

压力大产假短 七成南京宝宝难吃母乳

8月1日至7日是世界母乳喂养周。据南京市妇幼保健院护理部主任宋志洁介绍,南京的产妇由于产假结束、工作忙碌、身体状况等客观条件的限制,约有7成以上的妈妈在母乳喂养过程中会遇到各种各样的困难,最终导致母乳喂养受到阻碍或无法坚持下去。

产假期满不得不断奶

宋主任说,母乳喂养比较科学的做法是坚持喂养到1岁左右,坚持喂奶6个月的时间太少,许多妈妈在宝宝4个月,产假期满就得回单位上班。这时妈妈就不便按时给宝宝哺乳了,需要进行混合喂养,而此时宝宝正需要添加辅食,如果喂养不当,很容易引起营养不良。同时这个时期宝宝体内从母体中带来的一些免疫物质正在不断消耗、减

少,若过早中断母乳喂养会导致抵抗力下降、消化功能紊乱,影响宝宝的生长发育。

时尚女性拒绝母乳喂养

为保持体形很多产妇要求剖腹产,同样有很多产妇为保持体形拒绝母乳喂养,尤其是那些要求剖腹产的产妇。宋主任说,根据目前的接诊情况看,纯母乳喂养率下降,与许多妈妈不愿喂奶有关,因为她们既担心身材走样,又怕耽误工作,而且认为喂奶比较痛苦,没有耐心。很多奶粉喂养的婴儿明显体弱多病。

压力大奶水也不足

一项统计显示,南京每年有近三成产妇奶水不足。宋主任告诉记者,产妇奶水减少的原因有很多,和产妇体质下降、营养不足有着直接

关系,环境污染、情绪低落、休息不好也都能让奶水减少。同时现代女性产后上班,压力增大,母乳喂养密度和质量都达不到要求,加上母亲上班后与孩子接触减少,导致乳汁分泌减少。

宋主任表示,年轻的妈妈们要尽量用母乳喂养孩子,母乳中含有的营养物质是任何人工乳制品无法替代的,特别是母乳中含有的免疫球蛋白和IgG抗体对增强婴儿的肠道抵抗力非常有益,并能减少儿童肥胖的发生。

另外,宋主任提醒母乳喂养对妈妈也有好处,有研究证明,适当延长哺乳期可使年轻的妈妈患乳腺癌的危险减少20%至30%,也可降低患卵巢癌的风险。

通讯员 孔晓明
快报记者 金宁

冬病夏治足疗也火爆

冬养三九补品旺,夏治三伏行气血,疏经活血忙,这是老百姓熟悉的一句话。近日,记者在南京源真推拿按摩保健中心看到,不少市民盛夏来此足疗推拿收获颇丰。王女士无论春夏秋冬都是手脚冰凉,中医认为她是阳虚体质,经过去年一个夏天的足疗按摩之后,她的体质有了明显改善,感冒的机会也减少了。

据南京源真推拿按摩保健中心方真平医生介绍,中医理论认为:夏气通于心,长夏通于脾。心主血脉,有推动血液循环的功能。脾胃为后天之本,气血生化之源。脾胃虚弱寒,气血生化失常,气血不足,气虚不能生血摄血,或心血不足,血行不畅。虚生寒,扶正助阳,夏季三伏天进行足疗,推拿按摩,可减少冬季病情的复发,使疾病趋于好转,甚至痊愈。这就是所谓的冬病夏治。因为三伏天自然界阳气最为旺盛,人体阳气也随之呈升旺

之趋势,体表气血充盈,经络之气流畅,穴位敏感,得气又快又强。此时予以足疗按摩,能有效地刺激经络,调理气血,使患者阳气充实,抗病能力增强,体内寒凝之气易解,为秋冬储备阳气。不仅对阳虚寒盛、气血阻滞引起的旧疾有较为显著的疗效,而且使冬季阳气充足,不易被寒邪所伤。

足浴按摩宁心安神。方医生告诉记者,夏季心火偏旺,容易出现烦躁不安、心情激动、睡眠不好,甚至长时间失眠等,选用足疗能够镇静安神。足心是肾水之源,引水上行,水能克火,安定神志,调节情绪,促进睡眠。

足浴按摩还能和中化湿,调理消化系统的毛病。方医生认为,夏季暑湿偏重,火能生土,脾胃消化功能低下,易患腹泻等胃肠道疾病,足疗能温经祛寒,能够健脾和胃,促进消化,清热祛湿,增进食欲,帮助消化,防治胃肠道疾病,足

疗按摩通过刺激人体体表的经络穴位,来调整气血及内脏功能,从而达到养生保健、防病治病的目的。夏季人体皮肤肌腠疏松,气血趋于体表,穴位开放,经络敏感,得气迅速,加上夏天衣衫单薄,体表穴位暴露,使各种操作技法都比较方便,故夏季是人们接受足部按摩治疗的大好时机。

快报记者 金宁 实习生 姜亚娟

资料链接

简单按摩帮助睡眠

抹额 两手指曲成弓状,第二指的内侧紧贴着印堂,从眉间开始向前额两侧抹压,约做40次左右。

搓手浴面 将两手搓热,掌心紧贴前额,用力向下摩擦直到下颌,连续做10次左右。

按揉脑后 以两手指按揉按风池部位,用力旋转揉几下,随后按揉脑后,约30次左右,有酸胀感为宜。

帕金森专家问答

特邀解答:
南京易可康葆脑健康管理中心
读者热线:025-84508716

南京玄武区陆大爷问:

我患帕金森10年了,原来是双手抖不能翻身,后经过治疗,能生活自理了,但这段时间病人便秘非常严重,每5天才有1次,而且每次上厕所会蹲两个小时。感觉病情明显加重。请问我便秘为什么会加重病情?

南京易可康葆脑健康管理中心主任医师张茂田:

便秘是帕金森病患者中是很常见而痛苦的症状。帕金森病人肠道植物神经功能紊乱,会导致胃肠蠕动减弱;肌肉僵硬、运动缓慢,也不利于胃肠蠕动;另外抗胆碱能药物的影响也会加重便秘。

胃肠道蠕动减弱,直接影响药物从胃排空进入小肠,从而影响药物吸收入血,不能在有效的时间内达到有效的血药浓度,这往往是病人会反映病情似乎反复的原因,从而影响帕金森继续康复的信心,会出现口臭、食欲减退、头昏,甚至出现自杀倾向。所以便秘不是一个小问题,要引起一个高度的重视。可采用饮食切割法、理疗切割法、药物切割法。

南京白下区王老伯:

“我老伴今年61岁,前年得了帕金森后,很少说话,又一天到晚待在房间里,感觉喘不过气,哪有信心治病?能不能有个地方让我们病友有一个交流的地方,哪怕收些费也可以。”

南京易可康葆脑健康管理中心研究员刘鸿义:

社会上对帕金森的误解与歧视一直以来就存在,大多数的帕金森病人不好意思外出、不和别人交流自己的病症,中心专项访问200人,统计表明:因为没有专业场地举办活动(67%),没有足够的专业指导人员(64%)。

易可康葆中心有300多平米的专业空间,由专家提供个性化的康复方案,病友在一起到锻炼、聊天,在专业人员指导下大家互相鼓励,感染快乐,从别人那里学到康复经验,就能坚持下去,我们也把这种分享和分担叫做“话疗+康复”,效果也非常好,因为“能找到心灵的归属感”,提高抗病能力和信心。

医线快报

母女二人同患肾结石

一般人认为肿瘤有家族遗传性,一些免疫系统疾病有遗传性,身体里长石头没听说过也遗传。近日,江苏省中医院泌尿外科就有母女俩患肾结石,同时住院碎石。

母亲59岁,几天前无明显诱因出现右侧腰部疼痛,且向右下肢放射,由急诊收住入院。入院后经检查,诊断为右肾积水,右输尿管下段结石,后经输尿管镜碎石术。其女儿今年40岁,做B超检查显示:右肾多发结石伴右侧肾盂积液。经造影检查,发现右肾下体长有多枚结石,右肾上体也有多枚结石,整个

肾盂基本长满,后经皮肾镜穿刺激光碎石,所有石头全部碎掉,症状完全缓解。

该科主任顾晓箭教授分析,夏天由于人体出汗多,抵抗力下降,本身就是结石高发季节,上述两例病人可能与家族遗传有关。顾主任指出,肾结石可分为含钙肾结石、尿酸结石、感染性结石,含钙肾结石以草酸钙和磷酸钙为主,占全部尿结石的80%-84%。肾结石任何年龄段都有患病的可能,除先天发育、家庭遗传因素外,肾结石可能与水质、饮食习惯有着密切的关系。

通讯员 冯瑶
快报记者 金宁

整形美容

如何对抗皱纹、对抗衰老是女人一辈子的 美丽必修课”。南京凤凰岛医学美容整形机构全润泽主任开展多层次三维立体除皱术”,这是目前第五代除皱术的代表性成果,据悉,全主任在除皱领域拥有多项技术新突破。

突破1:“第五代”多层次三维立体除皱术

以全润泽为代表的“第五代”多层次三维立体除皱术,是依据每个部位皱纹产生的机理不同采取对应的提升方式,针对受术者的不同情况,灵活应用多种除皱方式,以获得整体效果的和谐完美。

突破2:ENDO除皱术;切口2厘米,术后保持5-8年

ENDO除皱术通过头皮内的小切口,将下垂组织向上牵拉,再利用美国原装进口的

除皱帮你实现面部年轻化

高科技可吸收材料,将面部下垂组织重新固定,不需要切除头皮或其它组织,使损伤减到最小,避免了脱发及毛皮麻木等并发症,术后几天即可恢复,效果能保持5-8年。

突破3:鼻唇沟和腮颊部提升除皱术

全润泽认为面部除皱整形不应单纯而片面地注重消除面部表面皱纹,而应强调引起面部老化组织的整体提升,全润泽独创的鼻唇沟和腮颊部提升除皱术,将关键放在提升鼻唇沟和腮颊部下垂组织上,同时也可解决眼角下垂,再配合眼袋术,可一举实现面部紧致无下垂的术后效果。

突破4:变脸+除皱=漂亮+年轻

除皱术与面型改造术同时进行,年轻化与容貌美一举两得。此项技术的独特之

葡萄糖酸锌要合理使用

葡萄糖酸锌在体内分解成锌离子和葡萄糖酸,为人提供了极为重要的微量元素。现已知道人体中有100多种酶的合成与激活和锌密切相关,40多种疾病与缺锌有关。因此,近年来锌越来越受到人们的关注。正常食物中含锌量较多的有海产品、肉类、蛋类、牛奶、花生、核桃等,只要膳食平衡,锌的供应就已足够了,无需额外补充葡萄糖酸锌等含锌药物。

葡萄糖酸锌主要用于治疗儿童因缺锌引起的生长发育迟缓、营养不良、厌食、异食癖及口腔溃疡、术后伤口愈合困难等,以及皮肤疾病如痤疮、湿疹。近年来研究发现,心

肌梗死、高血压、再生障碍性贫血、妇科恶性肿瘤、妊娠高血压综合征或宫缩无力的孕妇、肝硬化、肝昏迷及肾功衰竭者,血浆中锌的含量明显减少,运用葡萄糖酸锌配合治疗是非常有益的。

葡萄糖酸锌每片70毫克,含锌10毫克,成人每次70~210毫克,每天2次饭后口服。儿童每天每千克体重0.5~2毫克(以锌计量),分2~3次口服。

葡萄糖酸锌主要副作用是胃肠道反应,因此不宜空腹或过量服用,以免影响铜、铁离子代谢,并忌与四环素、多价磷酸盐等同时服用。

宗合



白下区读者问:

我结婚3年还没有小孩,请问一下,造成男性不育症的主要原因是什么?多见于那种疾病?

建国男科医院副主任医师丁学刚:

男性不育多因生殖道感染引起。男性生殖道感染常引起睾丸炎、附睾炎、前列腺炎、精囊炎、尿道炎等,可影响精子的生成、活力和运输,造成少精症而致男子生育能力降低;生殖系统结核可使精子发生抑制和运输受阻等,甚者因睾丸炎症引起睾丸萎缩;因导致输精管堵塞而造成无精子症;引起精液的液化时间改变,前列腺分泌功能障碍,使精液中缺乏精液液化因子,从而发生精液不液化症,精液不液化可使精子在黏稠状的液体中无法自由游动,常为不育症的直接原因。

高淳读者问:

我患有慢性前列腺炎多年了,听说前沿技术“前列腺疾病靶向强透透导技术”治疗慢性前列腺炎疗效显著,想问一下,这是一种什么样的技术?

建国男科医院副主任医师杨保民:

前列腺靶向强透透导治疗技术是通过特制导管上的电极—前列腺内液——灌注的药物液体形成“生物闭合电路”,在高频电磁场热效应、震荡效应和外压力下,将杀菌药物直接导入病灶部深层,使组织细胞通透性增高,激活药物的活性,增强药物的威力,从而快速杀灭致病微生物,并不断冲洗将其排出体外;同时激活机体的免疫功能,使大量的免疫细胞聚集在病灶部,吞噬致病微生物的功能增强,达到杀菌消炎的目的;在炎症消失的同时,也疏通了堵塞的前列腺腺管管口,使肿大的前列腺腺体得以恢复。临床治疗效果显著,已被定为治疗前列腺疾病的金标准。

数大于等于500亿个;每100毫升益生口服液,添加低聚木糖0.7克。益生口服液,零售价格29.9元/每瓶250毫升。制造商:济南三株福尔制药有限公司。

喝益生口服液,每次30至50毫升;每天2至3次;经济条件许可,可以每天早晚各半瓶;早晚空腹服用效果更好。每天补充数百亿以上个益生菌双歧杆菌乳杆菌;每天补充益生元低聚木糖0.42克以上,满足人体每日健康需要量(保健推荐量每日0.4克以上)。

指定药店销售

三株公司咨询电话:400-618-6281;早九晚七假日无休。益生口服液,指定药店销售。三株公司征寻江苏及全国省地县代理或总代理,共同为消费者健康做出贡献;敬请以上电话垂询。三株公司开展有奖征文——益生口服液万家故事,具体以上电话咨询。益生产品详细内容和销售信息,请访问三株医药保健网站:www.sanzhu.com.cn。

喝益尔生 照顾好肠道

补充双歧杆菌 照顾好肠道

照顾好肠道,就是要天天补充双歧杆菌;希望百分之百的人,天天补充双歧杆菌;肠道健康的标志就是肠道双歧杆菌数量非常之多。肠道健康可以靠自己的积极主动而提高;女子30岁开始,男子40岁开始;中年人现在开始,老

年人更是尤需;每天喝益尔生口服液,天天补充双歧杆菌,天天补充促进双歧杆菌生长物质——低聚木糖;天天照顾好肠道。2007年国家公众营养改善项目,就是“食物加益生元低聚糖”,低聚糖的作用就是促进人体肠道双歧杆菌生长。人体双歧杆菌数量,随着年龄增长迅速减少;婴儿时期高达99%,青少年时期保

持在40%左右,20至40岁逐渐降至10%,开始出现健康转折,60岁以后仅存1%-5%,每天喝益尔生口服液,天天补充双歧杆菌,天天补充促进双歧杆菌生长物质——低聚木糖;中年开始老年尤需。

三株公司新品——益尔生口服液

三株公司于1994年上市