



阴雨连绵 谨防气象综合症

□ 时报记者 吴信谊
通讯员 彭维宏

近段时间,广东一直处在连绵阴雨天气里,据气象台的监测,在下月1日前后,我省依然会有长时间的降雨天气。据记者了解,这段时间广州各大医院门诊病人明显增多,主要是受天气潮湿、病菌滋扰所致。

减少室内霉菌污染

时值阴雨连绵,空气湿度较高的环境使霉菌在衣物、皮革、家居等表面大量生长繁殖。据广州长安医院冯建华主任介绍,霉菌属于室内空气中的生物性污染,是一种能够在温暖和潮湿环境中迅速繁殖的微生物,其中一些能够引起呕吐、腹痛等症状,严重的会导致呼吸道及肠道疾病。防止室内霉菌污染,应采取相应措施:保持室内环境清洁,经常开窗,使室内空气流通。在梅雨季节后要

衣物等进行晾晒,这对减少室内霉菌污染大有好处。

阴雨连绵预防流感

别以为流感只在冬季流行,其实,阴雨连绵的夏季更易发生流感。专家建议,预防流感要从个人卫生开始。首先要注意勤洗手,避免用手接触脸部;其次是在饮食中有适量的维生素E和其他抗氧化剂成分,提高免疫系统的功能。平时减少吸烟,因为吸烟能够麻痹鼻腔里的纤毛,而鼻腔里的纤毛能够阻止病毒等有害物质进入呼吸道。同时,还要保持心态平和,每天要保持7~9小时的睡眠。

潮湿天补充足水分

由于降水天气的气温、气压都比较低,人的血压、尿量产生一定的变化,大脑内分泌一些物质,使人容易产生抑郁情绪,压抑感特别强烈。这种症状被称为“气象综合症”。此外,部分人容易患上偏头痛、胃溃疡、脑血栓,以及皮疹等疾病。当湿度上升时,身体会从肠道吸收水分,因而呈现身体浮肿。广州长安医院冯建华主任建议,潮湿天气要注意多喝白开水,或是淡盐开水,以每次100毫升到150毫升为最好,间隔时间为30分

钟。其次,专家建议,即使下雨天也应该多出去走走。

调节饮食防“湿邪”

由于空气潮湿,食品容易返潮,甚至发霉、长毛,人如果吃了霉烂变质的食品,就会引起产生肠胃道疾病,甚至导致中毒。中医上说,因为湿困脾,生清降浊的功能削弱,吃油腻或者过甜的东西就容易产生呕吐。在长夏季节里,饮食要控制,应以清热祛湿、健脾和中为主。日常生活中,除食用冬瓜、绿豆芽、小白菜、苦瓜等清热食物。

业界动态

医师学会 发布《足癣调查》

5月27日,中国医师学会皮肤科医师分会发布了最新的《中国足癣患者生活质量调查》报告。报告显示足癣对患者的生理、心理造成不容忽视的影响;近90%的足癣病人承认足癣影响他们的情绪和心理;75%的患者称日常活动受到影响;80%的患者认同足癣对日常工作和社交活动有影响。足癣(即脚气)发病率占到人口总数的25%,84.2%的患者每年足癣复发2次以上,94%的患者渴望根治足癣。中国医师学会皮肤科医师分会真菌学组组长温海教授指出,现在足癣治疗中的常见误区是“足癣不是病,只要自己买药擦擦就行”。调查显示:57%的被访病人表示使用外用药物每日涂抹两次坚持不到7天;82.5%的被访病人

表示坚持不到14天。由于大部分的患者无法坚持,提早停药,致使足癣无法根治、反复发作。中国医师协会皮肤科医师分会主任委员、复旦大学附属华山医院皮肤科主任郑志忠教授等与会专家呼吁那些反复发作、症状较严重的患者应使用“1+1”外用加口服的疗法根治足癣。据中国医学科学院皮肤病研究所真菌病研究室主任刘维达教授介绍,“1+1”疗法即涂1周药物+同时吃1周药物,这一疗法的显著特点是能够缩短疗程,提高疗效,降低复发率,一般只需一周时间。口服药物建议选择对皮肤癣菌有强力杀灭作用的特比奈芬,外用药则可任选用一种抗真菌药。

时报记者 吴信谊

饮食清淡 预防前列腺癌

前列腺癌已成为公共健康问题,然而前列腺癌的治疗常常不能获得良好疗效,所以预防最为重要性。广州协佳泌尿科医院主任彭敬生介绍说,在前列腺癌的致病因子中,营养因素起关键作用。从东西方不同的饮食习惯中我们可见:在中国,男性患前列腺癌的几率不超过十万分之一;而在德国,前列腺癌的发病率几乎是中国的25倍。彭敬生介绍,在危险因素中,最具预防意义的是诱发前列腺癌的饮食因素。研究表明大豆蛋白类的饮食会减少其发病率。美国旧金山的中国和日本移民的前列腺癌发病率是本国人的3~7倍,其中重要因素是脂肪性食物比本国人吃得多。因为脂肪摄入过多会导致胆固醇合成增加,进一步导致以胆固醇为基础合成的雄激素

增加,而雄激素中的睾酮比率增加是前列腺癌的重要发病因素。在饮食总热量中脂肪所占的比率以10%~20%较为理想。彭敬生还说,最近有国际性刊物发表的72项研究中,57项显示番茄红素与前列腺癌有关。许多植物食品含有植物雌激素成分:异黄酮、类黄酮、Lignans 木脂素类。它们有弱雌激素活性,因而对激素依赖性前列腺癌有作用。一些非营养饮食成分在大豆中含量丰富,其作用是抑制5α还原酶,类雌激素活性和抑制胰蛋白酶激酶活性。因此,欧美国家开始尝试象亚洲人那样吃富含植物雌激素的食物,或象地中海国家一样吃富含抗氧化剂的食物,如西红柿、蔬菜等。

时报记者 李劼

妇科手术 进入“微创”时代

减少手术创伤给患者带来的痛苦,一直是医生们的追求,在医学发展日新月异的今天,“微创”让这一追求成为可能。据专家介绍,应用于妇科的微创技术就是利用宫腔镜、腹腔镜等新技术取代传统开刀手术,具有创伤小,痛苦小、术后恢复快、住院时间短、腹部切口美观等优点。

本期我们约请了广东省军区专科医院微创妇科中心妇科专家为读者介绍适用于妇科微创手术的几种常见病。

子宫肌瘤的治疗

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤,多发生于35~50岁。据资料统计,35岁以上妇女约20%发生子宫肌瘤,主要症状为:月经改变、腹部肿块、腹痛等。由于多数患者因肌小、无症状,而未能发现。

子宫肌瘤要早预防、早检查、早治疗。对子宫肌瘤的治疗应根据患者的年龄、症状、肿瘤大小、部位,以及对生育的要求而定。要定期随访并采取药物、手术、微创等治疗。目前,随着科技的发展,有的国家已采取创伤微小的超导消融术治疗子宫肌瘤。

生活中尽量避免食用激素食物;切勿滥用药物或各种激素类美容品,要适时调整心态。对于患有子宫肌瘤者,专家建议要定期检查,

如3~6个月作一次B超或妇科检查。如果年龄较大的妇女,肌瘤在短期内迅速增大或绝经后又有阴道流血应警惕是否发生肉瘤变性。月经过多者应积极纠正贫血,预防贫血性心脏病、心肌退行性病变的发生。

宫颈炎的治疗

宫颈炎是妇科常见病之一,分为急性和慢性两种,慢性宫颈炎多由急性宫颈炎未治疗或治疗不彻底转变而来,也有部分患者为慢性宫颈炎。宫颈糜烂则是宫颈炎最常见的一种病理表现。

传统的治疗方法有物理治疗、手术治疗、药物治疗等几类。物理和手术治疗容易引起术后出血、不孕感染等问题,而局部药物治疗适用于糜烂面积小和炎症浸润较浅的病例,局限性较强,这些都成为了传统治疗方法的缺憾。随着医学的不断进步,一直在探索可以解决这些缺憾的方法,微创技术中具有代表性的韩国LEEP刀术,其出现和运用,有效的弥补了这些缺憾。它兼具诊断和治疗双重作用,微创无痛,治疗时间短。

卵巢囊肿的治疗

卵巢囊肿多见于中年妇女。卵巢囊肿的病因复杂,临床有多种类型,其发病原因与多方面因素的综合作用有关。广东省军区专科医院,成功引进高科技医疗设备导航微电

极系统,它运用声像、影像三维扫描功能的导航仪,确定病灶准确部位,再运用微电极探测吸引仪,由计算机分析、精确定位,吸出囊内积液。在此基础上,再由因子介入治疗系统传导因子介入,通过电离作用,使囊肿病灶组织细胞核抑制失活,从而达到治愈囊肿的目的。秦明



“绿色疗法” 根治胃肠疾病

胃病缠人,肠炎更是折磨人。面对各种急、慢性胃炎、胃溃疡、肠炎等引起的烧心、肠道的疼痛时,你还能忍受吗?在众多的药物与治疗方法中,广州空后勤医院推出的“中医绿色疗法”将是您彻底解除胃肠疾病困扰的首选之法。

广州空后勤医院胃肠病专科引进新型彩色胃肠超声检查系统,无需插管、无痛苦,可对患处进行准确检测,使患者得到准确诊断依据,不误

诊、不漏诊。并邀全国著名胃肠专家亲临医院举行大型会诊,多名长期从事胃肠疾病研究与临床工作的权威专家组成科研攻关组,深入研究祖国医学之内涵,潜心挖掘传统中医中药之大成,结合具有止痛、杀菌、消炎作用的西药治疗,研究出治疗胃肠疾病的全新疗法——“绿色”疗法,该疗法以其强劲功效帮助众多患者恢复了健康。

时报记者 李劼