

# 过度进补 七旬老人“来例假”

## 老年人注意啦 进补因人而异不可盲目

快报讯(通讯员 李珊 记者 刘峻)昨天,记者从南京市中医院获悉,现在生活水平提高了,很多老人为了提高抗病能力,盲目补充保健品,导致身体出现了新的疾病。其中,一名老太太甚至补得来了“例假”。

半年前,72岁的杨老太太开始吃某营养品滋补养生,谁知道上周忽然发现子宫出血了,这可把家里人吓坏了,到医院妇科、内科都咨询了一下,B超等各类功能检查也做了,排除了子宫肌瘤、宫颈癌等疾病,最后,医生追问平时的生活方式、饮食习惯后发现,该营养品就会导致雌激素水平增加,所以突然导致子宫出血。在停用营养品以后,患者出血的症状

立即有所改善。

65岁的姚大爷没退休以前就有气虚、气短、乏力、容易疲劳等不适。退休以后,虽然他也坚持锻炼,但一运动就会加重气虚、气短。姚大爷心里很难过,觉得自己身体是越来越差了。子女看不下去,就给姚大爷买了些保健品,姚大爷一看保健品上有针对性这种气虚、乏力的不适,拼命吃了4个多月,没想到现在嘴巴苦得厉害,还不断地出汗,总感觉心里面有火往上冒。

南京市中医院大内科张钟爱主任介绍,老年人的进补不应该盲目,滋补过度的情况在临床上并不少见。随着人们对健康的认识增加,进补族的规

模日益扩大,但从现在的生活水平来看,很多人并不属于营养不良,而是营养过剩,对于不同体质的人,进补的内容也不一样,补过头了就不好了。

专家提醒,进补强调整体裁衣,针对患者个体状况辩证施治,秋季进补有食补和药补两个途径。一般来说,食补适合体质较差但没有具体疾病的人,可以起到改善体质、增强抗病能力的作用。但补的时候要注意循序渐进,从容易消化吸收的食物开始。如果患有一些疾病和慢性病,最好通过药物进补。药补也有两种情况,如果身体尚可,可用一般的补药“平补”;如果身体亏虚较重,可用贵重的药品“滋补”。至于

亚健康人群,最好“食药同补”,以弥补营养失调。

对于老年人的秋季养生来讲,建议节制饮食养肺生津;少吃多餐,多吃熟软开胃易消化的食物;愉悦身心,陶冶情操,适当选择琴棋书画、养花种草、玩物赏鸟等活动,安度晚年。多提高耐寒防感冒能力,预防“秋燥咳嗽”、感冒、慢性支气管炎、胃病、风湿病、哮喘及心脑血管疾病等。因此,老年人应结合自己体质情况重点防范,积极控制原发疾病,警惕秋季易发病的发生。适当加强锻炼,增强体质,在力所能及的情况下选择适宜的锻炼项目,如散步、慢跑、做操、练拳、打球、郊游等。

## 女子紧关房门洗澡 一氧化碳中毒摔倒

### 大家都注意啦 用热水器要保持室内通风

快报讯(通讯员 程守勤 记者 刘峻)前天晚上,一位20多岁的年轻女子洗澡时,因为房间密闭,室内缺氧加上燃气产生的一氧化碳过多在室内聚集,导致出现头晕、呕吐等一氧化碳中毒症状,进而昏迷摔倒在浴室里,所幸被同伴及时发现,紧急送往东南大学附属中大医院急救。东南大学附属中大医院急诊中心及高压氧科专家提醒说,目前天气已明显转凉,使用燃气热水器的场所,务必防范一氧化碳中毒事件发生。

据中大医院急诊中心人员介绍,该女性患者来院时仍头昏、恶心、呕吐不止,肩背部因摔倒被擦伤,急诊医生立即为其救治,高压氧科连夜为患者进行高压氧治疗,经过一系列积极救治,目前该患者已转危为安。来自中大医院高压氧科的资料显示,以往发生一氧化碳中毒患者以老年人为主,主要因为老年人喜欢采用煤炉取暖、热水器不更新换代有关。现在老年人保健意识增强,寒冷天气一般不在家中洗澡,大多选择去浴室洗澡,因而发生中毒的几率大大减少,相反发生一氧化碳中毒的以中青年人为多。

中大医院高压氧科专家张丽达副主任医师

指出,使用燃气热水器的家庭仍占有相当比例,尤其是有的家庭本该淘汰的热水器仍在“超期服役”,有的燃气热水器甚至没有安装烟管或安装的不符合要求,导致室内废气无法正常排出,再加上房间内不通风、洗澡时间过长等因素,极易引发一氧化碳中毒。因此提醒人们,燃气热水器应定期检查,确保不漏气,排烟管保持通畅,有安全隐患的燃气热水器千万别用;使用燃气热水器时务必要打开窗户,保持房间内空气新鲜,洗澡时千万不能门窗紧闭,洗浴时间不宜过长,尤其是不宜长时间集中使用热水器,最好分散使用。另外,一旦在可能产生一氧化碳中毒的环境中,出现头晕、头痛、眼花、恶心、呕吐、心慌、全身乏力等症状,应尽快将患者转移到空气流通的地方,并尽早把患者就近送到医院进行抢救。

# 怀孕三个月 肚里双胞胎突然不长了

## 准妈妈注意啦 孕前体检、避开污染很重要

快报讯(通讯员 杜恩 记者 刘峻)一名30岁妇女好不容易怀孕了,可是妊娠3个月来医院检查,竟然发现肚子里的孩子不长了,而更令人惋惜的是,准妈妈怀的是一对双胞胎。

据中大医院妇产科袁春燕主治医师介绍,突然胎停的孕妇人数近年来明显增多,最近该院妇产科就一连收治了十多例这样的孕妇。有的到了3个月,有的仅有40天胎儿就突然停止生长了。30岁的王女士得知自己怀孕后,一家人别提多开心,前两个月王女士小心

翼翼,生怕出点差错,到了第3个月的时候,王女士却意外出血,来医院间检查发现孕囊偏小,没有心芽搏动,也就是意味着胚胎死了,必须终止妊娠。用药第二天后,王女士体内排出一个孕囊,而且是双胞胎。

医生告诉记者,突然胎停的孕妇人数增多,与许多因素有关,如环境污染、精神压力、生活习惯等等,但是最主要还是与染色体异常、母亲的卵巢功能、生殖环境、父亲的精子质量有关。医生指出,除了食品污染、大气污染、放射线、有毒化

学物质污染对生殖环境、内分泌系统、免疫系统的影响外,人们生活方式的改变、精神压力的增大也是造成胎停的重要因素。随着生活条件的改善,很多男子习惯驾车、洗桑拿、上网打电脑,而精子孕育需要一个低温环境,久坐不动、高温环境都会导致局部温度升高而杀死精子。吸烟、酗酒、熬夜,更会影响人体的内分泌环境。反复的人工流产也会造成子宫损伤,破坏子宫内环境,容易导致胎停。此外,营养代谢不平衡、孕妇高龄化、饲养宠物等都是引起胎停

的重要因素。

医生提醒说,要重视婚检和产检,如果家族内有遗传病史,应在怀孕前进行医学诊断和孕产体检。要孩子前要有计划、有准备,避免接触化学药剂及有害物质,特别是居家、办公室刚刚装修过,要通风半年后再搬进。怀孕前要远离微波炉、手机等放射源,切记勿擅自用药、养宠物。养成良好的生活习惯,戒烟、戒酒、避免熬夜,注意锻炼身体,增强免疫力。一旦出现不规则的阴道出血、腹痛等情况,要及时就诊。

太平洋电话车险

4006095500

省 省 商业险保费省15%

不省服务 专业团队 品牌服务

一个电话,保险到家

南京电视台·奇致美容医院强档钜献——扮靓窗口 美在金陵 为南京窗口单位女性免费服务大型公益活动

# 2009中国·南京 首届国际美肤节

国际巨星大小S御用造型师小P老师  
韩国第一美女简美妍  
奇致美颜发布会  
10月25日震撼石城

**惊喜1** 10.25上午,大小S等众多巨星御用造型师小P、韩国第一美女简美妍亮相奇致“完美女人美肤与造型”美颜发布会!小P将为南京魅力大使现场指点,超级扮靓,精彩完美呈现!

**惊喜2** 南京电视台携手奇致医院强档钜献——扮靓窗口 美在金陵 为南京窗口单位女性免费服务大型公益活动暨2009中国·南京首届国际美肤节10月25日上午山西路广场华丽启幕!

**惊喜3** 中国医学激光之父、港澳台美肤权威及以色列、美、德、韩、日、意大利等十多个国家的尖端激光科研机构权威专家将齐聚奇致,开展真正无创清除黄褐斑、真皮斑、THERMAGE无创紧肤除皱等高峰论坛,电视直播清除黄褐斑及酷热非手术拉皮技术。

**惊喜4** 国际美肤节期间,奇致激光美容高端项目惠让顾客**3000万美丽基金**。

美国THERMAGE除皱 原价36000 特惠价28000,再送6000元美肤项目。

英国欧拉AURA红外光无创紧肤除皱 原价18000 特惠价12000

美国Nite激光祛痘、祛红血丝 原价5000 特惠价2800

美国Profile激光祛疤痕、凹凸洞、收细毛孔 原价4000 特惠价2800

SKQ清除黄褐斑、真皮斑**8.8折**特惠,其它美肤均享受**9折**特惠,老顾客再享受**9折**。

**全城征集** 形似神似的“大小S”,就可与国际巨星零距离互动,还可得到小P的现场指点哟! 报名热线: 83153333