“海峡两岸优质男科技术体验行”系列报道六

男性健康多渠道互动等你来

“如果你想体验60年来两岸的优质男科成果,如果你备受“男”题困扰,希望寻求新的解决途径,都可报名参加‘海峡两岸优质男科技术体验行’。”一个多月前,这样一个活动一经推出就吸引了大批读者的参与,报名者络绎不绝。每周一《健康周刊》会公布本周将要体验的技术项目和报名方式,而通常到了周五短信平台还能收到不少读者的报名信息。由于报名者众多,所以还有不少人的需求暂未得到满足。为此,我们特意在都市圈圈网开通视频互动,邀请男科专家在线答疑。每期视频都会有不少网友参与提问,但由于提问者过多,还有不少网友的问题暂未得到解答,所以视频结束后他们经常会致电《健康周刊》询问嘉宾的门诊时间及下期视频的主题和时间。体验行不是简单的技术体验,如果你想参与更多的男性健康互动,那就赶快联系我们吧。

反馈篇

两类疾病报名者最多

“体验行已经开展一个多月了,我们在总结前一阶段的活动时发现,有超过半数的报名者在为前列腺疾病或性功能障碍而困扰,而与这两类疾病有关的体验项目也是报名最火爆的。”南京建国男科医院副院长杨保民提醒说,在报名的前列腺疾病患者中,有不少人都是症状一缓解就停止用药,结果造成疾病久治不愈,进而病急乱投医。事实上,前列腺表面有一层坚硬的脂质包膜,一般药物治疗只能缓解前列腺周围组织的炎症,而对其内部炎症疗效甚微。所以症状的一时缓解不代表疾病的痊愈。至于性功能障碍患者,杨保民提醒说,有不少人是心理因素作祟,比如常把自己的病归罪于自慰,而忽视对真正病因的查找,“事实上,适当的自慰对男性健康是有好处的。因为精子也有寿命,定期把‘坏’的精子排出来,可以更好地新陈代谢。”

互动篇

视频回顾:良好生活习惯帮你摆脱泌尿感染

虽然冬季泌尿系感染高发,但现在也还有不少人存在这方面的困扰。为此,上周四杨保民做客都市圈圈网视频直播间,就如何防治夏季泌尿系感染与网友互动。

杨保民分析说,夏天导致感染比较多可能与这些因素有关:首先,夏季天热,睡眠饮食不好,人的免疫力下降。其次,天热易孳生细菌,如不注意卫生,感染也增多,特别是包皮过长,细菌很容易生长繁殖,逆行感染。第三,夏天出汗多,如果喝水少的话,排尿就会减少。而正常情况下,尿液会将尿道和阴道口的细菌冲刷掉,有天然的清洁作用。

更多男性健康互动等你来

除现场活动外,视频在线互动也一直人气不减。为让更多读者和网友从互动中受益,即日起大家可通过快报热线96060或在我们的短信平台留下你的互动建议:喜欢什么形式的男性健康互动活动,对哪些男性健康话题感兴趣,什么时间段上网比较方便。届时,我们将根据大部分读者网友的需求调整互动主题及形式。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。 快报记者 李鑫芳

周四下午 有男性健康视频

周四(7月23日)下午2:00~2:40都市圈圈网将有《夏季包皮过长隐患多》的视频互动。届时,南京建国男科医院的专家将在线解答各种男性健康疑问。读者可登录www.dsqq.cn观看、提问。

■活动播报

爱眼俱乐部成员接受免费眼科检查

上周六,十名快报爱眼俱乐部成员在南京东南眼科医院接受了价值600元的免费眼科检查。这是继上周四公益讲座后,爱眼俱乐部为会员精心打造的又一份健康大餐。

29岁的方女士是参与免费检查的幸运会员之一。她近视多年一直想摘镜,但又一直没做系统检查,也没跟医生进行过沟通。“所以谢谢快报提供这么好的一个机会。虽然还没确定是否要做激光手术,但至少现在我对自己的眼睛情况有了一些了解。”拿到检查结果后,医生仔细跟方女士讲解了她的情况,并提出了治疗建议,方女士虽然对治疗还有些犹豫,但她还是非常高兴,不住向记者道谢。

针对此次免费检查的项目,东南眼科的专家介绍说,主要包括两部分,一是通过综合验光仪,检查患者目前的近视度数,以对比近些年视力发展是否稳定。二是做波前相差检查和角膜地形图,如果要做激光手术,这两项检查都是必需的。波前相差检查的精准度更高,其精确程度是常规验光的25倍。比如你配眼镜时,度数都是25度为一个阶梯往上加的,但通过波前技术我们可以使检查范围精确到1度。角膜地形图可以全面了解角膜情况,发现其他方法无法察觉的角膜异常。

快报记者 李鑫芳

青春痘治疗

栏目支持:江苏施尔美整形医院医学皮肤中心

读者信箱:sem@jssem.com

青春痘炎症导致痘坑

六合读者:

痘坑是怎么形成的?可以预防吗?

施尔美医院医学皮肤中心余穗娟主任:

青春痘炎症是痘坑形成的最关键因素,炎症造成了组织的破坏、萎缩,缺损留下的空间形成了形状深浅不同的凹洞,非常影响美观。此外,由于皮肤受到破坏后的再生能力变差,胶原蛋白及弹性纤维的受损还将使皮肤因没有弹性而提早出现皱纹。LED蓝光杀菌系统有效杀灭容易引起痤疮的丙酸杆菌,可达到防止发炎、预防痘坑的作用。

微晶磨削安全无副作用

大厂读者:

请问微晶磨削除痘坑是什么原理呢?

施尔美医院医学皮肤中心赵雪愔主任:

微晶磨削是利用微晶仪所产生的强力密闭式负压气流所带动的极细微晶粒子沙喷向皮肤,籍此刮取皮肤表层坏死之角质细胞而达到机械式去角质刨光的效果。微晶磨皮祛痘坑的特点是无刺激性、无刺痛、不须麻醉,以物理性机械式的原理做渐进式的磨皮,可以控制自如、无副作用、安全可靠。

经前青春痘可用中药调理

淮阴读者:

每次月经前都会一脸痘,可以中医调理吗?

施尔美医院医学皮肤中心赵雪愔主任:

可以的。月经前期青春痘通常指的是妇女在月经前10天左右,在颜面皮脂丰富的部位出现的以炎症性丘疹为主要表现的一种慢性毛囊皮脂腺炎症,月经后可迅速缓解。而原有痤疮的妇女在月经前痤疮会明显加重,经后症状即明显减少甚至完全消退,呈周期性发作,影响爱美女性的容貌和心情。疏肝理气、养血调经的中药可缓解此症状,坚持服用甚至可以根治。

热水洗脸易致痘

扬州读者:

正确洗脸可以预防痘痘吗?

施尔美医院医学皮肤中心杨敏主任:

的确如此。洗脸第一个要注意的是选择正确的清洁用品。一般来说,青春痘是由于青春期皮脂腺分泌过盛造成的,所以洁肤用品一定要选择清爽型、低刺激性的,也可以用洁面香皂。在水温控制上,通常使用与体温差不多的温水就可以了,一定不能用热水,否则容易致痘。一天洁面两次足矣,次数太多会刺激油脂分泌,痘痘不减反增。

夏季要注意防痘

南京读者:

夏季如何预防青春痘?

施尔美医院医学皮肤中心杨敏主任:

夏季人体自身的新陈代谢会加快,体内的汗腺、皮脂腺的活动也会加强,导致皮脂分泌越来越多。过多的皮脂不仅使面部看上去油光发亮,还极易沾染灰尘,累积下去,皮脂堵塞在毛孔深层,形成痤疮。因此,出行时应注意防晒,但尽量不要使用防晒系数过高的防晒霜,它们大多以油性为主,易堵塞毛孔。可以采取一些自然防晒法,如遮阳帽或防紫外线伞。同时,过多的运动也可能诱发青春痘,因此,尽量避免激烈运动。

咨询热线 025-84488400 800 828 9950 好皮肤·好心情

矫治近视你会选择哪条路?

专家为你详解近视的保健误区及治疗建议

医学指导:南京鼓楼医院宁益眼科中心鲍连云副主任医师

“我家女儿才一年半近视就增加了200度,怎么办啊?”“我是高度近视,我女儿是不是也这样,她现在右眼视力已经下降很多了,她不能做激光手术预防啊?”“眼睛大的人是不是角膜比较薄,不适合做激光手术啊?”……上周四,南京鼓楼医院宁益眼科中心鲍连云副主任医师在健康公益讲堂上,为市民详解了近视的预防保健及最新治疗进展,讲座结束后,市民踊跃提问。针对大家问及最多的问题,我们做了简单整理,希望对没到现场的读者能有所帮助。

■保健篇:这些误区你有吗

♂ 没有意识到近视也是一种病

很多人不把近视当成一种疾病看待,因为习惯了它的存在。但事实上,近视的确是一种眼部疾病,它带来的不仅是视力的下降,生活和学习的不便,还有不少你想象不到的眼部并发症,比如视网膜脱离、白内障、黄斑出血和黄斑变性,严重的甚至致盲。

♂ 滥用眼药水

不少人习惯用眼药水清除视疲劳。事实上,抗疲劳的眼药水中通常含有羟甲唑啉或冰片,羟甲唑啉具有收缩血管的作用,点过一次之后,一般在40分钟内收缩血管,但药性过了以后,眼睛可能红得更厉害。而且许多眼药中含有一定量的防腐剂,长期使用会造成眼表功能紊乱。所以青少年不应长期滥用含防腐剂的眼保健药品。

♂ 初次配镜不到医院验光

青少年初次配镜最好到医院进行验光。因为他们发生的近视,有些是用眼习惯不良导致的假性近视,有些是在真性近视的基础上掺进了视疲劳的成分,比如孩子被测有500度近视,很可能这其中有300度是真性近视,200度是视疲劳造成的,所以配500度的眼镜会存在过矫的问题。散瞳验光可以排除这些假象的干扰。不过一般眼镜店不具备这些检查的资质和能力——他们没有处方权,不可能使用药物给孩子散瞳、在医院验光,除能确定真实度数外,眼科医师还可排除一些影响视力的眼部疾病。对于青少年单纯性近视,近视度数稳定需更换眼镜的以及一般成年人可到眼镜店直接验配。

■答疑篇:这些疑问你有吗

♂ 眼镜会不会越戴度数越深?不会

有些家长发现孩子有近视时不敢给他们配镜,原因是担心眼镜越戴度数越深。实际上,配戴合适的近视眼镜不会导致近视加剧,配镜后不注意科学用眼才是祸首。相反,如果孩子近视后不戴镜矫正,他会味着眼用劲去看周围的事物,这样会增加眼的调节负担,反而促使近视加深。

♂ 患近视饮食上要注意什么?少吃高糖食品

既然近视也是一种病,那它有什么饮食上的禁忌吗?其实,严格的禁忌倒没有,饮食上首先要做的是不要偏食。其次要少吃高糖食品,因为食糖过多,会使血液中产生一定量的酸,酸与机体内的盐类,特别是与钙中和,造成血钙减少,影响眼球壁的坚韧性,使眼轴伸长,助长近视的发生与发展。近视可以适当补充些蛋白质、钙质、磷质、锌、铬、维生素类和补益肝肾的食物。鱼、肉、奶、蛋中有丰富的蛋白质;乳、蛋、鱼、肉、蔬菜、粗粮及紫菜、豆类、核桃肉、南瓜子等的磷质含量较多;黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、牛排等含锌量较多。牛肉、谷类与干酪等含铬量较多;维生素不能在体内合成,必须依靠食物供应,动物肝脏、乳类、蛋类、鱼肝油等维生素的含量较高,新鲜水果含有大量维生素C,豆类、花生等也有一定含量。

■矫治篇:这些方法你了解吗

♂ 角膜塑型镜有效控制青少年近视发展

对年龄较小、发病时间短、屈光度低的近视患者,除加强视力保护外,可试用缓解视疲劳药水、中草药热敷、针灸、穴位贴药、仪器电疗刺激、雾视疗法等,但这些都不是有效的矫治之法。对青少年来说,佩戴框架眼镜矫治近视安全性高、经济方便。但首次配镜最好到正规医院进行。除框架眼镜外,非手术矫治近视还可选择角膜塑型镜(又称OK镜),它可有效控制青少年近视度数的加深。通常使用者在夜间睡眠中配戴8小时,白天可在不戴的情况下维持一天较好的裸眼视力。这种矫治是可逆的,也可随时根据情况进行调整。一旦停止配戴角膜可在一定时间内复原。不过这种矫治一般适用于500度以下的近视。

♂ 准分子激光手术有六大优势 但并非人人适宜

每年全球约有300万人接受准分子激光手术,而在我国这个人数大约是80~90万。这项治疗开展以来已为不少近视患者解决了难题,其安全性也在多年的临床治疗中得到验证。准分子激光是一种人眼看不见的紫外线光,波长为193nm,它能够精确消融掉角膜部分而不损伤周围组织器官,而且它是一种冷激光,对被照射旁边的组织不产生热损伤。

♂ 总体而言,准分子激光手术矫治近视有六大优势

首先,准确性高。精密计算机及辐射仪器控制矫正度数,一般误差约在±5.0度以内。其次,安全性高。它仅在角膜前部间质手术,无角膜外皮及内皮细胞伤害。手术后角膜无结疤组织遗留,角膜混浊几率小。第三,稳定性高,术后角膜间质愈合快速,术后度数变动轻微,稳定性良好。第四,手术时间短。仅需眼部点药局部麻醉,角膜瓣切开手术过程约需10秒/单眼;辐射矫正度数约需3.0秒/单眼(依矫正度数之程度而异)。术后视力即刻改善并可返家。第五,舒适性好。术后无角膜上皮细胞缺损、角膜炎疼痛及畏光等不适症状。第六,手术效果好。矫正度数误差一般控制在±5.0度以内,而且杜绝了传统手术后所产生的角膜混浊及大大减少夜间眩光现象的产生。虽然准分子激光手术优势多,但并非人人适宜。一般不建议18岁以下的人手术,因为青少年眼部还没完全发育,屈光度不稳定,术后视力有可能后退,甚至出现远视的现象。不过年龄不是绝对的标准。关键还是要看受术者的近视度数是否稳定,最好两年视力浮动不要超过100度。有严重眼病及眼科手术史、疤痕体质、糖尿病、胶原性疾病患者,不适宜手术。此外,手术前,还须检查角膜的厚度,如果角膜太薄,可能400度的近视都不能做,而厚的话甚至1000度都没问题。一般角膜低于470微米的,不建议手术。如果近视度数太高而角膜又太厚,可考虑通过植入人工晶体来矫治。这种手术对角膜伤害少,植入的人工晶体可随时取出。不过它能接受的最高度数是1900度,超过这个度数,可并用激光手术配合治疗。 李鑫芳

鲍连云主任在讲课 赵杰 摄

预约热线:025-83224736 83304616-50565
地址:中山路358号鼓楼医院门诊五楼