

警惕善于伪装的肾病 “偷袭”你

江苏最新的抽样调查资料显示,江苏65岁以上的老人罹患慢性肾脏病的比例为30%多,而知晓率仅为9%。江苏省医学会肾脏病专委会主任委员、东南大学附属中大医院博士生导师刘必成教授指出,近年来肾脏病发病率明显上升,但是大部分患者对自己早期患病并不知晓,可以说肾脏病是最善于“伪装”且人们最容易忽视的一种多发病,其早期防治问题必须引起公众和社会各界高度关注。

教你科学认识慢性肾脏病

慢性肾脏病是指病人有肾脏损害持续3个月以上或肾功能减退(以肾小球滤过率小于60毫升/分钟为标准,正常人为90毫升/分钟以上)持续3个月以上。肾脏是人体内的一个重要器官,肾脏通过源源不断地产生尿液排泄体内的代谢废物,调节水、电解质酸碱平衡,维持体内环境稳定。同时肾脏与机体其他器官功能的维持也有密切关系,慢性肾脏病患者心血管病变发生率要比正常人群高数十倍,慢性肾脏病患者还可以引起贫血、骨骼病变、营养不良、性功能下降等。慢性肾脏病早期不注意防治,就会进行性发展,最终形成尿毒症,而尿毒症一旦发生,其透析或者肾移植所需要的费用往往足以导致一个家庭因病致贫或根本难以承受。

重视慢性肾脏病的早期信号

专家指出,要重视慢性肾脏病的早期信号,如尿中出现泡沫增多且不易消退;血尿;夜尿增多;眼睑或下肢浮肿;血压增高;不明原因的贫血、皮肤瘙痒、抽筋、牙龈出血等;不明原因的食欲减退、恶心、呕吐等;尿量减少;尿蛋白排泄增多,等等。出现上述的早期信号,要引起人们足够的重视,及时到正规医院肾脏科进行检查,以便于早期发现肾脏病变。刘必成教授建议说,40岁以上者应将肾功能评定列为年度常规体检必查项目,入学、征兵、招工体检也应将此项目列为必查项目。

慢性肾脏病应该早防早治

刘必成教授说,防治慢性肾脏病关键在早期识别,积极采取



综合防治措施。首先应确定慢性肾脏病的原因,针对不同的原因采取对应治疗,如高血压患者应有效控制血压,使之维持在理想水平;糖尿病患者应积极控制血糖,并注意同时控制血压和血脂;肥胖者要减肥。其次要去掉那些对慢性肾脏病进展不利的因素,如蛋白尿、尿路梗阻、感染、吸烟、代谢紊乱、贫血等;另外还是要根据不同的肾脏疾病阶段、病理类型、发病机理而采取积极的措施。

通讯员 程守勤
快报记者 金宁

他健康

前列腺疾病冬季发病率高

据悉,由白求恩基金管理委员会提供基金援助的“男性健康免费普查”正在第二军医大学长征医院南京分院(原414医院)火热开展,目前已有八千余名南京及周边地区男性参与,检查并确诊各类男科疾病患者6825人次,其中前列腺疾病患者占35%,领走了近60万的治疗援助基金。

第二军医大学长征医院南京分院(原414医院)泌尿男科中心曲力文主任指出,冬季是前列腺疾病的高发季,这是因为寒冷的天气可以使交感神经的兴奋性增强,造成前列腺的慢性充血,加重前列腺液的淤积。另外,一般前列腺疾病患者一到冬天病情就会加重,主要由于冬天天气寒冷,人身各个组织血液循环降低,不利于炎症消退。

曲主任提醒广大男性:冬季,男性朋友一定要多喝水、多排尿,这样有利于前列腺分泌物的排出;要注意防寒保暖,避免在清晨晨练;憋尿、尿急时“忍一会儿”对于前列腺疾病患者是不可取的,这样容易造成尿液返流,给肾脏等器官带来危害,后果非常严重。另外,注意避免久坐、多运动、饮食清淡、规律的性生活。尤其春节即将到来,男性朋友一定要注意坚持良好的生活习惯,一旦出现尿频、尿急、尿不尽、尿滴沥、下腹部和会阴部疼痛等症状,应参与普查。在2月28日前前往第二军医大学长征医院南京分院(原414医院)参与普查,可获白求恩基金管理委员会提供的十几大项的免费普查及男科疾病门诊治疗费、手术费20%的援助基金。快报记者 张弛

三成夫妻因ED遭遇性福危机

前不久,由中国人口宣教中心开展的“中年夫妻婚姻幸福感”经过历时一个月近4000份有效问卷调查结果显示:近1/3中年夫妻认为目前夫妻关系不够理想,超过八成被调查者表示,性生活满意度直接影响婚姻生活,成为夫妻性生活不和谐的“罪魁祸首”。在40岁以上的中年男性中,ED(性功能障碍)是个常见病,52%的人患有不同程度的ED。南京建国男科医院专家表示:男性ED是婚姻性福的最大危机。



情饱满,可惜好景不长,几年后,他就“不行”了。在一年时间里,他们跑遍了本地和周边大大小小好几家医院,接受的治疗方法数不胜数,结果却是一无所获,信心全无。壮阳药、补肾药也成了家里的常备药。他们现在就连肌肤之亲都没有,欧女士深深地陷入了性福危机。欧女士托朋友了解了南京建国男科医院,决定来南京看看。接诊的该院性功能障碍诊疗中心丁学刚主任在问诊过程中发现欧女士的老公完全把自己当家里的顶梁柱,工作的压力从来都是一个人顶着,心理负担很大,再加上平日应酬多,身心极为疲惫。因此首先对他进行心理疏导,接着根据需要进行血常规、阴茎海绵体试验及阴茎动脉血流测定等相关检查。结果显示是由于阴茎动脉供血不足造成的性功能障碍,这样的情况仅靠药物是没办解决的,必须进行系统治疗。

最后,根据郭先生的病情,丁主任为他制订了心理、饮食、物理治疗相结合的方案,配合国家五部委联合推荐的“动脉血管内皮功能激活技术”进行规范治疗。数天后,欧女士和老公一起来院复诊,结果显示,阴茎海绵体血液充盈得很好。欧女士直言又找回了当初的美妙感觉。快报记者 张弛

运动保健

肩颈腰腿痛的人不妨这么动

肩颈腰腿痛,要静养还是要运动?怎么动才能改善症状?南京市中医院推拿科周伟医生将为大家支招。下面介绍的方法可每天早晚各做一次,每次20~30分钟,不同的动作可交替操作。

肩部,你可以甩甩手

摆肩法:站立时两脚呈稍息姿势,比两肩略宽,肩部自然放松,以患侧肩关节为中心,肘关节屈曲,由前向后或由后向前,作环形运动。一般每次做摆肩动作50~100次,初期可做50次,中、后期做100次,酌情而定,动作要领,由慢渐快。

爬墙法:身体站立,两足分开略比肩宽面对墙壁,用病侧四指扶墙,沿墙壁持续向上爬行,使上肢高举到最大限度,或手抓粉笔,将每天上爬的高度画道横线,做个记号,逐渐增高,每天30次。

甩手法:站立时下肢呈八字形分开,患侧上肢下垂,前后甩臂30~50次,甩臂旋转范围先小到大,循序渐进,逐渐增加次数和范围。

颈部,耸肩动颈就可以

左顾右盼法:通常取坐位,身体自然放松,特别是颈部肌肉要放松,正视前方,随着视力的平行线左右交替转动头部,通常先向“左顾”,后“右盼”,反复10次。

耸肩动颈法:身体呈坐位或站立位,两足分开距离与肩等宽,肩颈部自然放松,做由下向上耸肩动作,同时两肩臂可向后做牵拉活动,往返10次。

腰部,不妨叉腰旋转

叉腰旋转法:通常身体呈站立位,两足分开距离与肩等宽,两手

叉腰,以腰臀部为中心,做左、前、右、后、左呈圆形的摇晃动作,再做相反方向运动,范围由小到大。

前俯后仰法:两足自然分开,全身放松,尤其腰部肌肉放松,两手叉腰,先做向前弯腰动作,前俯30次,而后做后仰动作30次。做前俯后仰时切忌太快,尤其是患高血压的病人一定要慢做。

腰部侧屈法:上法做完后,体位仍呈上,两手仍是叉腰,做左、右侧屈腰部活动,通常先向左侧,后向右侧,要求做左右侧屈活动时,以最大限度为好,每次30次。

腿部,踢腿压腿也可以

旋膝摆腿法:站立,呈稍息姿势,腰部弯曲,双手掌心按在双膝关节上方,顺时针呈圆形旋膝30次,然后向反方向呈圆形旋膝30次。而后再身体站直,按同上方法摆腿30次。

踢腿蹬足法:身体站立或仰卧,下肢自然放松,先抬起右下肢,接着屈膝屈髋,用左手捏握住右足趾部,然后做蹬足伸腿动作。

踢腿压腿法:紧接上法,体位呈上,先将健侧下肢抬放在高于下肢的桌凳上,然后用上半身的压力向前做弯腰、压腿动作20次,然后将患侧下肢抬放在桌凳上,用上半身的压力向前做弯腰、压腿动作20次,最后分别做踢腿动作20次为结束。

踏足收势法:以上三法做完后,用踏足法为收势而结束。具体方法是身体站立,全身放松,先抬右足,反复交替,原地踏足20次,要求抬足时腿面与躯干呈90度。

快报记者 李鑫芳

据男性健康方面的调查资料显示,越来越多的男性有前列腺炎和前列腺增生的症状,并呈现低龄化趋势。一些受调查者纷纷表示,身体深受前列腺疾病症状的困扰。市民李先生说,他经常一连几天坐在电脑前关注股市行情,最近发觉小便次数频繁,还伴有刺痛的症状。调查资料显示,和李先生有相似症状的男性多不胜举。但大多数接受调查的市民却对治疗前列腺疾病有很多的担忧。

前列腺疾病如何突围

一些市民认为即便经过治疗,还是不能彻底根除,症状反反复复,使人备受煎熬。另外,有的市民也担心治疗是否伤及其他组织,带来更大的痛苦。除此之外,担心最多的在于治疗时间长、治疗费用高低,是否影响性功能等方面的问题。

专家讲解 要拥有积极的心态

针对市民的各种疑虑,笔者于本月初,来到了江苏总队南京医院,在对市民的问题加以集中整理后,向泌尿科的资深专家提出了采访。

专家表示:像市民李先生这样的尿刺痛症状,很有可能是前列腺的早期征兆。建议市民平时多举行室外活动,避免室内过度久坐。一旦发现此类症状应及时去附近的医院进行排查,以免延误病情。早期的前列腺治疗相对痛苦少更省钱,而中晚期的前列腺治疗相比之下痛苦要多治疗难度要大,花费也更多。另外,患上了前列腺疾病,不要过度压抑自己,拥有积极的治疗态度,才是治愈疾病的前提。

前列腺疾病是否像市民担心的那样会很难根治?

专家表示:治疗前列腺疾病想要标本兼治,应做到如下三个必须:

首先,检查须规范。在总队医院我们看见一套缜密的检查系统。通过直肠指诊检查,初步了解前列腺的具体状况。再结合内窥镜、B超直观地了解前列腺的大小、形态。检查系统的规范化,有利于准确发现前列腺疾病。

其次,治疗须深入。场效消融是目前治疗前列腺疾病最先进的技术之一,疗程短,见效快。它是采用高能聚焦电流场配合计算机,计算出的治疗人体组织所需能量,采用直径为20厘米的双极板体外发射平台同时从腹背双侧对向渗透,形成强大的区域性电磁场作用于前列腺病灶,并不伤及其他组织。

前列腺场效消融技术之所以广受患者好评,是因为其具有如下**四大核心优势:**

1、完全模拟人体的感应磁场;2、药物直接导入病灶,杀灭病菌;3、攻克前列腺纤维性硬化难题;4、非手术、安全、无痛、高效快速治疗前列腺炎、前列腺增生和尿道炎。

另外,调理须巩固。场效消融技术结合前列腺**POS**方案,全方位的恢复前列腺的正常机能,并提升性功能及生育功能。

好的技术源于好的医院

在专家解答之余,我们也参观了总队医院,该院是一所医教研协调发展的大型综合性公立医院。它不仅是江苏省文明单位,医保定点医院,还是江苏省公立医院重点泌尿专科,场效消融江苏省临床治疗定点医院。

该院泌尿科是全院的重点科室之一,善于从前列腺发病机制的各个环节入手,针对疾病多因素、多病因的特点,采用特定药物联合治疗,使多数患者的临床症状迅速缓解,并全面调理至康复状态。该科室拥有国内外先进的医疗设施,更有知名男科专家常年坐诊,收费低、看病好,被老百姓普遍认可。