压力太大也会消化不良

消化不良是常见胃疾，高达三四成的人有这种感受:吃太快、吃太多、压力大都可能造成消化系统失调，引起消化不良。症状是饭后出现腹痛、胃胀、恶心、呕吐，经过诊断排除溃疡因素，称为“非溃疡性消化不良”。

知名养生专家、南京市中医院主任医师谢英彪教授介绍，当出现消化不良时，可以暂时性禁食，至于禁食一餐或两餐要酌情而定。禁食期间可根据口渴情况饮用淡盐开水，以及时补充水和盐分，也可饮用糖加盐水，因为糖可迅速吸收，不至增加胃肠负担。如无需完全禁食时，则减量进食，或只吃易消化的粥类加点开胃小菜。这样使胃肠感觉轻松舒适，消化不良易于矫正。适当使用助消化药物，一般应在专科医生指导下应用。谢主任对记者说，如果是非处方药品，可以根据药品说明书使用。一般常用的为胃动力药多潘立酮片，能加强食物从胃排空，减轻胃胀。乳酸菌素片，能在肠道形成保护层，阻止病原菌及病毒的侵袭，还能促进胃液分泌，增强消化功能。

较轻微的消化不良，或仅仅是一时性过饱，可采用饭后散步，腹部轻柔按摩、1–2小时后参加体育运动或体力劳动，增强身体热量的消耗，尽快消除消化不良现象。谢英彪教授说，出现消化不良症状后，忌进食荤腥、油腻、海味等不易消化食物，也不宜再吃较多的甜品或冰淇淋一类食物。必须以清淡食物为主，维持1–2天即可使胃肠道得以清除消化不良的食物残渣，从而使消化机能康复。同时，谢英彪教授还特别向读者推荐三个简易食疗方治疗消化不良。

食疗方一

原料:砂仁2克、陈皮2克，用开水冲泡，带茶饮用，每天一剂

作用:可起到理气消胀，帮助消化的作用。

食疗方二

原料:木香10克、薄荷6克、碾成细粉，每日两次，两天内分服。

作用:可起到理气和胃止痛的作用。

食疗方三

原料:焦山楂、炒麦芽、炒谷芽各15克，煎水服用，每日两次。

作用:可帮助消化，促进食欲。

快报记者 金宁

疑难及重症肝病大会将在宁举行

由全国疑难及重症肝病攻关协作组、吴阶平医学基金会及中华医学会主办，南京市第二医院承办的“第五届全国疑难及重症肝病大会”，将于2010年5月13日–15日在南京隆重举行，预计将有超过2000位来自世界各地的专家学者参加大会。大会将在前四届全国年会成功举办的基础上，对病毒性肝炎、疑难肝病、重症肝病、肝病交叉学科临床实用技术及研究进展的内容进行探讨，这必将有助于提高我国肝病领域的科研及治疗水平。

据了解，此次大会的承办方南京市第二医院（东南大学附属第二医院），是江苏省最大的肝病专科医院，在病毒性肝炎、肝硬化、肝癌及疑难重症肝病诊疗方面处于国内领先水平。为惠及广大病友，5月16日上午9:00–12:00，在医院的门诊病房大楼前广场（钟阜路1–1号），将特邀北京协和医院、北京大学第一医院、上海瑞金医院等十余家名院在肝病、肝胆外科、中医肝病科等不同领域有一定影响力和知名度的专家举行大型义诊活动，义诊期间免收挂号费和诊疗费，同时，免费为咨询者检测乙肝两对半及肝功能，并免费为丙肝高危人群检测丙肝抗体。

通讯员 嵇旭东

454医院成立肿瘤生物诊疗中心

近日，生物诊疗中心在解放军第四五四医院正式成立。这是自去年3月份国家卫生部批准自体免疫细胞治疗可应用于临床以来，在江苏省成立的首家应用“DC+CIK生物抗肿瘤技术”的生物诊疗中心。

据中心王医生介绍，生物治疗是指通过调动机体的免疫防御机制，借助生物制剂的作用，调节和增强机体的免疫和抗肿瘤功能，从而达到抑制或阻止肿瘤生长、转移和复发的方法。而“DC+CIK生物抗肿瘤技术”是生物治疗技术的代表之一，它利用DC细胞（树突状细胞）强大的抗原提呈功能激活并调动人体内的抗肿瘤细胞，识别和杀伤肿瘤细胞；利用CIK细胞（细胞因子诱导的杀伤细胞）直接杀伤肿瘤细胞。联合DC和CIK细胞免疫疗法，培养更强大的抗癌活性的双克隆免疫细胞杀伤肿瘤细胞。生物诊疗技术避免了传统疗法对机体损伤大，易复发，肿瘤细胞难以彻底消除，并带来一系列并发症等缺陷。

老年人拔牙换牙需慎重

近日，一位知名心脏病科专家指出：老年人患牙科疾病的比例不在少数，如果治疗不及时，或者方法不正确，很可能会导致冠心病、瓣膜病等疾病，尤其是疼痛剧烈时，牙疼很可能会引发心脏病发作。同时，老年人常患有高血压、糖尿病等，容易导致循环障碍、血流淤积，造成牙周组织营养不良、代谢产物堆积，使牙周病的发生率提高。

可喜的是，一种针对中老年人牙病疾患的最新型的牙齿咀嚼片——牙白金步入人们视线。据介绍，人在嚼牙白金时，口腔中会产生两种聚合微粒：一种是负电荷聚合微粒，它能迅速清除牙结石，牙菌斑，阻断牙病发病元凶；另一种是全营养聚合微粒，能有效补充牙齿及牙周所需的营养，使松动的牙齿变稳固。

第43届国际牙科学会公布的研究报告中指出：在嚼牙白金咀嚼片后，86%的牙病患者在2分钟内牙痛停止，89.3%的牙病患者3天内牙龈发炎症状消失，90%以上的牙病患者坚持咀嚼30天后，牙齿变坚固。调查显示，在我市，百分之八十以上的中老年人在遇到牙病问题时，首选牙白金。本报读者可拨打025–68152090咨询。

皮肤癣喷喷就好

春季是皮肤病的高发季节。专家提醒说，正在遭受顽癣困扰的患者，用药很重要，但保持积极的治疗心态对病情康复会更好。曾经有一名患者，顽癣已有10多年，起初胳膊上有一块红疹，而后发展到胳膊、臀部和小腿都是，也是什么药都用，最后导致皮癣顽固的不得了。但是她保持积极的治疗心态，后来得知“鲜清”专业除癣，她精心喷用了三个月。一开始，喷上“鲜清”，瘙痒立刻就没了；坚持喷用20天，皮屑消失，丘疹红斑范围越来越小，三个月后，看着重新恢复的光滑皮肤，她高兴坏了。3年过去了，她已经有了自己的孩子，一直都很健康。所以，保持积极的治疗心态对顽癣康复很重要。

说到除癣，笔者了解到，“鲜清”专业除癣。从基因入手，剪断致病菌基因，修复受损免疫基因，恢复皮肤免自身疫力，一举突破了传统药物见效慢、副作用大，易反复的弊端，对于顽癣、湿疹、皮炎、手癣、体癣、股癣、花斑癣、灰指（趾）甲等喷喷就好！（详情可咨询皮肤病专家热线：025–86894822）

》专家心语

肾脏病人如何看医生？



孙伟

中医药治疗慢性肾脏病具有其独特的优势，这已被越来越多的肾脏病患者所认识到，根据多年来临床的经验，我发现广大肾脏病患者治疗的过程中存在的一些普遍问题，提醒所有的肾脏病朋友，希望能让每一个患者懂得看病之道。

肾脏病患者最爱问的话就是：我的血肌酐怎么还没下降，我的尿蛋白、隐血及红细胞怎么还没下降等。我告诉所有的肾脏病患者的话是“慢慢走，不回头”，我们通过中医药的治疗，使病情少反复；使病情进展快的慢一点；使病情进展慢的再慢点；使稳定的一直稳定下去就是我们最大的疗效。

在肾科门诊，有的患者每天为化验单担忧着，只要见某项指标稍高，就非常的着急，化验单是给医生看的，你只需向医生说明你的不适症状即可，每次把你目前主要的不适告诉医生，争取每次就诊都解决一些疾苦，症状渐好的同时你的化验结果亦会渐好，把心态放平和，日积月累就会看到成效。

我们每个人的苦和乐均拜生活所赐，疾病亦是生活的一部分，不规律的生活终致疾病的产生。我总结30余年的工作经验，告诉肾脏病患者：“韭菜、大蒜、葱、螃蟹、虾子、海货”等尽量少吃或不吃；吸烟是慢性肾脏病患者的大敌；如果病情不是很重，可以从事适当的劳动，但要掌握好度，不要把工作当成一种责任，而是当成一种生活，一种使身心更健康的生活。

肾脏病患者一般体质较差，容易感冒，有的患者直接就去呼吸科或急诊科输液，这种做法是不妥的，因为其它科医生不知道你有肾脏病或对肾脏病了解不深，用的有些药会对你的肾功能产生影响，切记感冒了也要看肾科医生。最后告诉大家一点，看病贵在坚持，不要总是东张西望，如果你的医生对你病情控制有效，就要坚持下去，系统的治疗效果会更好。

江苏省中医院肾内科主任孙伟教授



滁州读者问:

我今年20岁，有包茎的情况并且阴茎短小，不知现在能不能做手术？

南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

您的情况应及早手术。包茎危害大，可能引发阴茎癌，另外，包茎可以导致阴茎发育受限，造成阴茎短小；可导致阴茎反复发作的包皮龟头炎，引起夫妻间的交叉感染。目前我院采用“光波离子技术”进行包皮整形，微创无痛、恢复快。如是本身造成的阴茎短小，只能通过手术延长，我院临床运用的“韩式阴茎延长术”效果肯定，深受患者赞誉。

建邺区读者问:

我早上起床常会感觉阴囊有点湿热，并且还会粘住阴茎，尿末的时候总有白色物滴出，这有好长时间了。不知这是怎么回事？

南京建国男科医院主任医师程双管:

因会阴部汗腺分泌较多，而局部透气性较差，所以容易诱发潮湿。而另一方面阴囊潮湿在临床上也多见于一些慢性前列腺炎的患者，尿末滴白也是前列腺炎的临床典型症状，您可能是患了前列腺炎。建议您尽快到专科医院进行相关检查，以明确诊断后进行针对性治疗，以免病情延误。注意阴囊部位的干燥、卫生，穿棉质内裤。推荐采用“太空光动力三维聚焦治疗系统”治疗，该技术大大提高了前列腺炎的临床治愈率。

昆山读者问:

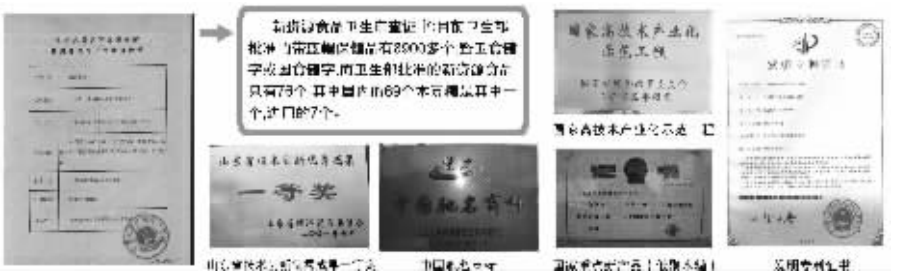
我最近才和女朋友进行性生活，但是第一次很快就射精了，我该不会是早泄吧？

南京建国男科医院副主任医师丁学刚:

第一次性生活很快射精属于正常现象，由于是第一次，男性处于高度亢奋状态，心理紧张，没有经验，很容易引发过早射精。建议您放松心情，如果而后的性生活长期出现过早射精的情况，就需到专业男科医院检查。

肠道保健刻不容缓

中国健康教育协会宣传教育中心



肠道问题是万病之源

不生病的关键是肠道

大多数人认为心、脑、肝、肾等重要与健康关系密切，因此花了大量的时间、精力和金钱来保养这些器官，对肠道的作用却一概不知。其实，肠道状态的好坏对健康是极其重要的。因为，人体所需要的全部营养素都来自于肠道对食物的消化与吸收；而代谢后的废物大部分也是通过肠道排泄的。祖国医学十分重视体内代谢废物的排泄。汉代王充在《论衡》一书中称:"欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓。"唐代名医孙思邈也说过:"便难之人，其面多晦。"说明当时已认识到"粪毒"对健康的危害。

据世界卫生组织（WHO）调查发现，肠道微生态平衡与人类寿命及健康有着密切的关系。由于抗生素滥用、工作压力大、饮食不规律等原因，不少人患上了顽固性肠道疾病，如慢性腹泻、便秘、结肠炎等。严重而持续的腹泻可引起机体失水，电解质紊乱，酸碱平衡失调，营养不良及全身衰竭等。据WHO报道，每天有1万多人因腹泻而死亡，每10秒钟就有一人死亡。2008年的统计资料表明，我国每年约有8.4亿人次患肠道疾病。

多个国家法律公推的产品 – 木寡糖（XOS）

日本对木寡糖（XOS）的研究走在世界的前列。早在上世纪70年代就掀起了研究木寡糖（XOS）的风潮，日本政府也为此投入了巨资鼓励研究和推广。通过几十年的运用实践和普及，目前已取得了可喜的功绩。有专家分析，也正因为这样，才使日本在短短的几十年中整个国民的平均寿命居于世界首位！

在医学领域，木寡糖（XOS）在调节血糖、调节血压、降血脂、排体内毒素、排除体内重金属、抗肿瘤、调节机体免疫力等方面有明显的优势，随着科学研究的不断深入，科学家们发现：木寡糖（XOS）在改善肠胃功能、改善骨关节功能、活化细胞、清除自由基、抗衰老、调节机体内环境，改善生命质量等方面也显示出非常好的效果。科学家们预言:木寡糖（XOS）将为人类的健康事业做出巨大的贡献。

想长寿用"肠寿"

全世界只有两家人用木寡糖（XOS）生产商，一家是日本三得利公司（SUNTORY），另一家是中国山东龙力生物科技有限公司。木寡糖（XOS）专为有益菌补充食物，促成双歧杆菌以40–103倍速度增殖，抑制有害菌增长，调节微生态菌群平衡的功能。可以预防因大量使用抗生素而导致的伪膜性肠炎；预防便秘和慢性腹泻；保护肝脏；预防高血压和动脉硬化以及抗衰老、降低血清胆固醇、预防癌症和抑制肿瘤生长。

木寡糖（XOS）项目得到了国家发改委、国家经贸委、科技部的大力支持，国家发改委万吨木寡糖（XOS）高技术产业化示范工程项目、国家经贸委双高一优项目、第七批国债项目、科技部重点火炬计划项目先后落户龙力。龙力公司还是木寡糖（XOS）行业标准的主起草单位，凸显了企业在业内的权威性和领先优势。

