

保健康也要讲技巧

对付疼痛 有些疼痛还得“心药”医



疼痛被称为“第五个生命体征”，它也有好坏之分。“好痛”是急性疼痛，这种疼痛通常比较厉害，但也容易让人警惕。在疼痛门诊，50%以上的病人是因此就诊的。“坏痛”，比如慢性疼痛，初期症状不太明显，易被忽视，但这种疼痛持续时间长，严重影响生活质量。对于“坏痛”，有时吃药并不管用，你还得写“日记”、治“心病”……

偏头痛的白领不少见，但懂得写“头痛日记”的却不多见。偏头痛病因复杂，诱因也很多（如情绪、饮食、睡眠），具体是哪些因素在起作用，患者需提供尽可能详细的信息，供医生参考判断。但不少患者就诊时需医生逐个提问才能回忆病情。而“头痛日记”可以解

决这个问题。你可以记录发作的起始时间，持续时间，发作部位，典型症状，发作时你在干什么，发作前几小时你吃了什么，天气的变化如何，这段时间治疗的效果如何，头痛程度、频率有无减轻等。这些都有助于医生的诊断治疗。综合医院的门诊中大约有10%的病人会出现不明原因的各种不适，但做遍了检查也找不到原因。这些病人反复就诊多次，最后才发现自己的疼痛是心理疾病引发的。确实，在慢性疼痛人群中抑郁症的发生率高达30%~60%。所以，对那些一时查不出原因的疼痛患者和服了止痛药又无效的病人，应仔细观察是否有抑郁情绪，及时去精神心理科就诊。

生活方式 过度减肥 “饿”出脂肪肝



热衷于节食减肥的你要注意了，脂肪肝不是肥胖者和酒精爱好者的专利，过度减肥营养不良也会造成肝脏代谢障碍，导致脂肪大量堆积在肝部，“饿”出脂肪肝。

在超过标准体重10%以上的人中，肝脏脂肪沉着者占72%，脂肪高度沉着者占20%。那减肥造成的营养不良怎么也成危险因素了？原来，营养不良时，蛋白质缺乏，导致极低密度脂蛋白合成减少，造成肝转运甘油三酯发生障碍，使脂肪在肝内堆积。

解决方案：别不吃早餐，它会使得机体对热量更加渴求，于是把热量储备起来以备急用，时间长了就会引起热量代谢紊乱，加重脂肪肝。不要以为吃水果多多益善。因为水果中含有一定的糖分，过多的糖会转化为脂肪。最佳运动方式为快走，每次至少走3公里。运动最好安排在下午或晚饭以后。每次持续30~45分钟，每周坚持3~5次。

快报记者 李鑫芳 整理

体检防病 肿瘤标志物，发现癌症的侦察兵

AFP、CEA、PSA、CA125……当你拿到自己的检验报告，对着这些天书般的英文缩写及其对应的一组组数据时，一定非常想知道它们代表着什么？对于你的健康它们意味着什么？其实，这些英文缩写并非“天书”，而是肿瘤标志物名称，譬如：

甲胎蛋白 (AFP)：肝癌、病毒性肝炎、肝硬化、睾丸恶性肿瘤和卵巢内胚瘤。正常参考值：血清<7.0ng/ml。

癌胚抗原 (CEA)：结肠癌、胃癌、直肠癌、乳腺癌、肺癌等多种疾病。正常参考值：血清<3.4ng/ml。

糖类抗原 (CA-125)：卵巢癌及其他妇科癌。正常参考值：血清<35U/ml。

糖类抗原 (CA-19-9)：胰腺癌、胆道癌及其他消化系统癌。血清中阳性界值：<39U/ml。

糖类抗原 (CA-15-3)：卵巢癌、乳腺癌。正常参考值：<25U/ml。

前列腺特异抗原 (PSA)：前列腺癌。男性血清：<4.0ng/ml。

肿瘤的确诊不能单独依靠肿瘤标志物的检查，只有持续观察肿瘤标志物的动态变化才能作为判断依据。



图为南京建国男科医院全体医护人员为玉树灾区捐款 摄影/魏巍

男性多晒太阳可以促进分泌睾丸激素

多晒太阳有助于补钙，那你知不知道多晒太阳还可以促进分泌睾丸激素。最新研究发现，每晒太阳一个小时，睾丸激素可增加69%。最廉价、天然的伟哥，就是多晒太阳。因为人体血液内睾丸激素的水平，会随着体内维生素D含量的增加而上升。奥地利格拉茨医科大学的研究人员发现，每毫升血液内至少含30纳克维生素D的男性，其体内睾丸激素的含量，要比维生素D水平低于每毫升血液30纳克的人高出很

多。据了解，人体每毫升血液内有30纳克维生素D为正常水平，每毫升血液内有40~60纳克最佳。在紫外线的照射下，体内90%的维生素D是由皮肤生成的。

研究表明，体内睾丸激素的水平，会随着维生素D含量的波动而变化。每年10月入秋后，人体内维生素D和睾丸激素的水平都会同步下降，并在来年3月降至最低。这是因为人们在户外待的时间短了，晒太阳的机会也少了。

活动播报

五一期间，电话、网络预约手术更便宜？

五一假期进入倒计时，由于短短的假期无法安排长途旅行，所以，选择在3天小长假里，去做一个择期手术已经被越来越多的人所接受。尤其像包皮环切、人流手术、宫颈糜烂手术等此类的微创小手术，因为手术时间短，做完当天回家，不用住院，如果选择假期做手术的话，还可以有充分的时间让身体恢复，不会影响到工作、学习，所以选择在“五一”期间做手术、治疗的患者为数不少。

为方便广大患者利用节假日看病就医的需要，南京金陵男科医院长

期执行“无假日”制度，五一假期全天候专家坐诊，并启动“同行同健康五一特别优惠活动”，确保患者在就诊的同时享受到更多的便民优惠措施。现在，只需通过电话（025-84711780 或网络 www.zhnk.com）成功预约，就可以享受专家挂号费全免优惠，还可以领取到价值100元爱心援助券，欧式包皮套环手术、CO2激光包皮环切术、宫颈糜烂手术、第三代可视无痛人流手术均使用该券，预约结伴就诊更可以享受最高450元的优惠援助。

阴茎癌—男人下身的“噩梦”

包皮过长男人身体的“隐形炸弹”

近年来，我国阴茎癌患者的数量逐年增长，甚至一度成为我国男性最易得的恶性肿瘤疾病第二位，究其原因正是由于我国男性对于包皮过长、包茎等疾病的忽视，而且还受到传统思想的左右，认为不孝有三，无后为大，怎么能在自己后代问题上动刀呢？万一出个意外，不仅自己以后生活无望，很可能会被断后。因此，在很多男性看来，阴茎偶尔发炎、变红、疼痛都是很“正常”的，平时洗一洗，注意清洁，只要不出大问题，能不去医院就不去，结果反而给自己的身体埋下“隐形炸弹”，造成更严重的后果。

不久前发生的一个真实病例实在值得我们深思：患者周先生从来没拿包皮长当回事，阴茎的卫生保健也马虎虎，结果生殖器红肿癌变，最终不得不切除“命根子”才能保住性命。

原来，周先生虽然经常洗澡，但是对于生殖器的清洁却是敷衍了事，曾多次出现炎症，最近一段时间，他发现包皮上出现了一个红斑，略有痛感和出血。几天后，包皮内竟然出现溃疡，一碰就疼痛难忍，自行服药近一周后仍无效，他才被迫上了医院，结果被告知包皮过长，造成反复感染，未及时治疗，患了阴茎癌。而对诊断的结果，周先生简直不敢相信自己的耳朵：“阴茎也会长癌吗？”

其实，周先生的想法是绝大多数男性都存在的一个误区，认为包皮过长没什么大不了的，事实证明，其实不然，包皮过长如果不及早治疗很有可能感染龟头炎等疾病，反复感染后严重的就会患上阴茎癌。从国际临床统计数据来看，约90%的阴茎癌患者有包皮过长或包茎病因，阴茎癌与包皮过长、包茎有着密切的关系。据南京金陵男科医院专家介绍，我国男性年幼时普遍没有割包皮的习惯，所以阴茎包皮处就容易藏污纳垢，而一般人又容易忽视阴囊部位的排湿、散热，这样就会导致脱落的包皮上皮细胞和包皮垢杆菌混合，引发炎症、反复发作，长期对阴茎局部进行慢性刺激，最终导致癌的发生。

HPV病毒 阴茎癌、宫颈癌主要诱因

金陵男科医院张鹏主任特别指出，当包茎或包皮过长时，包皮内皮脂腺的分泌物不能排出，就会给细菌生存、潜伏提供了良好的场所，逐渐形成奇臭的呈黄色泥状的包皮垢，会引起病菌

感染，如果消炎治疗不彻底的话，那么就会“星星之火再燎原”，导致包皮龟头炎周而复始，龟头炎的频频发作。此外，包皮过长还会使大量致病菌HPV(人乳头瘤)病毒生长繁殖，HPV病毒是目前已确认引起阴茎癌和女性宫颈癌的病毒，临床检验证实，未进行包皮环切的男性HPV感染率为19.6%，而进行了包皮环切的感染率仅为5%，感染率降低了72%，女性宫颈癌的发生率也随之降低。由此可见，不能小看包茎或包皮过长，不能轻视包皮垢，否则隐藏着罹患阴茎癌的风险。

阴茎癌预防技术新突破

虽然，医生可以采取手术等方法治愈早期阴茎癌，但是，如果能有效预防阴茎癌的发生那不是更好吗？笔者走访南京大多数医院发现，现在用来预防阴茎癌发生几率的医学方式大致是包皮环切，而现在各医疗机构对于包皮手术方案林林总总，有诸如光波离子手术，韩式套袖式手术，微创韩式光离子手术，其实这些手术方案的共同点都是使用激光手术器械进行包皮切割，切割、缝合、拆线都有感染的可能性和手术并发症的可能性。最终笔者在金陵男科医院找到了一个新的答案：欧式包皮套环术。据男科医疗界最权威的《中华男科学杂志》最新一期指出：此项技术即将作为比尔盖茨基金会用于非洲援助国际项目，拟用于阴茎癌防治和艾滋病防治。

同行同健康·五一特别优惠活动

2010年5月1号-2010年5月31号期间，凡通过电话（025-84711780或网站：www.zhnk.com）成功预约，均可享受以下优惠内容

- 惊喜活动1** 四大“安心保障”项目
 - 【CO2激光包皮环切术】 手术费优惠100元
 - 【欧式包皮套环术】 手术费优惠100元
 - 【第三代可视无痛人流术】 手术费优惠200元
 - 【宫颈糜烂手术】 手术费优惠100元
- 惊喜活动2** 预约成功，免知名专家特诊咨询费
- 惊喜活动3** 同行同健康 享受450元爱心援助券

活动期间，通过电话或网络预约相同手术项目的同行者，一人可享受手术费100元的减免优惠，两人同行总共可享受手术费250元的减免优惠，三人同行总共可享受手术费450元的减免优惠。
(本电话或网站预约的患者，均不享受本次活动优惠)