因素也不容忽视,后天因素主要包括营养、运动、睡眠、情绪四要素。春天怎样让孩子长个子呢?胡主任告诉家长:

注意睡眠时间 孩子在午夜12点之后,会有一个分

泌生长激素的高峰期,因此孩子在春天要早点睡,最好是22点之前入睡,这样到午夜12点左右正好是深度睡眠状态。

要注意营养 进入春天儿童身体生长发育较快,对各种营养素的需求也相对增加,家长要注意让儿童均衡饮食,肉类、谷类、奶及奶制品、水果蔬菜合理搭配,要避免和纠正儿童挑食、偏食等不良习惯,少吃快餐和油炸食物。

加强户外运动 春天让儿童投入到大自然的怀抱,尽情享受运动的快乐,同时



还能享受到运动带来的生长激素分泌高峰。

经常减压 不要给孩子太大的压力,压力大会抑制生长激素的分泌。

通讯员 孔晓明 快报记者 金宁

男科 专家信箱
 特约解答:南京建国男科医院
 读者热线:025-52238888
 网上咨询: www.nj101.com

苏州读者问:

前段时间一直感觉身体不舒服,出现尿频、尿分叉的现象,因为忙于工作也没当回事,心想吃点药可能就好了,所以直接到药店配了几种药服用。虽没有彻底治好,也一直拖着没去医院。可最近却感觉身体很不舒适,原有的症状明显加重,有时候甚至有尿也尿不出来。到医院检查后,被诊断为前列腺囊肿,请问这病对身体危害有多大,我该怎么办?

建国男科医院主任医师刘昌源:

前列腺囊肿是由于前列腺腺体先天性或后天性的原因而发生的囊样改变。主要危害是可并发感染及结石,较大的囊肿可压迫尿道而引起排尿困难,常见症状有尿急、尿频、排尿费力、尿线细及尿滞留等。建议你到专科医院前列腺诊疗专科就诊,专家会根据你的自身情况,并结合临床情况进行对症治疗。

白下区读者问

尿频、尿急、尿痛、尿道口滴白的症状严重困扰了我的生活,长期服药治疗依然没有效果。家人非常担心我的健康问题,可我一直都不好意思去医院就诊,也不知道该看哪科。看到贵院有关“男性健康诚信医疗特别行动”的报道,我觉得自己不能再错过这个就医的机会了,请问特别行动包括哪些治疗项目,对我们患者有什么优惠?

建国男科医院主任医师王成贵:

至4月30日止“男性健康诚信医疗特别行动”期间,来我院就诊,可获得白求恩基金提供单次治疗100元至2000元不等的男科治疗专项补贴资金,某些疾病的治愈费用要比平时节省近一半。涉及的病种包括前列腺疾病、泌尿感染、早泄及性功能障碍、不育、男性生殖整形等男科疾病。

“蜂胶养生宝畅销九周年”盛典即将开幕

在众多保健品风云起伏的今天,中科生物研究所的“蜂胶养生宝”以其金牌的品质畅销9周年。

9年的风雨历程,离不开广大会员朋友的支持与厚爱。2008年4月29日,南京维景大酒店二楼宴会厅即将迎来“蜂胶养生宝畅销九周年”盛典,以答谢长期支持中科生物的朋友,本次庆典邀请函入场。

生活提示

“跷二郎腿”也导致颈椎病

很多年轻人认为颈椎病是中老年人的“专利”,但现在中青年人中患有颈椎病的比例正在逐年增高,甚至青少年阶段就已出现了明显的颈椎病症状。究其原因,长时间保持同一个姿势、外力侵袭,是诱发脊椎疾病的“罪魁祸首”。

骨科专家在脊柱病研究中发现,凡平时有“跷二郎腿”习惯,或长期歪头、伏案工作者,大多伴有颈椎3、4、5横突发生侧弯式错位。“上梁不正下梁歪”,这种错位还会引起胸、腰、骨盆错位。因此,凡颈椎错位患者,须仔细检查整个脊柱乃至骨盆、髋关节、膝关节变化状况,明确诊断后同时康复治疗。

肿瘤防治宣传周 专题报告受热捧

第14届全国肿瘤防治宣传周“关爱生命 群体抗肿瘤”专题报告会于上周六在南京癌协健康教育基地正式启动。

在报告会现场,经常看到几十位肿瘤患者围绕一位专家的场面。来自上海华山医院的陈响中主任表示由于经济原因,患者在治疗期间忽视了生物免疫治疗,国外对生物免疫治疗是很重视的。陈主任希望患者们能够重视生物免疫治疗。作为生物免疫治疗制剂,我国研制生产的中科灵芝孢子油由于质量稳定、功效确切受到国内外肿瘤患者的好评。本次报告会受到参会患者的一致好评,希望以后能多举办类似的活动,帮助肿瘤患者走向康复。主办方南京癌协健康教育基地表示,近期还会举办这样的活动,请患者关注现代快报的报道。 苏中

肺癌发病呈年轻化趋势

专家呼吁:提高防范意识,远离肺癌

记者近日在江苏省中医院呼吸科了解到,由于种种客观因素,肺癌的发病率较过去明显增加,而且有年轻化趋势。由于人们对此病认识不足,许多患者发现时已为晚期。

24岁研究生死于肺癌

据省中医院呼吸科史锁芳主任医师介绍,呼吸科曾收治一名24岁在校研究生,南通人,平时并无症状,偶感疲劳、胸闷,自以为是工作学

习繁忙引起,并未在意,后症状加重,来到该院呼吸科,经CT检查诊断为肺癌晚期,而且纵隔、胸膜已大转移,出现大量胸水,病情发展迅速,很快呼吸困难,两周后死亡。资料表明,肺癌占世界癌症发生率和死亡率的首位,而我国肺癌发生率是世界第一,肺癌男性发病率高于女性,但近年来女性发病率逐年上升。

综合治疗对抗肺癌

史锁芳指出,肺癌早期

首选手术治疗再配合化疗、中药治疗,临床效果较好;晚期病人特别是老年人,不提倡化疗,可采用中药全身调节,人、病同治,可增强抵抗力,调节免疫力,抑制肿瘤生长,延缓生命,提高生活质量;对于普通人群,要在生活细节处预防肺癌发生,不吸烟或戒烟,预防环境污染,控制室内烟尘等污染。人过30岁,应每年进行肿瘤标志物检查即癌胚抗原、甲胎蛋白、糖基抗原三项指标。

早期发现肺癌的办法

1. 高危人群应列为肺癌重点普查人群,每半年至1年检查1次;2. 中老年人尤其是嗜烟者,如出现上述可疑症状,应及时去医院做胸部X线照片或CT等检查。值得注意的是,约有15%的肺癌病人早期完全没有症状。因此,中老年人每年做一次胸部X线照片检查,对早期发现肺癌有积极的意义。 通讯员 冯瑶 快报记者 金宁

漫天毛毛雨如何防过敏

眼下,一些城市街头的柳絮、梧桐絮漫天飞舞,一旦吸入鼻孔或飞入眼睛,许多人都会感到痒痒。这些恼人的毛毛正是诱发春季过敏症的“罪魁祸首”。专家告诫,只要采取合理措施,过敏症状是可以有效避免的。

浙江大学医学院附属第二医院呼吸科医生王绍斌

介绍,柳絮、梧桐絮引起的过敏主要发生在上呼吸道,表现为打喷嚏、流涕、咳嗽和哮喘等反应,皮肤也会出现过敏反应,如皮肤瘙痒、眼结膜发红等,严重的还会影响睡眠。

对过敏体质的人以及老人、小孩而言,“飞絮病”并非难以预防。杭州市疾控中

心预防保健门诊部主任医师杜乃坎说,对柳絮过敏的人,尽量不要去有柳树的地方,如果一定要去,也要戴上口罩,身上也要尽可能穿得严实些。回家前,要把身上的柳絮残留物消除干净,不要带到居室内。

小孩和老人可以服用抗过敏药物来进行预防。此外,

补充维生素C等也有益于抗过敏。一旦出现过敏症状,人们可服用抗过敏的药物减轻症状。此外,专家提醒,人的情绪变化与免疫系统好坏有着密切关系,精神紧张会加重过敏症状。所以,当过敏症发作时,除了适当服用抗过敏药物外,放松心情更有助于早日痊愈。 宗禾

视力突然变好当心白内障

郭老退休以后,无意中发现自己不用戴老花镜也能看到报纸上的小字了,然而医生认为,视力突然变“好”,有可能是白内障进展的信号。

据南京市第一医院眼科王林农主任介绍说,如果老年人近期视力突然变“好”,看近处书报时可以离开老花眼镜了,甚至连穿针引线也毫不费力了,这就可能是白内障进展的信号。当白内障进展时,由于晶状体核混浊硬化,其光学密度增高使屈光折射力增加,进入眼内光

线的聚焦点前移而呈现近视表现,因而减轻了老花眼的程度,所以看近处小时比以前清楚了。此外,对部分原先有远视性屈光不正的人,应注意检查是否患有糖尿病。当血糖升高时,也可能减轻远视屈光度数而起到了暂时提升视力的作用。

专家认为,对突然出现视力变“好”,应考虑是否有白内障等眼病或全身疾病影响了眼的屈光力和调节力。

通讯员 徐骏 快报记者 金宁

皮癣不再顽固

顽固性皮癣是一种顽固性皮肤病,主要表现为红色斑疹、丘疹或斑块,皮肤层层脱屑和瘙痒,严重时连成一片,上面覆盖着多重的银白色鳞屑,去掉鳞屑可见红色半透明薄膜,如破损可见点滴样出血。

位于上海路4号的南京市鼓楼专家门诊部(一楼)皮肤科专家桂主任从事顽固性皮癣三十多年临床研究,皮癣患者的表皮细胞的分化机制已经紊乱,导致老化的表皮细胞还没有脱落,新的表皮细胞有冒出来,于是分化不完全的表皮细胞迅速堆积,形成银白色的鳞屑。针对这一最新发现,成功破解了皮癣的病理和复发的奥秘,率先采用基因免疫疗法,恢复治疗皮癣取得重大突破,经国内外多家权威医院临床验证,是目前治疗顽固性皮癣的理想疗法,5天修复破损基因细胞,调节自身免疫功能,清除体内毒素,彻底治疗皮癣。

特邀中国银屑病研究院桂主任亲诊
 电话:025-84707298 节假日不休
 郑重承诺:无效免费治疗,1-3个疗程可康复。
 地址:南京市上海路4号(省水利大厦对面)火车站、汽车站乘13路或市内乘3、13、43、48、83路到五台山下

女性“尿失禁”有药可治

尿失禁是女性的常见多发病。权威机构调研显示,在我国有很多的中老年女性患有尿失禁或尿频、尿急、夜尿多等症状。

所谓尿失禁,从广义上讲,除婴儿的排尿属于生理非自主排尿外,其他人由于各种原因所引起的非自主性排尿都统称为尿失禁。常见的尿失禁包括:压力性尿失禁、咳嗽、喷嚏、大笑、起立、跑步等导致腹压突然增高时,尿液失去控制而不由自主地流出;、急迫性尿失禁(憋不住突然想小便,但未等到上厕所就尿湿了裤子)。

专业人士指出:尿失禁既能预防,也完全能治愈。国家中成药蚁陈固涩口服液是治疗尿失禁、尿频的良药。蚁陈固涩口服液以野生拟黑多刺蚁为主要原料,采用超临界萃取工艺,其中含有多种生物活性物质,具有益气补肾,固涩小便之功效。

免费咨询电话:8008289408、025-84541501、68859551

诚信医疗特别行动为男性健康“保驾护航”

连日来,位于长乐路的南京建国男科医院门诊大厅内,排队挂号并领取白求恩基金“男性健康诚信医疗特别行动”(至4月30日止)男科治疗专项补贴券的各类男科疾病患者络绎不绝。据悉,“男性健康诚信医疗特别行动”,主办方白求恩基金在江苏站行动举办地公布,接受本次男科治疗专项补贴的患者已达3000余人。

南京建国男科医院副院长黄卫国说,就诊人群中前列腺疾病患者占所有就诊人数的35%;泌尿感染患者占23%;性功能障碍患者等20%。这三大男科疾病患者占总人数的78%。

黄卫国副院长说,这样的病例临床上几乎每天都有遇到。“我在门诊时经常会听病人说,他们在发现自己身体出现异常时,一般都是自己先买

点药吃吃,拖不过去了再说。其实,这样做往往会害了他们自己!”为此,黄卫国副院长呼吁,患者应该善待自己,有病应该及时到专科医院去诊治,千万不要随便买点药吃吃就了事。黄卫国说,还有一些患者对一些综合性医院情有独钟,“其实专科的病更应该到专科医院去看,这样才能保证医生更专业、设备更先进、服务更到位。”

茧清专除鸡眼老茧

老茧是脚部皮肤角质层堆积而成,易形成脚裂。而鸡眼是由于角质层长期摩擦增厚呈圆锥型,深入皮肤后致使周围肌肉组织发炎,让人疼痛难忍,常规方法很难断根。

茧清采用特殊生物膜技术生产,通过涂抹皮肤抑菌杀菌,渗透软化脱落茧组织,无腐蚀、无痛苦,先泡脚,后涂抹,1-2周后鸡眼老茧会自动起层脱落,轻松除掉鸡眼、老茧。
 电话:025-85697658 免

费送货
 销售:新街口第一药店、鼓楼志信堂、中央门国盛、迈皋桥平安堂、秦淮区仁人药房(中华路351号)、下关区国泰、江宁颐年堂、大厂经久连锁、六合嘉伦光彩、江浦仁信、浦口服装城嘉伦光彩、溧水健民苏州:从草堂、石路三宝、大明木渎:好人(香港街1号)吴江:大明(中山北路218号)吴江:中心(吴江市永康路176号商业街)太仓:御寿堂 郑和西路286号)昆山:三秘堂(合兴西路6号)

常熟:人民(红旗北路9号)南通:钟楼(市民广场钟楼旁)泰兴:仁源生南门大药房<金龙大厦楼下>靖江:康泰<人民医院对面>姜堰:杏林<姜堰宾馆北100米>无锡:康怡<县前西街30号>江阴:康龄堂<健康路44号大观园旁>宜兴:康怡<宜客隆宜北店一楼>常州:新丰(长途汽车站售票厅旁)溧阳:天府《溧阳大酒店对面》、恒康《中医院对面》