

医药资讯

补充维 C 预防秋季感冒

进入秋季后,感冒的人还真不少。这是因为,季节交替时期,天气变化无常,人体一时难以适应,免疫力也不知不觉地在下降,就容易让感冒病毒钻空子。而白领们在封闭的办公楼里工作,由于写字楼的空气长期在空调内部循环,病菌很容易传染,如果经常“加班熬夜”、“频繁出差”,抵抗力下降时他们的身体处于亚健康状态也就不足为怪了。

中山大学公共卫生学院的苏宜香教授建议:大剂量的维生素 C,可提高机体的应激能力,促进免疫细胞的活性,广泛用

于多种疾病的辅助治疗,以及健康人对疾病的预防。维生素 C 富含于新鲜蔬菜和水果中,大多数绿叶蔬菜和水果含维生素 C 仅 20~40mg/100g,有些甚至更低,加上中国膳食烹调的损失,要获得足够的维生素 C 用于预防疾病,需要适当补充维生素 C 制剂。

对于工作忙碌的白领来说,摆脱感冒阴影,补充维生素 C 还是比较高效的方式。据了解,作为维生素 C 专家的力度伸,有着水果口味的维生素 C 泡腾片,诞生于瑞士,行销世界多个国家七十余年,是维生素 C 的首选。

“心行动健康教育”启动

近日,“心行动患者健康教育”在南京市正式启动。据悉,本次活动是由中国健康教育协会主办、江苏省健康教育协会医院专业委员会承办,卫生部医政司支持的大型公益性健康教育项目,包括江苏省人民医院在内的南京地区五家三甲医院参加了这个项目。

据活动主办方介绍,在中国 PCI 手术(冠状动脉介入)的开展已较为普遍。但是在手术之后,患者对相关药物的依从性并不乐观,广大医生对 PCI 术后坚持双重抗

血小板药物治疗至少 12 个月,有着一致的认识,但病人往往不能充分理解长期用药的原因和必要性,导致术后复发。

为加强 PCI 术后患者的健康教育,从而降低患者心梗复发和其他心血管疾病的发生,中国健康教育协会于 2008 年 4 月首先在北京、广州等地 10 家开展 PCI 手术的三甲医院启动了“心行动患者健康教育”项目,项目开展以来取得良好社会效果,项目医院共培训医生 50 余名,开办公众健康课堂 60 余场。

受传统观念的影响,人们对男性健康问题认识不足

特殊日子 关注他的健康

2008 年 10 月 28 日是第九个“男性健康日”。今年男性健康日宣传活动主题为“男性健康要科学引导,和谐生活从健康开始”。南京建国男科医院专家认为,近年来,男性健康成为全世界关注的话题。由于受传统观念的影响,人们对男性健康问题认识不足,男性承受的心理压力及由此付出的健康代价也往往被社会忽视。



资料图片

不关心身体小病养成大病

权威机构的统计数据表明,男性的健康问题丝毫不容乐观。资料显示,男子的预期寿命要比女性短 6 年。35 岁以下的男性患高血压的风险远高于女性,每年全国约有 100 万男士发生心脏病,一半以上的 50 岁男人会受到前列腺疾病的困扰。男性看病的频率要比女性低 28%,20% 的男性从来不参加任何形式的体育锻炼,80% 的重病男性患者承认自己是因为长期不去医院就诊,才把小病养成大病的。

除了前列腺疾病、泌尿感染

等病,心血管病是中年男性要警惕的第一大健康杀手。长期的疲劳、精神紧张、大量吸烟、饮酒,是这类病的直接诱因。记者从医院获悉,30 多岁心梗、40 出头中风的中青年男性近几年屡屡出现,有的人甚至在酒桌上离开了人世。南京建国男科医院丁学刚主任认为,绝大多数男性都不会意识到:喝酒、吸烟、脂肪摄入太多、运动太少对动脉血管产生的后果,这往往是一些不易觉察但又不可逆转的影响。然而,传统文化告诉我们,男人是家庭的支柱和主要的经济来源,社会对男人寄予了更高的希望。可是,现代繁忙

的生活和日益激烈的竞争,使男人往往处于超负荷的工作状态中,并且开始透支健康。

男性健康不是补肾壮阳

关于对男性健康的认识,最大的误区在于以为男性健康就是补肾壮阳。丁学刚主任介绍,男科主要涉及三个领域:一是生理和性心理疾病,二是生育与计划生育,三是男性生殖系统疾病。认为男性健康就是男“性”健康的观点是绝对片面的。作为一名合格的医生,他一定要根据患者的病情对症下药,绝对不会引导病人自行购置药品私自服用,一旦出现不良药物反应,责任谁来承担?即便是类似的状况,由于个体的差异,医生也会基于多项复杂的检查,为患者进行一对一的治疗,更不会拿着别人的病历勉强对号入座。

丁主任在临床中还发现,一些性生活毫无节制的男士本身缺乏性科学知识,不清楚 ED 等生理现象造成的原因,盲目地认为生殖器官无法勃起就是阳痿。殊不知,性生活泛滥或基础疾病才是“杀手”。此时如果被误导滥用补肾壮阳药品,虽然短时间得到生理上的满足,但是将严重透支生命,使生理年龄过早衰老,从而导致生活质量下降。

快报记者 金宁



常熟读者问:

我最近龟头上长了一种白色的物质,像是一层膜,有微痛感,不知是什么病?

南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

根据你的描述,你可能是包皮过长。不知你在疲软状态下,龟头是否自然外露。这种白色物质应该是包皮垢,由于包皮过长时包皮不能向上翻起,皮脂便积聚在包皮的内面与阴茎头之间的空隙中,尿液渗入空隙,与这些皮脂发生化学反应,形成包皮垢,并产生奇臭。包皮垢危害大,可刺激炎症产生,严重有致癌危险。目前采用“光波离子技术”环切包皮,手术时间短、出血少、恢复快。

江宁读者问:

我最近半年来,尿频现象比较严重,很多时候并没有小便,却有强烈的感觉,还有性欲减退了,请问,这该怎么治疗?

南京建国男科医院主任医师郑世广:

根据你的描述,你可能患上了前列腺炎,由于未及时治疗引起的性功能障碍。不知你还有没有其他的症状,如:尿急、尿痛、尿不净、尿后滴白、射精无力等,建议你到专科医院就诊,查明病因,针对性治疗。我院采用中西医结合疗法并配合前沿技术“靶向强透导技术”治疗前列腺疾病,临床疗效显著,该技术引进以来,已为众多患者解除病痛。

建邺区读者问:

我今年 38 岁,不知怎么最近在性生活中力不从心,很难勃起,请问,该如何治疗?

南京建国男科医院主任医师丁学刚:

根据你的描述,你可能患有勃起障碍(ED)。临床上分为器质性和心理性,建议你尽快到专科医院进行详细检查,针对治疗。目前采用前沿技术“动脉血管激活技术”治疗 ED,深受患者肯定。

捍卫子宫 做完整女人

——宫腹腔镜微创手术剔除肌瘤保子宫

A 华世佳宝微创手术 剔除肌瘤保子宫

2008 年 10 月 19 日,这个特殊的日子,华世佳宝妇产医院在未开腹、未切子宫的情况下成功为无锡的李慧娟娩出 26 个“娃”——子宫肌瘤,最大的直径有 5 厘米,小的直径也有 0.3 厘米,实现了该女子保全子宫的愿望。

李慧娟今年 45 岁,6 年前,经检查她被确诊患有子宫肌瘤,开始时只是感觉月经期间血量增加,并未在意。今年年初,她出现了贫血等症状,在多家医院检查、咨询,医生给出的治疗方案全是切除子宫才能彻底治疗。这是她所不愿意听到的,也是她所不能接受的,通过打听,她了解到华世佳宝妇产

医院能治疗这种疾病并且不切除子宫,2008 年 10 月 12 日,李慧娟在家人的陪同下来到了华世佳宝妇产医院。在门诊 B 超提示,子宫内约有 8 个肌瘤。13 日,专家团经过反复论证,最后用电子立体腹腔镜+腔内彩超+血液回收机技术,摘除了 26 个瘤子,直径在 0.3~5 厘米之间,达到了不开腹、不切子宫,不输血的最佳手术效果。

2008 年 10 月 20 日,手术成功后的第 1 天,笔者见到了正在输液的李慧娟,她精神很饱满。对自己“怀”上了 26 个大小不一的“娃娃”感到非常的吃惊。她说:那么多瘤子,别说

看见了,听都没听过。术后她看到摘除的肉瘤子足有一托盘,自己的汗毛都竖起来了。

当笔者问及她的感受时,李慧娟对医院的技术和服务赞不绝口,她说:手术结局还真的是让她很惊讶,既保住了子宫,又摘出了 26 个瘤子,手术真的没大开膛,只是在肚子上有两个小口子,像刀扎了一下,大概有一小条,也不缝针;另外,在手术时她确实没接受外来的输血,据说在别的医院做类似的常规手术要额外输入几千毫升血;手术对身体的影响小,在手术的第二天她就可以随意活动。

B 超白金专家团队, “捍卫”女性宫颈

华世佳宝妇产医院微创中心拥有一流的宫腹腔镜专家,其专家团队全部由来自知名三甲医院的专家组成,平均年龄 48 岁,人均安全手术超万例,90% 以上的妇科手术均可通过微创手术完成。该中心拥有最高级的电子宫腹腔镜、三晶片腹腔镜和手助腹腔镜等设备;先进的血液回收机,可把术中的出血经处

理后重新输回体内;另外,腔内彩超探头,可协助医生手术,不会有肌瘤被遗漏。华世佳宝妇产医院用最精密的仪器、最精湛的技术,还每一位就诊者以最珍贵的健康。更多信息可拨打咨询电话 025-86577666、58008088,或登陆华世佳宝妇产医院网站 www.hswoman.com 进行了解。

【妇科微创手术,21 世纪的“医学前沿”】

妇科微创手术就是采用腹腔镜、宫腔镜或经阴道手术来代替过去的开腹手术。这是目前世界医学领域发展较迅速、应用日趋广泛的手术方式,与普通的开腹手术相比较,妇科微创手术无需切开腹壁。具体来说,腹腔镜手术只需在腹部打 3 个 0.5~1 厘米的小洞;宫腔镜手术是通过

阴道——宫腔的自然通道对宫腔内的疾病部位进行手术;经阴道手术是经阴道对宫颈和子宫的疾病进行手术。妇科微创手术由于手术伤口小,病人创伤小、出血少,术后肠粘连等并发症少,恢复快,一般术后一天即可以下床活动,术后 2~3 天就可以出院。

【妇科微创手术适应症】

宫腔镜手术适应症:粘膜下子宫肌瘤、突向宫腔的子宫肌壁间肌瘤、功能性子宫出血、子宫纵隔切除术、子宫内膜息肉、宫腔粘连分解术等。

腹腔镜手术适应症:子宫肌瘤、子宫肌腺症需要全子宫切除术、子宫肌腺症需要全子宫切除术、子宫肌瘤挖出术、卵巢囊肿

剔除术、附件切除术、宫外孕致输卵管切除术、输卵管开管术、输卵管积液盆腔粘连致不孕等手术等。

经阴道手术适应症:子宫肌瘤、子宫肌腺症需要全子宫切除术、突向子宫浆膜层的子宫肌瘤、尿失禁。

B 对付宫颈疾病 微创手术当“首选”

据华世佳宝妇产医院业务院长孙群教授介绍,子宫肌瘤是子宫上的一种平滑肌瘤,是一个良性疾病,这个疾病发病率比较高,据不完全统计,大约有 70% 的妇女,会有子宫肌瘤,目前这种疾病的发病,还出现了年轻化的趋势。如果早期肌瘤比较小,位置也不特别的情况下,一般没有什么大的危害,但是如果长到一定的程度,长到要害部位,就会给女性带来比较大的危害,比如月经紊乱,压迫症状,影响生育,怀孕以后导致流产,甚至早产、小产,尤其是在育龄期,这个时候是子

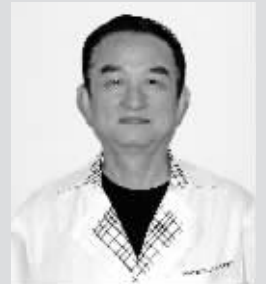
宫肌瘤的最快生长期。

子宫肌瘤应该如何治疗呢?孙院长说,很多无生育要求的人患子宫肌瘤后,选择了子宫切除手术,目的是显效快,不复发,但是肌瘤和子宫一起没了。殊不知,子宫是女性盆底的组成部分,切除子宫必须在盆底挖个窟窿,而且切断固定子宫的 10 条韧带,才能取下子宫,盆底完整性被破坏,盆底支持力度下降,内脏下垂,严重影响生活质量,特别是性生活。所以因肌瘤切除子宫是一个非常大的误区,其实以今天的医疗水平,良性肌

瘤根本没有必要也不应该切除子宫。所以当患者被确诊患有子宫肌瘤,大夫说得开刀或者是必须切除子宫时,绝大多数患者都认为“能挺就挺”。很多女性不愿意接受手术更不愿意因为子宫肌瘤就要切除子宫,她们觉得如果切除子宫就是不完整的女人。这种想法是对的,一定要坚持保留子宫,找到能保全子宫的医院做手术。

治疗子宫肌瘤华世佳宝妇产医院的微创中心通过微创手术可以做到:不开腹、不输血、不切除子宫、不复发,最大限度地保留女性解剖生理的完整性。

【专家名医坊】



孙群,主任医师、教授。1964 年毕业于江西医学院医疗系本科。曾任江西省妇幼保健院副院长,海南省妇幼保健院院长,曾当选江西省医学会理事、江西省妇产学会理事;华东优生学会副理事长;中国优生协会理事;江西省妇幼保健学会常委;海南省红十字理事;海南省性病学会常务理事。撰写《妇女保健系列问答》、《计划生育并发症及处理》等书,撰写《分娩方式与围产儿死亡关系》、《宫内膜异位症免疫内环境的变化观察》、《妇幼卫生服务与经费研究》等论文 20 余篇,学术造诣深厚,成绩卓著。现任华世佳宝妇产医院业务院长。

精诚沥心于妇产科工作已 40 余年,在临床、教学、科研、管理实践中,对妇产科常见病、疑难病、危重病的处理、抢救、手术等方面积累了丰富的经验,80 年代末即在国内率先组织、开展妇科宫、腹腔镜手术,特别由他主持的“免气腹腔镜手术”,又跨进了国际国内妇科诊疗领域的前沿。

更多咨询:
www.hswoman.com
接诊时间:8:00-21:00 (节假日不休)
健康热线 025-86577666 (杨胜利)