

本期“健康100问”关注营养、妇科

100个读者最关心的健康问题仍在征集中,可拨打96060留下问题



▲科张锐副主任医师
南京鼓楼医院神经外科



▲院中东南医内科胡曼菁主任
东南大学附属中大医



▲解放军第八一医院全军肝病中心副主任、医学博士于乐成



▲主任南京市鼓楼医院妇科副

上期的“健康100问”选登了几条肝病咨询,之后有不少读者建议下期再追加几条与之相关的问题。所以本期出了营养、妇科等问题外,我们将继续关注肝病咨询。因为提问众多,版面有限,相同类型的问题我们只能从中挑选一部分解答,有类似困扰的朋友可以此参考。另外,“100问”的答案只在每周一的《健康周刊》公布,所以读者可关注周一的快报。100个读者最关心的健康问题仍在征集中,如果你有健康疑问,或想联系本期的四位专家,可拨打96060与我们联系。

肝病

丙肝病毒指标正常,为何总胆红素偏高

Q29 2000年得了丙肝,通过三年的治疗病毒指标正常了,肝功能的总胆红素高于正常指数大概在38~40,请问怎么可以降低为正常指标。(83xxxx32)

解放军第八一医院全军肝病中心副主任、医学博士于乐成:这情况很可能属于“肝炎后高胆红素血症”。临床上这样的病人并不少见。一般没有太大问题,不需特殊处理。若自我感觉良好,无乏力、食欲减退等不适,血清转氨酶、白蛋白、凝血功能等其他肝功能指标正常,甲胎蛋白、腹部B超检查无明显异常,丙肝病毒指标(HCV RNA)一直阴性,就不必紧张。建议每3~6个月复查一次。

神经外科

外伤性癫痫能不能停药

Q30 曾经有外伤性癫痫病,但近两年一直没发病。请问现

在是否可以停药。会不会对身体有影响?(13xxxx1576)

南京脑科医院神经外科张锐副主任:外伤性癫痫分为早期、晚期。早期指伤后1~2周,而晚期可在伤后数周、数月甚至数年内才发生。晚期癫痫有自愈的趋势(约50%)。根据提供的信息,可在多次复查脑电图正常的基础上,逐渐减药。减药过程中注意:1、减药要缓慢,一般要求减药时间在6月或以上。2、过程中注意有无临床发作,如有则停止减药,无发作也应定期复查脑电图,脑电图出现明显异常也应停止减药。即使如此,在完全减药后也可能复发,但不必太担心,复发后继续用药也能控制。在平时要注意规律生活,保证充足睡眠;尽量减少看电视,不玩游戏;避免劳累。

营养

如何补维生素D和钙

Q31 维生素D和钙怎么吃,什么时候吃效果最好?(85xxxx75)

东南大学附属中大医院中医内科学科胡曼菁主任:维生素D的作用是促进钙在体内的吸收。一般,不赞成过多依赖钙剂进行补充,因为这些东西往往体内吸收有限。而真正可以吸收还是要通过食补。钙含量较高的是牛奶、虾皮、海带等。可多喝些牛奶,因为牛奶最容易吸收。维生素D的服用一般在冬季,这是因为冬天晒太阳的机会较少,容易出现维生素D缺乏,尤其是儿童正在生长发育时期。所以冬季可以给孩子适当服用一些维生素D,同时还要尽可能地多晒太阳,促进钙剂的吸收。

橘子烫着吃好还是冷着吃好

Q32 橘子是用开水烫了吃有营养,还是就是自然的冷着吃比较好?(158xxxx4650)

胡曼菁:当然是自然冷着吃比较好,因为用开水烫,会破坏维生素C,导致维生素C的丢失。一般来说,孩子和成人不需要用开水烫着吃。而有的老人,因为牙齿对冷食过敏,所以可适当用温水浸泡后再吃。注意水不要过烫,否则会破坏橘子的营养成分。

妇科

多囊卵巢综合征想怀孕咋治疗

Q33 女儿28周岁,结婚两年,从15岁有月经开始不是很规律,时间经常往后延。前几年检查过说是多囊卵巢综合征。想怀孕,不知道看中医合适还是看西医?(85xxxx29)

南京市鼓楼医院妇科副主任医师周怀君:如果这个多囊卵巢综合征的诊断没有问题,可以从以下四方面调理治疗。首先,改变饮食生活习惯,少吃油炸和含激素的食物,缓解精神压力,因为多囊卵巢综合征虽病因未明确,但它跟内分泌失调有关。如果患者比较肥胖,还应适当运动,同时排查是否有胰岛素抵抗。如果有,可通过二甲双胍治疗。其次,在确诊多囊卵巢综合征时会抽血测激素,如果雄激素高,可通过达英-35进行降雄治疗。如果还是不排除,可在医生的指导下使用一些促排卵的药。

经血颜色偏暗正常吗

Q34 这两个月月经颜色有点发黑,这正常吗?(84xxxx44)

周怀君:首先经血的颜色要考虑年龄因素,如果40多岁,快进入更年期了,经血偏暗比较正常。如果是20多岁就要注意了。但如果经血偏暗的同时,没有痛经、血块等问题,一般不会有大的问题。一般来说,经血若短时间内流出阴道,颜色会较鲜红,但如果气滞血瘀,经血在宫内淤积时间过长,那颜色就会偏暗,比如受凉、过度劳累紧张、工作压力大,都会造成经血不顺畅。此外,月经期的不同日子,经血颜色也一定有差异,比如一前一尾量少的日子,经血会偏暗,而中间量多的日子,颜色相对会更鲜一些。

通讯员 杜恩 徐晓蓉
快报记者 李鑫芳

[参与方式]

短信:江苏移动用户发短信内容到10620170881,江苏联通用户发送到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。

活动看板

名中医周日传授女性养颜妙方 快报为读者预留30个名额,快打96060抢座位

本周日名中医将在快报八楼会议室传授女性养颜妙方,快报为读者预留30位免费名额,有意者快打96060预约座位吧。

中医养颜保健有它的精妙之处,此外中医在治疗损容性皮肤病方面也独具特色,并且简便易行、安全可靠。所以本周日,快报、江苏银行、南京民康健康管理公司为你请来了南京市中医院皮肤科专家、博士生导师石红石教授,南京中医药大学中医美容教研室蔡建伟博士,南京市中医院专家吴金萍副教授主讲。她们将分别从中药内服养生、生

理调理、养颜排毒、皮肤治疗、肤体养颜等诸方面给大家进行深入浅出的宣讲。辛苦工作一年,为工作和家庭顶起“半边天”的你,这个周日不妨犒劳一下自己,现场你还可以与这些专家进行面对面的咨询、沟通和互动。活动具体安排如下:

时间:12月27日(周日)下午2:00开始

地址:南京市洪武北路55号置地广场,现代快报社8楼大会议室

参与方式:拨打96060预约座位,报名满30位时截止

快报记者 李鑫芳



男科
专家信箱
特约解答:南京建国男科医院
南京 鼓楼区
025-52238888
网上咨询: www.jg91.com

苏州读者问:
我结婚3年,却几乎没有一次完整的性生活,每次性生活都1分钟不到。试了很多种药,包括西医、中医,却始终没治好。想问一下,该怎么办?
南京建国男科医院主任医师严泽承:
早泄是男科临床最常见的性功能障碍。早泄患者的阴茎背神经兴奋性比正常人高,以致在性生活时射精潜伏期与射精反射弧较短,射精刺激阈值低,在性生活时容易诱发过早射精。需要指出的是,目前医学界尚未研究出能够治愈早泄的药物,建议您立即停止服药。针对早泄的发病机理,我院全国首创了“阴茎敏感神经降低术”,术后,可显著提高患者的性生活质量。

滁州读者问:
我和爱人结婚三年,爱人一直都没有怀孕,我们想去医院检查,请问我要做哪些检查呢?
南京建国男科医院副主任医师丁学刚:
造成男性不育的原因众多,建议您到专科医院进行检查,我院采用“定性排查结合介入技术”治疗不育,男方按尿道、前列腺、精囊输精管、附睾、睾丸、性激素、性功能、射精能力、免疫因素、精子质量的顺序进行逐一排查。不孕的问题建议夫妻共同检查。

玄武区读者问:
我的包皮把整个龟头都包住了,用手一碰龟头就疼的不得了。我真的很担心,我害怕会得什么病。
南京建国男科医院副主任医师宋永胜:
您这种情况有可能是由于包皮过长引起龟头敏感度过高,建议您到医院检查龟头敏感度。另外,包皮过长的危害是极大的,包皮垢反复刺激可引起炎症,同时可传染给性伴侣。建议您最好到专科医院进行手术,目前采用“光波离子技术”环切包皮,微创无痛,恢复快,不影响工作学习。

温馨提醒

普及家庭自测血压成为必然趋势

2009年12月1日,中国高血压指南的专题讨论会——“家庭血压监测应用”及“血压测量工作组第二次专家会议”在北京召开。与会专家表示,正在修订的《中国高血压防治指南》将突出家庭自测血压在高血压防治中的重要作用,推动经过质量认证的家用电子血压计在社区和家庭普及。

一项临床研究表明,准确的家庭血压测量与诊室血压测量相比,有较高的预测心血管病的价值,所以建议在高血压防治临床实践上推广使用家庭血压测量。因为电子血压计的发展非常快,十多年前较普遍出现的精度问题已经得到很大的改进,目前只要经过质量标准体系(美国仪器协会<AAMI>和欧洲高血压学会<ESH>)认证的产品都应该是精准的,建议高血压病房或门诊使用医用电子血压计。

同时,专家认为电子血压计更环保,水银血压计由于汞污染的原因在法国等一些欧洲国家已经被完全禁止使用。我国部分医院已经在开始使用欧姆龙电子血压计,电子血压计逐步替代水银血压计虽然还取决于国家的经济发展和环保政策的推进,但一定是发展趋势。



美肤连连看 医学皮肤美容顾问

冬天是治疗青春痘的黄金季节

泰州读者:
听说冬季治疗青春痘效果会更好,是这样吗?
施尔美皮肤美容中心赵雪雷主任:
冬季的确是最佳季节。为什么这样说呢?因为青春痘病情顽固,并且治疗经常会有“野火烧不尽,春风吹又生”的情况发生。而冬季因为气候干燥容易调理皮脂腺分泌,再结合内调外治的方法综合治疗,更容易达到治愈不复发的功效。

褐青色痣用C6激光治疗

张家港读者:
我女儿脸上颧骨部位有一块褐青色痣,请问用什么方法可以消除?
施尔美皮肤美容中心余穗娟主任:
褐青色痣是一种先天性非遗传性的皮肤色素性疾病,因为好发于颧骨又称颧骨斑,而色素沉积于真皮层,又让它有了真皮斑的名称。现在,采用先进的C6美容激光治疗颧部褐青色痣可以取得令人非常满意的疗效。C6激光靶向作用真皮层沉积色素颗粒,将色素颗粒击碎,通过淋巴组织排出体外,而不影响周围正常组织,疗效确切、无损伤、无瘢痕、痛苦小及治疗安全。

过敏性肌肤 应正确选择护肤品

淮安读者:
请问过敏性的皮肤应该怎么选择护肤品?
施尔美皮肤美容中心杨敏主任:

首先,要清楚了解你所使用的护肤品和它们的用法。避免使用疗效强、过于活性和可能对皮肤产生刺激的物质。过度不当的使用强效清洁用品会破坏皮肤表层天然的保护组织;洗脸不要用药皂等皂性洗剂,最好使用乳剂,或非皂性的肥皂,可以调节酸碱度,适应肌肤。

美容激光祛斑嫩肤没有痛感

马鞍山读者:
我脸上有黄褐斑,想要做激光嫩肤治疗,想问一下,激光嫩肤手术疼吗?治疗安全吗?
施尔美皮肤美容中心赵雪雷主任:
美容激光在治疗的时候,本身所造成的痛感比较轻微,而配合使用表面麻醉处理后,在进行祛斑嫩肤治疗的时候,基本上是没有痛感的。美容激光的治疗也非常安全,对皮肤无任何的副作用,脸上只有有微微的发红。

黑色胎记 用激光治疗效果显著

南京读者:
我女儿脸上有一块拇指盖大小的黑色胎记,请问可以去掉吗?
施尔美皮肤美容中心杨敏主任:
目前临床上治疗黑胎记最为有效的手段就是美容激光。黑胎记经激光照射后,激光巨脉冲被色素病变组织选择性地吸收,在病变组织内部产生极高的温度,而黑色素细胞瞬间被直接汽化或分裂成碎片,由人体吞噬细胞吞噬后,排出体外。

咨询:025-84488400
热线:400 690 0188

江苏施尔美整形医院

《妇科治疗绿色通道》重要公告

为了维护我市女性身体健康,积极参与与防治各种妇科疾病,江苏总队南京医院在市內率先启动妇科治疗绿色通道。具体内容如下:

无痛人流手术费减半,妇科炎症、宫颈疾病、子宫肌瘤(阴式手术、腹腔镜手术)、卵巢囊肿、不孕不育腹腔镜检查与治疗、妇科私密整形、泌尿生殖道感染等妇科疾病手术费减免10%、治疗费减免15%

南京市生育保险妇科免费专项检查

凡参加生育保险的女职工(含参加生育保险单位的退休女职工)可凭本人《社会保障卡》在江苏总队南京医院妇科等定点医院参加妇科免费专项检查。免费检查项目:妇科体检、白带常规、宫颈刮片、B超检查、乳房检查。

江苏总队南京医院 国家二级甲等医院 省市医保定点医院
下关区慈善医院 南京市三信三优单位 江苏省文明单位

做公立医院文明服务先行者,与病人心连心

电话咨询:025-85551626 网上咨询:www.wjnjjy.com 节假日不休
院址:和燕路东井亭(红山动物园地铁站旁)直接上三楼妇科咨询,免挂号费