■健康大课堂

秋季要防心血管病复发

秋季是心脑血管病容易复发的季节,近日,现代快报举办健康知识讲座,主讲人江苏省中西医结合医院心胸外科副主任医师李鸿雁告诉听课者,心脑血管疾病是一种致残率高的疾病。对于这类疾病,无论是从经济角度、家庭角度,还是从健康角度来讲,唯有预防才是万全之策。据了解,本次讲座由云南绿A生物工程有限公司南京分公司协办。

资料图片

控制血压是防病关键

专家介绍,机关干部、企事业领导、知识分子等是心脑血管疾病的高发人群,由于他们每天压力过大,精神紧张,导致人体神经失调,新陈代谢发生紊乱,主要器官功能失去平衡,易造成动脉硬化,从而引起冠心病和脑血栓。烟酒过度、生活无规律者,他们较易造成血管痉挛,血流不畅,往往过早患心脑血管疾病。肥胖及饮食不科学者,他们往往营养过剩,使血液中的胆固醇含量过高。40岁以上者,尤其是有头晕目眩、心慌气短、记忆力衰退、四肢麻木、听力和视力下降等症状的中老年朋友也经常是心脑血管病光顾的人群。

预防心脑血管疾病,控制高血压非常重要。李鸿雁说,很多人患高血压没有感觉,因此不愿吃药,其实高血压一定要控制,年轻时虽然没什么感觉,但是高血压危害出现在20年后,这就应了那句话,30岁没什么感觉,50岁的时候脑出血,60岁偏瘫,70岁肾衰心衰,80岁老年痴呆。“还有一个危险因素是肥胖,相当一部分人年轻时能吃能喝能睡,身体特壮,殊不知冠心病是壮人得的,那些从来不感冒不生病的人,一上医院就确诊冠心病。一些小朋友的肥胖也是不正常的,这奠定了二三十岁就得冠心病和心肌梗死的基础”。

运动饮食双管齐下

秋冬季是心脑血管病的高发时节。那么心脑血管病患者是不是该取消室外活动,以避免吹风受寒呢?答案是否定的,在防寒保暖的前提下,心脑血管病患者还是应该做一些合理适度的运动。最好的运动之一就是步行。专家向听课者介绍了一个步行运动的处方,即“三、五、七”运动法。“三”是指每天步行3公里以上,且每次坚持30分钟。“五”是指每星期要运动5次以上。“七”是指运动后心率+年龄=170,太快心功能容易超负荷。

秋季如何在饮食上确保心脑血管的安全,主讲专家向听课者介绍了一些饮食方法。增加膳食纤维,膳食纤维有降低血清胆固醇浓度的作用。膳食纤维含量丰富的食物主要是粗杂粮,每日摄入纤维量35–45克为宜。具有降脂功能的常见食品还有洋葱、大蒜、香菇、木耳和芹菜等。大豆里含有人体需要的磷脂,常吃豆腐、豆芽、豆腐干等豆制品有益于人体健康,能够预防心脑血管病。此外应该适当减少脂肪和胆固醇的摄取量。脂肪摄入应严格限制在每日不超过30克或占总热量的15%以下。胆固醇摄入量每日应该控制在200毫克~300毫克为宜。尽量避免食用高胆固醇的食品,如动物的大脑、脊髓、内脏、蛋黄、贝壳类(如:蚌)、软体类(如鱿鱼、墨鱼、鱼子)

快报记者 金宁

小伙满脸雀斑相亲被拒 弟弟打工挣钱为兄美容

28岁的盐城响水县男子小祥(化名)长了满脸雀斑。烦恼的是,雀斑竟成了他相亲的绊脚石。在常州打工的弟弟担心哥哥的婚姻大事,揣着打工的积蓄带哥哥小祥慕名来到南京的江苏施尔美整形医院祛斑美容。

小祥自5岁起脸上就布满了大大小小的雀斑,随着年龄的增长,越来越多,被嘲笑是“大麻脸”。到了16岁,手部和颈部还长出了白癜风,这更招致了周围人异样的眼光。为此,家里人为小祥也曾四处求医,医生诊断为基因突变,很多治疗方式都试过,但都效果甚微,无奈家庭经济比较拮据,小祥无奈放弃了治疗。眼看着到了娶妻生子的年龄,小祥却连一次恋爱也没谈过。虽然亲友们也介绍过几次,但因为外形上的缺陷和内心里的自卑,均未能成功。而小自己两岁的弟弟都已生儿育女,父母十分着急,小祥的心里也越发觉得孤独和难受。

就在上个月,家里人又为他张罗了一门亲事。本来,姑娘听说小祥勤劳朴实,已心生爱慕。谁知,到了相亲那天,对方女孩羞答答抬头一看,见他脸上满是星星点点,还没等他开口,就一下子花容失色,小声嘀咕着:“怎么脸上这么多斑啊?”老实巴交的小祥只有低头闷不作声。

远在常州的弟弟听说哥哥相亲再次失败后,考虑到哥哥的婚姻大事和以后的生活,决意用好不容易积攒的打工钱为哥哥美容。江苏施尔美整形医院的工作人员在得知小祥家里的具体困境之后,减免了他所有的费用,并在9月11日使用医院最好的激光美容设备为他进行了第一次治疗。昨日,小祥再次来到施尔美整形医院进行第二次治疗。仅仅一个多月的时间,与第一次来时相比,脸上的雀斑少了一大部分。江苏施尔美整形医院皮肤主诊医师赵雪□主任说,第二次治疗后,小祥脸上的雀斑还会得到根本性的改善。

小祥的弟弟还高兴地说,上次哥哥“换颜”回家后,相亲的姑娘见他哥哥和他家里人诚心可贵,又听说哥哥脸上的雀斑可以治好,已经答应了婚事。

追回失去的美丽

走出整形价格的消费误区

现代一些人的消费存在病态的心理,以整形手术价格为例,有些人认为价格越贵越好,有些人则以价格最低为首选,孰不知这两种人选择整形医疗机构的方法都是相当片面的甚至危险的。

我们医院的接诊医生经常在接诊时遇到这样的尴尬情形,和顾客术前沟通得非常好,准备手术交费时,顾客却因为我院的收费不及其他医院的1/3而怀疑我们的医生水平和医疗设施,最终放弃在我院的手术而选择贵出几倍的私人医院进行手术,其中有些是因为手术失败又回到我院进行修复的病人。当问及当时为何选择贵的医疗机构手术时,他们竟然这样回答:“我的朋友做这个手术花了2万多,我如果只花几千做同样的手术怕他们笑话我!”“现在想想都是面子比钱重要的想法给害的,”让我们哭笑不得。

也有些顾客以为整形美容就像变魔术,恨不得花很少的钱将自己改头换面,而且最好是一气呵成、大变活人自己立刻拥有明星一般的面容。有些小的美容整形机构和美容院为了迎合这类消费人群,故意在广告上压低价格,几百块钱一个手术,看上去确实很诱人,但实际花费却可能远远大于其广告宣传,因为它所指的费用仅指手术费,什么基础麻醉费、缝合用线、挂水留观费、医药费等等远远大于消费者的消费预期。不仅如此,在没有医疗资质的美容院甚至在宾馆客房实行整形美容手术,没有任何医疗保障,手术室消毒不达标,缺乏必要的手术器械或手术器械消毒不规范,手术医生根本没有整形美容主诊医师资质,有的甚至连普通医生或护士的资格都没有,这样的整形美容手术的质量和安全是非常令人担忧的。我一年处理这样的失败手术不下百例,有的失败手术造成的伤害甚至是无法弥补的。我所知道的仅在省城就有美容院的老板亲自为顾客开双眼皮、隆鼻,注射美容针、瘦脸针等,而他们从来没有接受过任何外科手术的培训。尽管我们江苏省整形质控中心在不断加强对没有资质的整形美容机构的治理,但由于他们手术地点相对隐蔽,手术也不固定,所以查处起来相当困难。

那么整形美容价格究竟怎样才算合理呢?整形美容价格一般由手术医生、选用的假体及实施的手术的麻醉方法这三部分决定,专家级医生的手术费用会略高于普通医生,三甲医院的整形美容收费通常有省物价局的备案许可,营利性医院的收费通常比较混乱,随意性比较大。

怎样区分哪些是正规医院呢?很简单,看看它的宣传资料上的所谓专家和医疗团队是否经常都在医院上班,如果你一周去几乎看不到他们的身影,那么你还是要慎重考虑一下,毕竟整形美容是锦上添花,如果求美不得反而毁容就得不偿失了。咨询电话:86603877,网址:www.jsm-rzxcomcn。**江苏省中医院整形外科主任、教授黄金龙博士**

灵芝组方受肿瘤患者青睐

首个获国家专利的抗肿瘤产品“中科灵芝孢子油”与另一种抗肿瘤制剂——爱特(AT)配成组方后又一次获得国家专利,此组方可以增强中科灵芝孢子油的抗肿瘤疗效,深受肿瘤患者青睐。

该组方不仅能提高免疫活性,还起到基因调控的作用,可从细胞内、外防止肿瘤的发生、发展和转移。据了解,众多肿瘤患者在治疗和康复期都在服用中科灵芝孢子油组方,他们中有很多顺利度过五年康复期从而走向临床治愈。

南京金陵男科医院
Nanjing Jinling Andrology Hospital

健康存折,提取“性”福

男性健康日,金陵男科向每位患者赠送价值2000元健康存折

南京金陵男科医院为顺利开展《ED患者临床调查报告》专项医疗研究活动,有效缓解男性健康状况不断恶化的趋势,也为进一步减轻患者的经济压力,金陵男科医院在男性健康日来临之际,为那些依然在遭受性功能障碍困扰的或是低保、贫困特困家庭送上总额**60万的《健康存折》**,缓解他们看病的负担,共度“性福”人生。

■**申请条件**:凡在活动期间到我院就诊的性功能障碍的患者或南京市范围内低保、贫困特困户凭当地居委会证明及本人身份证即可申请办理。

■**办理办法**:《“性”福健康存折》从10月28日起开始在全市范围内办理,办理办法很简单,只要达到申请条件者,无论是个人还是团体,均可拨打申请热线:025-52422222预约,或者直接来院填写申请表,通过审核核准后即可前来领取。活动相关事宜可登录www.zhnk.com详情了解。

凡在10月28日-11月3日来我院就诊的患者免除所有挂号费

南京金男科医院网站:http://www.zhnk.com
南京金陵男科医院新街口部:南京市汉中路129号 联系电话 025-52422222
南京金陵男科医院雨花部:南京市雨花东路47号 联系电话 025-52429212

口臭要治好,对症是关键

口臭是病的症状,口臭、口干、口苦、胃灼烧心、有害健康,不可忽视。

滋阴生津、清胃泻火、行气消积三管齐下,除口臭,牙龈肿痛有疗效。口臭危害健康

很多人认为:口臭、口苦、口干、牙龈肿痛、口腔溃疡仅仅是因为"上火"而造成的,甚至认为是便秘引起的。实际上,这很可能是阴虚内热所引起。传统医学认为阴虚郁热导致胃失和降故郁热上蒸,气机不能正常循环,不仅影响食欲,而且浊气不能下行反而上蒸因而出现口臭、胃气上逆,还可见恶心,呃逆,胃灼热痛,进而阳损及阴,虚实夹杂,胃阴亏虚不能滋润咽喉,故口燥咽干,不能濡润大肠,故肠燥便秘,郁热上蒸,消食善饥,牙龈肿痛。

口臭不仅影响您的工作和社交,还是体内病症的信号。治病求因,对症施药,虚实兼治,才能治愈疾病。

贵州万顺堂药业生产的苗药养阴口香合剂具有滋阴生津、清胃泻火、行气消积的作用。选用云贵高原药材金钗石斛鲜品入药。经现代化的加工技术精制而成,使天然药物有效成份充分保留。既能够治疗体内湿毒热邪,又能滋阴养胃。养阴口香合剂成为治疗口臭、口干、口苦、胃热烧心的老少皆宜的良药。建议坚持用药,巩固疗效,逐步达到康复目的。

国药准字Z20025095 黔药广审文:2008090174

请到以下指定药房购买,谨防假冒伪劣药品。用法用量请咨询。

经销地址:南京:先声 百信 国盛 三九 筑康 健军 金陵 江宁区颐年堂 上元 各连锁 同仁 芝林 泰康 下关 东吴 康鑫各大药房
无锡:汇华强盛 健康参药 海王各连锁 神洲大药房、百草堂(清扬路)
江阴:大众 海王各连锁 周庄健康店
南通:苏博 健桥 钟楼 联鑫各大药房
海安:普则连锁
海门:诚信药房
启东:兴华大药房
常州:人寿天 武进 海王各连锁
苏州:海王星辰连锁 信誉 宏福堂
常熟:家福(方塔街)
昆山:海王(大润发)
张家港:海王(大润发)
吴江:海王(永康路)
镇江:仁寿堂(新区)
丹阳:海王连锁 心连心 神草堂(云阳镇)佰姓(界牌镇)
网址:http://www.gzwst.org 咨询热线:8008970028(座机免费)
南京 镇江:13915945596
苏州 常州:13295180915
南通:13057080526
无锡:13225101671

我的脑萎缩治好了

邓建军老人给我们打来电话,高兴地说,我患脑萎缩3年,经常丢三忘四,爱发脾气,有时出门以后找不到回家的路,有时连亲人也不认识,大小便失禁,流口水,行走也不太方便,后来我老伴看到家庭医生报报道,北京全国著名脑萎缩专家杜主任治好了很多象我一样的病人,就打杜主任的咨询电话问她这种病情能不能治好,在得到杜主任的肯定回答后,我老伴就向杜主任邮购了三个疗程的脑萎缩专用药物(该药物由中国中医研究院研制,是治疗脑萎缩的专用药,荣获国家发明专利,填补了国内外脑萎缩治疗的空白,穿透血脑屏障,直达病灶,独具三通,通血管,通经络,通脑窍,三补,补脾,补肾,补脑功能,生脑髓,长神经,增智力,专治脑萎缩,疗程短,见效快,疗效彻底,无毒副作用),服用完药后,我的记忆力,认知能力,日常生活能力大大提高,尿失禁得到了控制,行走自如。原来,我一个人在家孩子们不放心,现在,我能干家务,能带孙子了。

24小时咨询电话:北京:010-88154556
上海:021-65429242 南京:025-81614311
徐州:0516-83900256 安徽:0551-3799843