

晒太阳补钙,时间地点都有讲究

男性也有更年期且在提前

如果综合征表现明显应当寻医问药



名医出诊

□ 本报记者 王晓寻

受访专家:

无锡市第二人民医院风湿免疫科主任 任天丽
无锡市中医医院中医经典科副主任中医师 毕礼明



前段时间,70多岁的金老伯检查发现自己患上了骨质疏松,听说晒太阳对治疗骨质疏松有帮助,他每天吃过午饭,都会去家附近的公园里晒太阳,一晒就是小半天。两周下来,腰酸背痛没有缓解,他的脸和胳膊反而红了一大片,还隐隐发痒。无锡市第二人民医院风湿免疫科主任任天丽介绍,人体通过晒太阳可以促进活性维生素D的生成,进而促进人体对钙的有效吸收,达到补钙防治骨质疏松的效果。但是患者该何时晒太阳、晒多久、怎么晒,其中也有讲究,矫枉过正的话,反而容易诱发皮肤疾病等其他问题。

“从西医上讲,阳光中的紫外线能杀死或抑制皮肤表面的细菌,增强人体免疫力。特别对于老年骨质疏松患者而言,适量的户外紫外线照射可促进皮肤中的胆固醇转化为维生素D,增加人体钙质的吸收,增强骨密度,预防骨

质疏松和骨痛症状。”任天丽说,但是晒太阳也要挑准时机。“上午10点以前,以及下午4点以后的太阳最合适。”此时阳光照射“柔和”,对人体起温热作用,可使身体发热,促进人体血液循环和新陈代谢,同时还可以促进人体肠道对钙、磷的吸收,促进骨骼正常钙化。

“从中医来看,人与天地相应,人体的‘太阳’与自然的太阳相似,因此人晒太阳有利于补充人体肾气,通畅百脉。”市中医医院中医经典科副主任中医师毕礼明介绍,太阳光是天地间最精华的阳气,对人体生命活动有至关重要的作用,人体应充分接受阳光的沐浴。阳虚体弱的人群适当晒太阳,对改善体质有很大帮助。

如今,市民防晒意识强,许多人出门,都会把自己裹得严严实实的,拒绝与太阳直接“接触”。在

任天丽看来,适当暴露四肢接受阳光照射,对人的身体有利无害。“每天花二三十分钟,避免强烈阳光暴晒,晒晒头、手、四肢就好了。”

冬季由于室外气温较低,加上有时风大,一些老年人活动能力较差,有些喜欢在屋里隔着玻璃晒太阳。医生认为,尽管隔着玻璃也能感受到温暖,但玻璃窗阻断了合成维生素D的紫外线,因此达不到合成维生素D,增加钙吸收的目的。

此外,不同年龄段、不同体质的人在晒太阳的时长上也会有差异。“对于一些特殊的人群,比如老年人、更年期妇女等,因为活动量减少或长时间躺着不动,就需要额外补充钙和维生素D。这类患者可以依据个人情况适当增长户外活动的时间,加强锻炼,多晒太阳,满足身体对钙和维生素D的需求。”毕礼明说。

50多岁的宋先生近来感觉烦躁不安,有时还和妻子闹口角,妻子奚落他和女人一样患了更年期综合征。日前,宋先生还真的在市妇幼保健院确诊为更年期综合征。该院男科主任王洪华介绍,更年期综合征并非女性“专利”,一个月也要接诊十多名男性更年期患者,而且目前男性更年期还在提前。

宋先生的儿子已上大学寄宿,家庭突然出现“空穴”现象后,他从以前“高压”状态一下子放松下来,感到不知所措,同时对孩子在地学习生活环境不免担忧,再加上近期单位里有些忙,诸多因素诱发了更年期综合征加重。王洪华介绍,在人们的印象中,似乎只有女性才有更年期综合征,其实男性也有更年期,为睾丸萎缩,雄性激素合成和分泌减少,使体内性激素的调节功能失衡而引起,只是以往男性更年期因过程变化不明显而容易被忽略,且有些人就算体内男性荷尔蒙

降低了,也没有任何不适症状出现。现在,现代人普遍生存压力大,慢病发病提前,加上抽烟、饮酒等不良生活方式都会导致男性更年期的症状明显,表现为精力不集中、记忆力减退、抑郁、焦虑、易怒、多疑、神经质、睡眠减少、性功能减退。以往到55岁左右才出现的男性更年期综合征,如今在50岁的男子身上就出现了。

王洪华建议,出现男性更年期综合征后,首先要让他们明确这是正常的生理过程,以消除他们的紧张心理,引导他们加强体育锻炼,养成良好的生活习惯,必要时采取激素替代疗法改善。但补充睾酮前必须要排除一些禁忌证,如前列腺增生和前列腺癌等。因此,在开始治疗前应进行系列检查,并在专业医生指导下用药,一般2-4周后上述症状会有所减退。相反,症状未见好转,就要考虑是否有其他问题存在,以便进一步就诊。(晨曦)

新吴区打造体验式健康教育基地

近日,梅村街道健康教育基地内,有的居民在体验厨房油锅安全灭火,有的戴上“模拟酒驾眼镜”感受酒驾危险……近年来,新吴区统筹推进“体验式”健康教育基地,今年以来累计超过3万多人次参与了体验。

围绕居民健康素养、青少年体质健康和生命教育、职业安全和环境保护等主题,新吴区创造性地推出了以企业、社区、学校为主体的三大类健康教育基地。社区基地以梅村街道健康教育基地为代表,该基地位于梅荆花园一社区,占地300多平方米,有安全生活体验馆、健康生活认知区、健康智能运动区等七大功能区。学校基地以占地800平方米的新吴区新城

中学生命课程中心为代表,该中心以“青少年体质健康和生命教育”为主线,设置了AR互动投影、模拟营养配餐、心理沙盘游戏、火灾扑救等体验项目。企业基地以SK海力士半导体(中国)有限公司环境安全体验馆为代表,设有车间安全、火灾逃生等区域。

“这种健康教育最大的创新就是不停留在简单说教和单向灌输,而是以体验互动为核心,通过视觉、听觉、触觉来感受,生动形象,寓教于乐,更有说服力!”新吴区民政卫健局爱卫办有关负责人介绍,各基地广泛应用现场模拟、虚拟游戏、远程互动、智能检测等交互式多媒体技术,营造参与体验特色。(卫文)



三口之家 一心从医

为庆祝中华人民共和国成立70周年,江大附院举办“我和我的祖国”主题文化活动,通过微视频、摄影、征文等形式,生动传达该院职工对祖国母亲的热爱和对健康事业的坚守。有意思的是,该院有多个家庭,或夫妻、或父(母)子都在同一家医院工作。这张照片中,更是聚齐了一家三口——爸爸(右)是肿瘤放疗科医生,妈妈(左)是营养师,儿子(中)是病理科医生。

(杨敏燕 摄)

医卫短波

分清是生理性还是病理性哭闹

家长要学会倾听新生儿的哭声

●日前,一名左前臂前三分之一部分离断的中年男性患者被紧急送往惠山区二院骨科。该院骨科微创团队应用显微外科技术对离断的前臂进行彻底的清创、接骨、再植等系列手术。经过10小时的连续奋战,患者的断肢保住了。目前患者左手血液循环良好,正在康复中。

(李井素)

●近日,滨湖区妇计中心联合区疾病预防控制中心、卫生监督所,重点对辖区16家托幼机构的行政管理、基础设施、膳食营养、体格锻炼、健康检查与常见病防治、传染病防控、卫生消毒、伤害预防与健康教育、信息搜集等方面进行了查验,对存在的问题作出自查整改。

(滨妇)

李女士刚满百日的宝宝最近大便时老是哭闹,令李女士烦恼不已:这宝宝不会说话,怎么专挑大便时哭呢?不放心抱着孩子来到市九院儿科就诊。该科主任任明星检查后确诊,宝宝是功能性肠痉挛所致的便秘,肛门还红着呢。任明星介绍,新生儿哭闹是常有的事,很多新手爸妈对此一筹莫展,放心不下只能送宝宝就医。如果家长学会倾听新生儿的哭声,就能避免不必要的奔波。

任明星介绍,哭是新生儿的语言,也是一种运动方式,适当的哭闹对肺活量的提高有很大帮助。新生儿会用哭闹的方式来

表达自己的需求或是不舒服,这种哭闹可以分为生理性和病理性哭闹。当宝宝出现哭闹时,家长应该先排查是否为生理性哭闹,如新生儿饿了、渴了、要大小便了、要换尿不湿了、无聊了,想要得到大人的关注等都会哭闹,这种哭闹就是生理性的,其最大特点是哭声响亮,食欲、体温正常,当满足了新生儿要求或调整了不适后,哭闹会马上停止。当然,并非新生儿所有的要求都要满足,像有的新生儿喜欢由家长抱着睡,家长首先不能让宝宝养成这样的习惯,这样不仅家长累,还会影响宝宝的骨骼发育;如果已经养成这样的习惯,也要

加以纠正。

如果哭闹的新生儿在满足了他们的生理性要求后仍然哭闹不安,就要考虑病理性因素。很多家长认为新生儿不会自我表达,怎么知道他(她)哪里不舒服?任明星介绍,家长要当有心人,如进食时哭闹常为口腔、鼻咽部不适,如口腔溃疡、溃疡等;大便时哭闹可能是便秘、肛裂、肠道不适;排尿时哭吵需考虑是否泌尿系疾病如尿路感染等;哺乳时耳部贴近母亲即哭或摇头常为耳疾所致。家长还可以为宝宝测量体温,如有发热,就更须密切观察,必要时及时就医。(晨曦)

病例解读

有些抑郁很可能是早期阿尔茨海默症

医学指导:无锡市精神卫生中心老年精神科主任、主任医师 刘晓伟



【典型病例】

67岁的老胡四年来一直处在焦虑中。早在2015年,他感觉胸闷不适,到综合性医院先后做过头颅CT、B超、胃镜、肠镜等检查,均未发现异常,但他仍然走不出这一阴

影,老是觉得自己肯定有大病,心烦、焦虑,综合性医院心理医生予以抗抑郁治疗,但效果不明显。后来,老胡在坐车经过隧道时突感胸闷,经常反复上厕所,因担心小便来不及而不敢外出与人交往,做了相关检查甚至核磁共振,也没有发现其他问题。最近,老胡更是记忆力明显下降,老怀疑有人偷东西,生活懒散,渐渐说不出自己前一天吃了什么,也叫不出家属的名字,经精神科医生确诊为阿尔茨海默症。不过,由于拖延了数年,此时病程已非早期,经过一段时间的治疗,虽然反复要求小便的情况较前减少,但记忆力和智能减退明显。

【专家解读】

无锡市精神卫生中心老年精

神科主任、主任医师刘晓伟介绍,阿尔茨海默症是一种起病隐匿进行性发展的神经系统退行性疾病,无锡阿尔茨海默症患者大约在6-7万人,主要表现为健忘、找词困难、学习新知识及掌握新技能的能力下降、情绪不稳定、人格改变、个人自理能力下降等,发展到最后不仅日常生活不能自理,还可能出现自己摔伤或冲动伤人等意外。然而,有一些阿尔茨海默症患者病程的早期不一定表现为记忆下降,却表现出抑郁症状,很像患了老年抑郁症,只是到了疾病的中晚期,阿尔茨海默症的真实面目才会充分表现出来。

像老胡一开始表现出比较典型的抑郁症状,但以抑郁治疗,

效果却不明显,特别是作为阿尔茨海默症的典型症状——“记忆力减退”不是很明显的时候,家人一般不会考虑老年人患了阿尔茨海默症。事实上,60%-70%的阿尔茨海默症患者早期仅表现出抑郁症状,如果一味地当作抑郁症治疗,等到阿尔茨海默症的症状明显时,已是中晚期,往往延误治疗。因为阿尔茨海默症发展比较快,只能通过早期干预延缓其进展,保证患者及其家人的生活质量。因此,老年人一旦出现抑郁症状,应到正规医疗机构精神专科就诊,通过专科检查和认知功能测验,甄别患者有无记忆问题,不要遗漏被抑郁症状掩盖的阿尔茨海默症。(卫文)

静脉曲张、腰椎间盘突出不能盲目手术

随着慢性病的发病率逐年升高,新型职业病的涌现,如何科学就医成为人们普遍关注的问题。然而,面对医患信息不对称,很多患者对疾病的认识存在误区,盲目选择手术,以为“一刀了之”便可一劳永逸,结果术后复发的情况频频发生。

即日起,易可中医院针对大家广泛关注的一些常见病、多发病如何科学防治问题,邀请专家进行解答,让大家在问答中了解疾病的真相。

65岁的王女士问:15年前患静脉曲张,5年前腿上发黑发痒,做了手术。去年不小心挠破,反复溃烂,应该怎么办?针对此情况,易可中医院创始人之一、上海曙光医院周围血管科主任柳国斌介绍,约60%的静脉曲张是深静脉瓣膜功能不全导致深静脉高压造成,盲目手术,术后复发、出现下肢肿痛痒黑烂常常不可避免。而下肢周围血管疾病(包括肿痛

黑痒烂等)很复杂,往往是几种疾病混合发作,比如静脉和动脉类合并,动脉与淋巴类合并,诊断不清,治疗难以有效果,必须要到专科医院就诊。

张小姐平时爱搓麻将,最近总觉得腰疼,贴了几帖膏药也不见好,右腿发麻、疼痛。她确诊为腰椎间盘突出,问是否一定要手术。对此,易可中医院顾问之一、高频电火花疗法研发人程传国解释:大部分颈肩腰腿痛是筋(肌肉、韧带、筋膜)出了问题,临床上近90%的患者通过休息或保守治疗可以改善或消除症状,只有在较严重的情况下才需开刀。如少部分患者出现大小便失禁,截瘫或经保守治疗三个月效果不明显,肌肉出现严重萎缩才需要手术。而且,腰椎间盘突出是不良生活引起的疾病,手术不能一劳永逸,即便手术仍可复发。健康的生活方式,较早发现病因并合理防治,是更好的治疗方式。(李俊)



日前,锡山区中医医院走进学校开展了“爱眼、护眼”科普知识讲座。医务人员还携带模型,现场演示穴位按摩的部位、方法,邀请同学上台体验耳穴贴压,指导学生们利用课余时间进行按摩穴位每日3-5次,每次1-2分钟,起到缓解眼疲劳的作用,减少近视的发生率。(朱敏杰 摄)

山里人卖的就是山里货
来自安徽大别山椴木灵芝孢子粉、孢子油、有机硒等
品尝正宗大别山灵芝,你会吃出大山的味道,你健康我开心。
一个批发灵芝系列等农产品的小店
市场上孢子粉多如牛毛,为了你和家人生命健康安全,谨慎购买!打铁必须自身硬。小店不免费赠送、不打电话回访。记住:所有活动都会增加你的购买成本。你想要的产品价位、规格、包装,小店都有。
小店利薄 请不要还价 货比三家不吃亏
批发零售,薄利多销:椴木孢子粉 1000元/斤,买3斤送1斤。纯孢子油 2000元/100粒/瓶,每粒0.5克,买10瓶送2瓶,混合孢子油 1200元/瓶,买10瓶送10瓶。
无锡总店:崇宁路17号4楼(无锡市检察院西隔壁) 电话:82700029 13093041150
三院专卖店:春申路供电局后面荷花里顾桥旁 电话:15152258250
洛社代卖:洛社天齐B座72号701室 电话:13606191050
向阳阳电话:13915331803 体育中心电话:13921281187 坊前代卖电话:13771473550