

黄梅天

谨防皮肤病和失眠来侵袭

南京地处江南,每年的黄梅季节总会阴雨连绵,老天难得露出一个笑脸,但天气却又闷热难耐。专家提醒广大读者,了解一些相关医学知识,对预防一些大毛小病的出现有所帮助。

潮湿闷热当心螨虫咬人

黄梅季节天气潮湿,非常有利于螨虫的生长,但人的皮肤却会因此遭殃。皮肤科专家提醒读者,夏季尤其要注意防螨。螨虫是近年来最常见的,在草席、办公桌台板上都有可能存在螨虫。螨虫我们肉眼很难发现,被螨虫咬后,皮肤会发红发痒,有的还会起泡。细细的,飞得低低的小黑虫、水里的寄生幼虫也会引起皮肤病。

对策:由于潮湿、闷热有利于

真菌的繁殖,所以在梅雨季节注意卫生,保持干燥是预防皮肤病的关键,手足潮湿后应及时擦干,并且可以用锌硼散、炉甘石粉外擦。在梅雨季节也应减少到草坪上、水中(特别是不流动的水)玩耍,以防止被寄生虫咬后引发皮肤病。容易孳生螨虫的草席应该经常用开水烫烫,再拿到阳光下晒晒。

雨一直下心情可能不佳

每年的黄梅季节,抱怨睡不好的人特别多。一些就诊的患者说,白天觉得昏昏沉沉,夜晚却辗转难眠,一晚要醒几次。南京脑科医院医学心理科林万贵博士分析说,季节转换导致人体不适和“梅雨节气抑郁”是失眠患者剧增的主要原因。

专家认为,人要良好适应自然

界的变化,才能达到健康。而梅雨季节,空气湿度大、气压低,人的适应能力不够,随之会出现失眠、胃口不好、感冒、咳嗽、血压不稳定及消化道溃疡等各种症状。坏天气还会导致人们感到忧郁、沮丧,特别是阴雨天气气压低,人感到沉闷,有些人出现沮丧、抑郁情绪,抑郁症病人会出现症状恶化,导致并发抑郁和失眠的病人大大增加,这部分患者尤其需引起警惕。

对策:夜间不宜晚睡,有条件的建议中午平躺午睡。睡眠出现障碍的人,可尝试睡前喝半杯牛奶或百合莲子龙眼汤,改善睡眠质量。并发忧郁、失眠的,可用黄花菜、萝卜、肉骨头煲汤,可以改善抑郁,帮助睡眠。头脑昏沉、舌苔滑腻的,可以每天服1-2次藿香正气片。张弛

小心“闷”出心血管疾病

尽管目前已经入梅,但近期体感上却不会一下子闷热起来。南京明基医院心血管内科主任李新提醒,不要因为体感的舒适,放松了心血管疾病的警惕。梅雨季雨量增多、气温升高、气压偏低,空气湿度高,人稍一活动就会出汗,使人感觉闷热,烦躁,这也为心脑血管等多种疾病的发病提供了温床。

“由于雷雨频繁,这段时间来就诊的高血压和冠心病患者明显增多。”李主任指出,低气压会引

起心脏病发作。低气压最集中的日子就是夏天的雷雨季节。在暴风雨来临之前,总有一段时间让人感到特别闷热潮湿。此时,空气湿度大、对流不畅通,心血管病患者会感觉特别“憋气”,会出现胸闷和气促的现象。冠心病患者最怕三点:第一,温度起伏大,梅雨季节下雨时气温往往比平时低2℃以上,气温的突然降低,使血管收缩,血压上升;雨停之后,气温回升,天气炎热,体内消耗能量

多,血液循环加快,致使心脏负担加重;第二,湿度大,气压低,体虚的老年人无法适应闷热潮湿的天气,会出现胃肠功能和心肺功能的减退,在情绪上也容易出现沮丧抑郁,诱发冠心病发作;第三,闷热往往会让人感觉全身黏糊糊的,其实这个时候血液的黏度也很高,容易发生心肌缺血,出现胸闷和心绞痛的症状。一旦出现这类症状,应该及时去医院接受检查。

通讯员 李娜



做心血管内科的领跑者



行政查房

江苏省人民医院心血管内科创建于1952年,1981年和1986年分别被批准为硕士学位和博士学位授权点,1998年被授予临床医学博士后科研流动站。心内科是国家重点学科、国家临床重点专科建设单位、江苏省政府重点学科(A类)、江苏省心血管病临床医学中心、江苏省心脏介入中心、江苏省心肌病研究基地、全国射频消融培训基地和国家药物临床研究机构心血管病专业点。有冠心病、心律失常、先心病三个卫计委介入培训基地。

学科设有包括临床电生理、分子细胞心脏病学、心血管流行病学和心脏介入病学研究室,并拥有亚太地区首台磁导航心脏介入系统。现有博士生导师15人,硕士生导师33人,获国务院政府特殊津贴专家6人。近3年来,学科发表SCI论文90余篇,核心中文期刊200余篇。

心律失常诊治领先国内外

心房颤动、室性心律失常的诊断与治疗,是心内科的优势和特色,每年介入治疗快速性心律失常病例数超过1500例。Ensite3000标测系统标测与消融治疗快速性心律失常,尤其是室性心律失常和复杂性心律失常在国内处于领先地位。磁导航心脏介入系统治疗各种快速性心律失常。应用心内转复除颤器(ICD)治疗病例数居全国之首,将ICD和导管消融技术结合起来治疗反复发作的恶性心律失常是特色之一。近年开展的器质性心脏病室性心律失常的心内导管消融、肾交感神经消融术治疗高血压伴房颤、交感电风暴、化学消融治疗室速电风暴、心内超声指导下的复杂心律失常消融、慢

性房颤个体化消融处于国内外领先水平。

在冠心病介入诊断和治疗上,多年来,心内科的手术数量、成功率居全省之首。且具有最先进的磁导航心脏介入系统。应用磁导航系统治疗了近350例疑难及慢性完全闭塞病变冠心病患者,长期致力于缺血性心脏病生物学治疗的临床研究,研发的重组腺病毒肝细胞生长因子注射液是目前我国唯一进入临床试验阶段的基因治疗一类新药。

率先开展多项治疗技术

1998年,心内科率先在省内开展动脉导管未闭和房间隔缺损介入治疗。2001年国内率先开展膜周部房间隔缺损介入封堵治疗。目前是全国先心病介入治疗病例数最多和并发症最低的学科之一。2011年国际上率先开展不开胸介入主动脉瓣膜置换术和肺动脉瓣膜置换术治疗主动脉瓣和肺动脉瓣病变。2013年完成我省首例介入主动脉瓣膜置换术。在植入心脏内器械研究方面达到国际先进水平,已获得两项国家发明专利(《经皮主动脉瓣膜或肺动脉瓣膜置换装置》和《能在左心耳自动定位的左心耳封堵器》)。

心内科主持国家“十一五”科技支撑计划项目,在我省五个示范县推广高血压规范化治疗。“十二五”课题“急性心力衰竭诊断指标筛选、危险分层及评估临床随访注册研究”,开展血流动力学检测对心力衰竭诊治的指导。并主持973课题“心力衰竭与猝死早期预警体系的建立与评估项目”。在心力衰竭的非药物治疗方面,应用磁导航技术指导左室室电极植入,使心室同步化治疗(CRTD)达国内领先水平。

健康资讯

抗肿瘤产品免费试服

中美合资荣立药物研究所推出“21世纪抗肿瘤免费试服”大型活动,报名即可免费试服新型基因靶向抗肿瘤产品金雀异黄酮 Genistein,并获赠《基因靶向抗肿瘤研究新进展》一书。

金雀异黄酮由美国著名癌症研究机构NCI与中国医学科学院联合研发,华北制药集团生产,是中国保护消费者基金会推荐产品。

免费报名热线
400-860-5033

中大医院肾脏科 获批江苏省肾脏病临床研究中心

近日,东南大学附属中大医院肾脏科(东南大学肾脏病研究所)申报的江苏省临床医学科技专项——江苏省肾脏病临床研究中心经过激烈竞争,获省科技厅正式批准。该项目资助经费累计2600万元,其中省科技厅拨款1300万元,单位配套1300万元。

据介绍,项目建设将根据江苏省临床专科发展的创新需求,加快前沿技术和基础医学研究成果向临床应用的有效转化,布局打造

一批国内一流、国际有影响的临床医学研究中心。中大医院肾脏科近年来在国内著名肾病专家、学科带头人刘必成教授带领下,瞄准肾脏病学国际前沿,深入开展以肾脏纤维化发生机制、慢性肾脏病诊治、血液净化新技术应用为主要特色的临床和基础研究,先后承担多项国家自然科学基金重点项目,获得教育部、江苏省等多项科研成果奖励。

通讯员 程守勤

第四期健康养老行上周走进南京颐和老年康复护理中心 照料失能老人:家属何去何从



家有失能失智老人,养老去哪儿?这是目前一些家庭正面临的困扰,为帮助这些家庭,现代快报健康周刊策划了“2014健康养老爱心体验行”系列活动。上周,31位读者前往南京颐和老年康复护理中心参观。与他们同行的,还有来自娱乐养老研究中心的志愿者,他们为现场老人带去了精彩演出以及慰问品。

实地体验 医疗条件好,康复治疗专业

王先生是快报的老读者,为帮

79岁的老父亲找到合适的养老机构,前几期养老行他都参加了。“最开始对医疗没有特别关注,因为那时候父亲身体还不错。但就是上个月,他住院了,肺部感染,身体情况急转直下,所以后面的考察会更关注医疗这块。”在实地参观中,给王先生留下最深刻印象的是一楼康复大厅,一群失能、半失能老人正在专业人员的帮助下进行康复训练,“跟在医院做康复训练差不多,设备很齐全也很专业。我问了一下,这里的医护人员加上康复治疗师就有80多人,入住的老人200多人,这样的配比已经很高了,老人在这里应该会得到充分的照顾。”

因为有着成熟的医疗经验,南

京颐和老年康复护理中心收治的主要对象是长期卧床、生活不能自理、肿瘤晚期甚至是需要临终关怀的病人。

读者心声 照料失能老人,家属很焦虑

田女士的老伴卧床多年,随着年龄的增大,她也无力担负起照料老伴的重任,所以现在迫切希望找到一个既有医疗护理又有生活护理的地方,“我咨询了价格,这里一个月的费用大概在3600元-3800元,跟我请护工差不多,但省心很多。而且如果要用药,也能用医保。”

现代快报记者 李鑫芳

中国梦,老年梦,欢歌笑语共圆人生梦 娱乐养老社团与您共筑最美夕阳红

老年社团组织是实现老人自我管理、自我教育、自我服务的群众组织,近年来不仅受到不同层次、不同年龄段老人的欢迎,更是成为当代精神文明建设的重要组成部分,对构建和谐社会起到重要的作用。娱乐养老研究中心率先于2012年5月成立娱乐养老社团管理办公室。本着“娱乐养老,模式生活晚年好”的理念,娱乐养老社团管理办公室几年来在全国各地建立了“娱乐养老快乐摄影团”、“娱乐养老夕阳红合唱团”、“娱乐养老常青藤舞蹈团”、“娱乐养老万家帮艺术团”等社团组织,吸引了众多有才艺老年朋友的加入。

在老人的退休生活中,如何度过一天24小时早已成为所有老年产业业内人士所关心的话题,为此娱乐养老研究中心一直致力于老年人精神文化交流平台的搭建,积极实施美好老年生活模式,为了让老年朋友做到“老有所学,老有所为,老有所乐”,从而过上健康幸福的晚年生活,娱乐养老各社团为老年朋友提供了一个展示自我的平台,同时也促进了老年文化事业的健康发展。

在“政府倡导,企业搭台,社团自治,志愿互助”的理念下,娱乐养老社团管理办公室制定了成立“百名优秀社团,每年做千场汇演,万

人参与”的老年社会公益型组织的目标。社团管理办公室每月会组织一次社团骨干工作交流会,征求社团干部对社团发展建设的意见以及建议。

为了让广大老年朋友能够更好地展示自我、展现当代老年人的风采,娱乐养老研究中心从2011年开始举办娱乐养老艺术文化节,并得到了全国各地老年朋友的广泛好评。今年第四届娱乐养老艺术文化节正在如火如荼地进行中,与此同时全国的娱乐养老社团组织也在火热招募中,如果您是有才华有爱好有热情的老年朋友,欢迎加入我们的队伍,让我们与您共筑最美夕阳红!