

关键词:饮水 健康

## 你可能忽视的饮水小细节

**细节影响健康:**健康的生活习惯存在于日常生活的小细节中,忽视它们或许不会产生严重后果,有的甚至连影响都谈不上,但从长远看,它们却在潜移默化中影响我们的生活。同样道理,在对待如何饮水这个问题上,我们既不能以草木皆兵的心态过度关注,也不能对那些不良习惯置之不理。

**饮水多少:**谈到饮水细节,人们常问的一个问题就是一天应该喝多少水。事实上,这并没有一个标准的定量,因为每个人的体质、日常活动量等都不一样,而且每天所处的气温、环境也各不相同(不过理论上建议每天喝2升左右的水)。

除了关注每天该喝多少水外,一些人还非常讲究饮水时间。现在网上流传着多个版本的“饮水时间表”,一些网友反映很有用,而另一些则表示这样程式化地饮水根本就不科学。事实上,催促你按着固定程序进行饮水并不是这些时间表的真正用途,它们最实际的作用是帮你建立健康饮水这种意识,然后再在这种意识的指导下养成一个好的饮水习惯。

**病人饮水:**出现泌尿系统感染后,医生通常会叮嘱病人要多饮水,勤排尿。而一些糖尿病患者却刚好相反,他们误以为严格控制好饮水量就能缓解多尿的症状。其实,适量地饮水可预防泌尿系感染,改善血液循环,有利于



资料图片

体内代谢毒物的排泄,减少糖尿病酮症酸中毒的几率。和上述病人不同,一些肾、心、肝功能不好的患者则要根据病情控制好水的摄入量,当然也不能过分限制以免造成身体缺水。在服用一些平喘药、利尿药、抗尿结石药以及某些抗感染的药后最好多喝水,但如果服用的是某些治疗胃溃疡的药物、止咳糖浆药物,那就不宜多喝水,以免影响药效发挥。

**盛水容器:**只要质量符合国家标准且使用方法得当,绝大部分盛水容器基本不会对健康造成威胁。目前市面上出现了一些功能杯,用它们来喝水也未尝不可。在挑选塑料杯时一定要选择正规厂家生产的,否则很难保证杯子是用符合国家标准的高级塑料制成的,带来很大安全隐患。使用搪瓷器皿时,最好不要存放碳酸饮料、醋、咖啡以及柑橘果汁、番茄汁等,以免搪瓷中铅的析出。

快报记者 李鑫芳

关键词:宫颈糜烂

## 宫颈糜烂并非真糜烂

医学指导:解放军第八一医院妇产科徐萍萍主治医师

**门诊播报:**宫颈糜烂是慢性宫颈炎的一种表现形式,它的典型症状是白带增多,有些人还会出现腰酸、性生活出血等症状。常见诱因是机械性刺激或宫颈损伤,如不当流产、阴道手术、分娩等裂伤和细菌的侵袭造成。此外,一般化脓菌如葡萄球菌、淋病双球菌、滴虫等病原体侵袭也可引起宫颈炎,感染会使局部分泌物增加,让宫颈在长期刺激下出现“糜烂”。事实上,这个糜烂并非我们从字面上理解的那样出现真正的糜烂——宫颈表面的鳞状上皮因炎症刺激脱落,由颈管增生而来的柱状上皮会逐渐覆盖剥脱面。由于柱状上皮非常薄,可显露皮下血管,使糜烂面呈红色,与周围的正常鳞状上皮有清楚的界限,所以看起来像真的糜烂。糜烂不一定会转变成癌,但如果长期不治或久治不愈就会增大患宫颈癌的风险——宫颈局部免疫力下降,更容易感染乳头瘤病毒(HPV),而HPV感染与宫颈癌关系密切。同时在重度糜烂情况下,宫颈黏液变黏稠,含有大量白细胞,不利精子的生存和游动,所以也可能造成女性不孕。

**治疗对策:**根据糜烂面积的大小可将糜烂分为轻、中、重度,程度不同治疗方法也不同,一般有药物治疗、物理治疗和手术治疗等。不管选择哪种

方式,首先要对致病菌的性质、侵害程度等做出准确检查,否则治疗时会很盲目;其次,要坚持治疗的连贯性,并及时向医生反馈信息,不能症状一减轻就停止治疗。药物治疗主要适合轻度宫颈糜烂患者,但患者必须要在医生的指导下选择药物和用药方式,不规范的治疗很容易使病菌产生耐药性,增加治疗难度。对于中、重度糜烂患者而言,药物治疗效果不理想且时间长花费多,治标不治本,所以可根据具体情况选择其他治疗方式。目前,奥洛克宫颈修复技术是这一领域较为先进的治疗技术。这种非侵入性微创治疗技术不仅能对糜烂进行精确诊断,同时还能彻底治疗。其治疗安全无痛,操作时间短,还能针对不同病情进行个体化治疗。

**保健窍门:**首先要注意性生活卫生,这包括个人卫生和性伴侣卫生,如果男方包皮过长那就更要注意清洁,包皮垢也可以诱发宫颈糜烂。其次,采取合理的避孕措施,降低人工流产率,以减少对宫颈的伤害。第三,注意外阴清洁,尤其是经期、妊娠期及产后的卫生保健。需要提醒的是,过度清洁,比如频繁冲洗阴道同样可能诱发宫颈炎,因此要把握好度。第四,定期做妇科检查,如有阴道炎等妇科疾病应积极进行治疗。

快报记者 李鑫芳



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!

13913\*\*\*\*06 过了预产期还没生,下身有像水一样的液体流出是怎么回事?

您好,一般过了预产期,如有液体流出多考虑有破膜,羊水流出进入产程,建议尽快住院。

13813\*\*\*\*64 我有宫颈糜烂二度,小腹经常痛,吃了金鸡胶囊后居然不痛了。请问,宫颈糜烂吃金鸡胶囊管用吗?

您好,二度宫颈糜烂用药物治疗是治标不治本。建议您尽快去正规医院选择“奥洛克宫颈修复系统”微创治疗。该技术无需住院、不开刀、无疼痛、疗效确切。

13115\*\*\*\*45 我还未婚但有了,我该选哪种人流方法?

您好,人流需谨慎。目前“减压可视无痛人流”较成熟,可遏制子宫内粘连的发生,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。

15062\*\*\*\*90 请问,右小腹隐隐作痛可能是妇科病吗?

您好,腹部疼痛与妇科病有可能有关,常见原因有盆腔炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿等,建议去正规医院做B超检查。

15951\*\*\*\*88 我妈妈查出有4CM的子宫肌瘤,请问,不开刀能治吗?

您好,目前,八一医院妇产科的“奥洛克超导多弹头系统”和“奥洛克超微腹腔镜系统”,都可对子宫肌瘤进行不开刀的微创治疗。建议您母亲尽快去医院检查,医生会根据她的年龄、肌瘤的具体情况以及有无合并症等,进行全面分析确定治疗方案。

男科前沿技术保驾第九次全国男性健康免费普查(江苏站)

## 前列腺炎新疗法成为补贴热门

据悉:日前,中国性学会及白求恩基金会在第九次全国男性健康免费普查(江苏站)现场——南京建国男科医院的临床数据显示:10月1日开展至今的男性健康普查,已吸引七千余名男性参与,其中各类前列腺疾病患者达到2356例,占就诊总人数的33%;泌尿感染者达1570例,占22%;男性功能障碍、不育症患者1428例,占20%。另外,包茎包皮修复术、阴茎敏感神经降低术、精索静脉曲张患者占25%。白求恩基金也已提供百万余元的临床治疗补贴。白求恩基金会相关负责人说,从临床的数据分析来看,这次提供的补贴项目中,治疗前列腺炎的几项男科前沿技术临床补贴资金最多,成为男科疾病治疗补贴热门。

**精湛医术 前沿技术 有效治疗前列腺疾病**

笔者到江苏站普查承办单位南京建国男科医院走访时,看到领取白求恩基金前列腺疾病治疗补贴券的队伍排的很长,一位男性患者激动地说,“南京建国男科医院前列腺疾病治疗有高新技术,前不久同事在普查中治愈了前列腺炎老毛病,我也赶紧来治疗了,没想到这么多人。”

在医院二楼前列腺疾病诊疗中心走访时,该中心王成贵主任说,普查中,前列腺疾病的治疗的确成了大热门,主要有3点原因:1、冬季前列腺疾病高发,疾病的症状表现的非常明显,许多平时可以忍一忍、憋一憋的患者急需治疗;2、我院的专家团队,以及引进男科医疗规范年推广的几大男科前沿技术,确保了疗效,受到患者及同行的好评,许多男性朋友慕名前来治疗;3、本次普查中,白求恩基金为各项男科前沿技术提供了数额不等的临床治疗补贴,确实给患者带来了很大的实惠。因此,前列腺炎新疗法成了补贴热门。

另外,王成贵主任还介绍了一例典型前列腺炎的病例:饱受前列腺炎困扰的扬州患者蔡先生,自述尿急、尿频、尿痛、尿道口滴白、尿道内灼痛,腰部酸痛等症状非常严重,并伴有性功能下降现象,这让他万分苦恼,毕竟他刚结婚,还没有孩子。但由于健康意识薄弱,蔡先生患病之初都是对照网上资料,自己到药店买药,用药几天症状有所缓解,可过几天疾病就会复发。蔡先生急忙到当地医院求医,医生询问了病情,给他开处方,治疗了大半个月,蔡先生的病情依然时好时坏。

前不久到南京出差时,蔡先生看到“男性健康普查”的相关报道后,立即赶到南京建国男科医院求医。接诊专家在给蔡先生进行病菌检测,并做了病菌敏感试验后,确诊蔡先生患有慢性前列腺炎。在做了



药敏试验后,针对蔡先生的病情,专家制定了一套系统、规范的治疗方案,并配合男科前沿技术“靶向强透传导技术”进行治疗,促进药物的吸收。在得知普查期间有每次200元的治疗补贴后,蔡先生非常开心,并欣然接受了治疗,几天后蔡先生的症状就有了明显好转,性功能也有一定恢复。

王成贵主任强调,临床发现许多患者原本只是患有急性前列腺炎,但由于健康意识不高,未能及时到专科医院就诊,拖成慢性疾病。南京建国男科医院临床分析证实,对于前列腺炎的治疗,首先一定要靠先进的检测设备和细菌培养,确诊是细菌性还是非细菌性等致病原因。在此基础上临床经验丰富的专家就会根据病因,认准“靶子”,按疗程合理、针对性用药,并配合高新的治疗仪器,加速药物的吸收,促进疾病的痊愈。

## 高水平诊疗 规范应用前沿技术

“专业与规范是生存之本”。南京建国男科医院郑世广主任说,“医院及时跟踪国内外先进医疗技术,不断完善医疗软件及硬件的配备,这为提高疗效、确保诊疗扎下了坚实的基础。”

郑主任说,这点从临床病例中就反映出来了。昆山某外企年轻白领安先生自述有尿频、尿分叉、尿道口滴白、尿滴、尿急、腰部及下腹痛等症状很长时间了,甚至性功能也受到一定影响,夫妻间渐渐失去了往日的温馨。由于羞于启齿,刚开始都是自己买些消炎药,用药期间,症状时轻时重,但后来症状明显加重,下腹经常疼痛难忍,便急忙到当地医院求医。在接受近半个月的输液、吃药等抗生素治疗后,症状

依然时好时坏,直至加重,后来干脆放弃治疗。

听南京的亲戚提到“男性健康免费普查”的活动后,安先生立刻拨打男性健康热线025-52238888咨询,在得到专业解答后,安先生感觉医疗水平值得信赖,预约后便立刻赶来求医。接诊专家郑世广主任在给安先生进行前列腺液涂片检查,并做了细菌培养后,确诊是革兰阴性杆菌引起的慢性细菌性前列腺炎,并在一定程度上影响了性功能。

做了药敏试验后,郑主任根据安先生的病情,为他制定了一套系统的治疗方案,选择针对性药物,并配合男科前沿技术“腔内场效消融”进行治疗。一个疗程后,安先生的症状有了明显好转,性功能障碍也有一定恢复。后经巩固治疗康复,安先生送上了锦旗,表达自己的感激之情。

郑世广主任强调,南京建国男科医院一直注重与国际前沿技术接轨,在前列腺疾病的治疗方面先后引进了“腔内场效消融、靶向强透传导治疗仪、SD半导激光治疗仪”等前沿技术,确保规范诊疗,也只有这样才能准确诊断病因,针对性用药及制定有效的疗法,对患者进行合理治疗。

## 获全国通报表彰 普查延期一个月

据了解,本次普查的开展,南京建国男科医院不仅对医疗设备进行了有效整合,达到与

国际前沿技术同步接轨;对男科专家进行了合理分配;同时从各诊疗环节都做了大量准备工作,以确保男科前沿技术的临床规范应用,提高患者的就医质量。因此吸引了很多男性前来参与普查。

而中国性学会在普查现场的临床统计也显示,已有七千余名南京及周边地区男性患者获得了由白求恩基金会提供的百万余元的治疗补贴,走出了疾病“难言”的尴尬。

至此,第九次全国男性健康免费普查(江苏站)以其专家团队权威、医疗设备先进、医技质量较高、服务流程规范、基金落实到位,普查情况上报及时,并在普查期间实现服务零投诉,深受患者及男科同行的肯定,并受到主办方中国性学会的全国通报表彰。

另据了解,鉴于江苏站男性朋友健康意识较强,参与普查男性较多,免费普查工作无法在预期内完成,为满足男性普查患者需求,主办方中国性学会及白求恩基金会特决定该站免费普查活动延期至12月31日,并为最终截止日。南京建国男科医院副院长杨保民介绍,普查延期期间,免男科疾病检查费、化验费,及治疗费补贴等,某些病种治疗费用要比平时节省近一半。专家提醒男性朋友,抓紧时机参与普查,盘点自身健康。

王洪

图片说明:南京建国男科医院前列腺疾病候诊中心挤满了参与普查的患者。