

引领健康,科学看待维生素

日前,国内著名专家济一堂,聚焦惠氏健康药物部举办的第二届营养健康论坛,就科学补充维生素和矿物质的问题进行了一番探讨。

就近来媒体引发的关于“维生素矿物质补充是否有益”的争论,北京协和医院营养科副主任医师于康做了详细的解读。他指出这些引发争论的报告,因受研究的限制(国外研究对象为特殊疾病群体、研究采用超大剂量抗氧化维生素治疗、研究对象整体年龄偏大),所以不适用于中国国情,不适用于健康群体、不适用于按推荐量补充维生素的疾病群体,也不适用于中青年群体。对此,于教授指出,要用科学的态度去看待维生素的合理补充,正确定位维生素

矿物质和疾病的关系:首先,维生素矿物质是维持和改善人体营养状态和健康水平的,不适用于诊断治疗疾病。其次,对于健康人群,适量补充维生素矿物质可弥补每日膳食中摄取不足的营养素,长期坚持有利于预防多种慢性非感染性疾病,降低疾病风险。此外,对于已经形成的疾病(如心梗、癌症等),维生素矿物质可起到改善营养状况、提高生存质量、延长生命的作用,但维生素矿物质本身不可能扮演治愈疾病的角色。同时,在特殊疾病治疗过程中,维生素矿物质起到一定辅助作用。成年人每日摄入多种维生素是需要的,这样的补充安全、有效而且并不昂贵。

快报记者 朱惠蓉

糖尿病人应有计划地运动

近日,以“我能改变糖尿病”为主题的第四届健康之星评选活动在北京、上海、广州等30个城市举行。南京站的活动于上周六在东南大学体育馆拉开帷幕。

据了解,“健康之星评选活动”以趣味奥运游戏、现场竞技角逐等活动作为竞技项目,由诺和诺德(中国)制药有限公司发起,参与活动人员的分布广泛,更有从扬州、徐州等地特意赶来的糖尿病患者,年龄也从40岁到70岁不等,但他们的共同特征是血糖控制得非常理

想。专家介绍,目前国际公认运动是糖尿病治疗“五驾马车”中的重要一环,但“运动疗法”在我国发展得并不完善,这是由于人们对运动与疾病的重要性认识不清。长期从事糖尿病病理和心理学研究的专家告诉记者,预计到2020年,全球华人糖尿病患者人数将达到1个亿,面对这样一个庞大数据,我们不仅需要药物治疗,还应积极提倡健康运动和阳光心态,养成良好的生活习惯。

快报记者 金宁 实习生 姜亚娟

本周五有健康公益讲座

江苏省中西医结合医院定于7月25日(周五)下午3点,在医院八号楼多功能

厅举行自发性气胸及肺大泡的外科治疗讲座,届时欢迎广大患者参加。通讯员 吴青

小鬼当家要防暑假病

今年的暑假刚刚开始,各大医院就已经出现了不少患上“暑假病”的孩子,晒伤、皮肤病、腹泻……一些家长无奈地表示,孩子放假了,自己也更累了。那么,究竟该怎么让孩子度过这漫长高温的夏日,度过一个健康、安全而有意义的暑假呢?专家指出,只要家长多留个心眼,预防在前,就可以让孩子远离“暑假病”。

冷饮不洁食物吃坏肚子

每年暑期都会收治不少功能性消化不良、急性胃肠炎及腹泻的学生患者。江苏省中西医结合医院儿科副主任屠静芳介绍,有的孩子拿冰激凌当饭吃,拿可乐、雪碧当水喝;如果父母上班,孩子一人在家,中午为图省事,随便吃点对付一下,饥一顿、饱一顿;大一点的学生常和同学出去吃喝玩乐,马路砂锅、大排档、烧烤,对饮食环境和卫生毫不注意,这些情况都大大增加了暑期儿童消化道疾病的发生。

屠静芳说,冷饮、冷食中含大量糖分,属高糖低营养物质,进食过多,不仅会影响正常食物的摄入,还会刺激胃肠道使蠕动紊乱,导致消化不良甚至急性胃肠炎。而暴饮暴食、饮食不规律,同样会引起消化不良,甚至还会导致胃肠炎的发生。不注意饮食卫生则是夏季腹泻发生的最主要原因。

专家支招:家长一定要监督孩子,避免以上不良饮食和生活习惯。家长不要忽视孩子的午餐,要注意肉、菜等营养的均衡,并最好在



资料图片

早上上班前做好饭菜,放入冰箱,叮嘱孩子中午彻底加热后再食用,避免胃肠道疾病的发生。

游泳避暑诱发鼻窦炎

夏日炎炎,游泳是很多学生选择的避暑消夏的办法之一。过长时间的游泳或者游泳方法不当,很容易引起鼻窦炎。据专家介绍,每年夏天他们接诊的因为游泳而导致的鼻窦炎都不在少数,而这其中多数又属于学生。

记者在医院采访时获悉,大二学生王某放假后游泳馆成了他每天下午避暑的主要场所。可这几天他发现,鼻子总是“受堵”。到医院检查发现,竟然得了鼻窦炎。医生说,很多人在游泳过程中呛水,从而引发鼻窦炎。呛水还可能引发中耳炎。

专家支招:游泳时如果掌握不好呼吸,或跳水憋气不当,都可能发生呛水现象。呛水时,水不仅可进入鼻腔,而且还可通过鼻腔进入鼻窦,倘若水不干净就容易引起鼻炎或鼻窦炎。鼻窦炎是一种很麻烦的病,除有局部胀痛和跳痛之外,还伴有流鼻涕和头痛症状。预防鼻

炎,掌握正确的呼吸方法很关键,要尽量避免呛水,游泳之后也可往鼻腔内滴几滴消炎药水,以防细菌感染。

暑期出游谨防儿童晒伤

趁着暑期,很多家庭带着孩子到海边旅游。但没有想到,回家后一些孩子就先后出现了皮肤红肿、起泡、脱皮、疼痛等现象。

南京市中医院皮肤科石红乔主任介绍,海滨旅游、日光浴、户外活动是暑期旅游的时尚,但随着暑期游的升温,许多刚刚外出旅游归来的市民纷纷出现了被日晒晒伤的情况。皮肤科先后诊治了多名被晒伤的患者,其中许多都是一家人一起到医院诊治。

专家支招:上午10时至下午2时避免让儿童直接暴露在强阳光下。儿童要进行长时间户外活动时,外出前宜外用遮光剂如防晒霜。选用防晒系数为15以上的防晒品,在外出前15分钟涂抹于日光暴露区的皮肤,包括耳朵、鼻子和足背,游泳或出汗后要有规律地重复使用。

快报记者 金宁 实习生 姜亚娟

女性健康 短信台

咨询、答疑、小灵通用户免费接听: 18612510182 (每天0:00-24:00)

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

13776****94 我爱人慢性盆腔炎5年了,一直用药但总是时好时坏,请问怎么治疗效果更好?

您好,建议您爱人去正规医院诊治,在使用药物治疗的同时,根据病情进行深部热疗、盆疗、中药灌肠、局部上药等联合方式治疗,疗效显著。

13270****79 我做过4次人流,现在又怀孕了,请问做什么人流术对身体影响最小?我还想生孩子的。

您好,人流需谨慎。根据您的情况,建议您选择八一医院的“减压可视无痛人流”,该技术可有效减少人流综合症的发生,大大降低因人流而产生的不孕概率。

13236****22 我的左侧输卵管通而不畅,请问如果想要怀孕,要怎样治疗?

您好,建议您去正规医院接受声学造影疏通输卵管,避免因输卵管通而不畅导致不孕或宫外孕。

13814****68 我有宫颈糜烂2度,用药物1年还是没好,请问该怎么办?

您好,药物治疗2度宫颈糜烂只能缓解症状。根据您的情况,建议您到正规医院选择美国利普刀微创治疗。目前,八一医院的美国“利普刀”较成熟,可在不开刀、不住院且无疼痛的前提下微创治疗宫颈糜烂以及CIN-1级、2级。

【讲座公告】关爱中心特邀史佃云主任于7月26日9:30-11:00在八一医院7楼电教室开展“子宫肌瘤的微创治疗”专题讲座。前80名听众,将获得价值200元的女性健康礼品。

2008' 男科医疗规范年之

男科前沿技术的临床规范应用

(江苏站) 推广·指导·普及

临床补贴时间/ 6月10日-7月31日

咨询电话 / 025 5223 8888
800 828 1020

自第一次全国“男性健康普查”以来,我国已进行了8次全国范围内的“男性健康普查”工作。历年普查结果显示:我国男科疾病发病率以每年15%-20%的速度逐年增加,其中前列腺疾病、泌尿感染、性功能障碍、男性不育等男科疾病已严重威胁广大男性朋友的生理及心理健康。由于我国临床男科学的起步较晚,全国专业男科机构较少,诊断技术及治疗水平与发达国家还存在一定的差距,时有临床漏诊、误诊、过度治疗、滥用药物等不规范医疗行为的发生。甚至有一些医疗机构由于诊断水平低,治疗方法单一、落后,医疗配合不到位,设备差等原因严重耽误了患者的最佳治疗时机。

2008年是中国性学会组织并发起,男科学术界共同倡议的“男科医疗规范年”,其首要任务是推广男科前沿技术,严格规范男科疾病的诊疗行为,并在全国范围内选择十二家最具技术资质及品牌影响力的专业男科医院作为区域推广、指导、普及单位,其目的是指导新技术、新设备的临床科学应用,规范(男科诊疗临床标准)行业行为,倡导求真务实是高尚医风,更好地保障患者的权益。

此行动倡议的同时得到中国白求恩基金会的大力支持,为保证男科规范诊疗的推广、指导、普及工作得以顺利开展,中国白求恩基金会表示对全国十家指定推广、指导、普及的专业男科医院提供全年的推广补贴基金,即所有男科前沿技术的诊疗费、手术费、化验费在有关部门定价基础上全面下调30%,以发挥白求恩精神,共同为广大男性患者造福。

8大男科前沿技术

- 1 阴茎敏感神经降低技术治疗早泄
- 2 动脉血管激活技术治疗性功能障碍
- 3 光波离子技术治疗包皮、包茎
- 4 靶向强透通导技术治疗前列腺疾病
- 5 细胞免疫技术治疗病毒感染
- 6 定性排查结合介透技术治疗不育
- 7 CRS潜透技术治疗泌尿系统感染
- 8 针式显微通脉技术治疗精索静脉曲张

实力铸就品质

全国“十佳”男科医院
南京市消费者协会评为“诚信单位”
中国名家协会理事单位
中国性学会(江苏)唯一男科科研基地
南京市第十九届运动会指定医院

南京建国男科医院
JIANGUO ANDROLOGY'S HOSPITAL OF NANJING
男人自己的医院

地址/南京市长乐路238号(武定门旁)
门诊时间/ 8:00-21:00 无假日医院

组委会专家委员会提示
有以下症状者应积极参与本次规范治疗

* 尿频、尿急、尿痛	* 尿道灼热、尿道白	* 尿等待、尿不尽、尿分叉
* 下腹、腰骶疼痛	* 尿道口流脓	* 尿道口红肿,分泌物增多
* 生殖红疹、起水疱	* 尿道有痒痒感	* 会阴、阴囊潮湿、外阴瘙痒
* 阴囊肿大、疼痛	* 性功能减退	* 腰酸、小腹坠痛、乏力、失眠
* 性欲低、性反应慢	* 有不洁性生活史	* 包皮过长、包茎
* 阳痿、早泄、不射精	* 少精、弱精、无精	* 龟头、包皮红肿、溃烂