

10分钟测出身体125项指标

无需抽血,不用拍片,短短十分钟采集身体数据,通过云端数据库分析出全身一百多项全身功能指标,从而让医学专家全面评估人体亚健康状况,其中还包括快乐指数、免疫力指数,目前这一技术开创了健康管理的一个全新里程。

12月2日下午,记者在喜尔施健康管理机构看到,前来咨询体检的人络绎不绝。工作人员告诉记者:“通过这套健康评估系统,不抽血,不拍片,十分钟就能测出身体125项功能指标。”市民王先生平躺在床上,护士在王先生的颈部两点、腋下两点和脐部点,分别贴上五个感应探头,十分钟后电脑屏幕上就显示出了王先生全身心肺功能、血液等125项生理功能指标。记者在报告单上看到,王先生的血糖是正常的,但是胰腺功能有下降趋势。负责检测的主任医师李耀洲提醒王先生,饮食上要减少肉类和油类食品,减少甜的食物以及酒类的摄入。王先生对记者说:“这个检测太快了,不仅节约了时间,而且检



工作人员在进行检测 张毕荣 / 摄

测数据比较全面。”
据了解,通过和实验室的检查数据进行对比后发现,这份检测数据达到90%以上的吻合率,目前这套检测系统已经通过国家卫生部门的审核。主任医师李耀洲向记者透露,这套健康评估系统核心技术来源于宇航技术,能检测出人体一百多项功能指标,其中包括快乐指数等41项指标

在国内体检中属空白,在一定程度上达到了早期预防的目的。比如快乐指数,主要是通过多巴胺羟化酶的数值来体现。如果多巴胺羟化酶超出正常范围,则人体就会情绪低落。目前其检测费用在千元左右。而在另一个房间内,记者发现,房间内的桌子上摆放着一面类似镜子的仪器,工作人员告诉记者,这是一面健康镜,被检测者只需坐在健康镜前面,手指按住镜子边上的按钮,一分钟的时间内,系统就可以评估出被检测者的身体各项功能指标,非常先进。据主任医师李耀洲介绍,这套科学有效的健康管理系统建立在实时、动态地监测人体健康状况,对疾病风险因素加以了解和关注,及早的调整或遏制不良的健康危险因素。与此同时,健康管理专家根据风险评估结果制定适合的健康管理方案,这里包含了运动、膳食、体重、生活方式等多方面的管理,定期进行健康风险评估。

《扬子晚报》2013.12.3 文 / 张毕荣

专家:绝经后半年至1年内取环为宜

56岁的张姨已经绝经好几年,但还一直放置着节育环。最近,她常常感到腰部胀痛厉害,去医院检查后,医生告诉她,这是绝经后节育环一直未取出而造成的。由于绝经多年后子宫严重萎缩,节育环已经深深嵌在了肌壁层中,给取环带来较大难度。经过两次常规取环手术失败后,最后采取宫腔镜下手术才取环成功。广东省妇幼保健院妇科主任谭晓嫦副主任医师表示,如果张姨继续放置着节育环,还可能引起子宫出血等严重后果。她建议,绝经后半年至1年内取环为宜。

谭晓嫦说,临床中,发现一些老年妇

女绝经多年,可宫腔体内仍然带着节育环,究其原因,她们说,多年来上的节育环在体内一直都“相安无事”,而且现在节育环可能已经长在子宫肌肉里,硬是把它取出来岂不是很痛?于是绝经后她们往往不乐意取出环,而是选择让节育环继续“服役”下去。

“然而,绝经后,女性由于卵巢功能衰退,体内雌激素水平下降,子宫开始萎缩变小,子宫口也会随着变小、变紧。而当初放置的节育环是根据年轻时子宫的大小来安放的,但绝经后,由于子宫变小,避孕环相对此时的子宫来说自然就变大,大小

不适宜的节育环容易与子宫内壁发生摩擦而导致子宫出血。”谭晓嫦说,同时,如果让避孕环在已经容不下它的子宫里继续待着,也可能会引起一些并发症,如腰骶部出现酸痛下坠感、白带异常等;还可能使得节育环嵌顿到壁层里去,更严重的甚至还可能撑破子宫壁逸出到子宫外面,使得取出环变得更加困难。

“节育环在绝经后已经失去避孕作用,甚至可能会对女性健康带来影响,应在绝经后将这个异物取出。”

中国新闻网 2013.12.4
文 / 莫冠婷 林惠芳

别让前列腺受凉

性充血,导致尿道内压增加。尿道情况的变化又会加重前列腺液的淤积,导致前列腺疾病发作。

男性如何保养前列腺呢?西安451医院泌尿外科主任简百录提醒,除了要接受正规的治疗外,自我保健非常重要。每天多饮水通过排尿对尿道进行冲洗、促进前列腺分泌物排出,能预防前列腺感染。饮水过少会使尿液浓缩、排尿次数减少,对前列腺与肾脏、膀胱等其他脏器都会产生极为不利的影响;同时,要注意戒烟酒和辛辣食物。烟酒和辛辣食品均对前列腺和尿道有刺激作用,还可引起前列腺和膀胱颈充血、水肿。

重要的一点是,不要憋尿,憋尿会让膀胱过度充盈,压迫前列腺。天气冷后,很多人不愿起夜排尿,结果强憋着,殊不知

这样做可能导致排尿困难和尿潴留。尽量不要久坐,避免长时间打麻将、玩扑克、看电视等,伏案工作者或需长途乘车者注意每隔一段时间要起身活动活动筋骨。另外,骑自行车等骑跨动作,会对前列腺造成压迫,导致前列腺充血,因此应避免长时间骑自行车。

专家提醒,有些慢性前列腺炎患者患病后就停止性生活,其实这是错误的。纵欲或禁欲同样对前列腺炎不利,适度的性生活不仅不会加重病情,反而有助于前列腺炎的消退。

同时,现在秋冬季来临,气温下降,会阴部若受凉,前列腺首先受害,从而肿胀加重导致尿排不出。此时中老年朋友应更加注意前列腺的保健,在过凉的天气要多穿一条裤子给下半身保暖,将会改善你泌尿机能障碍的症状。

《西安晚报》2013.10.29 文 / 王凡

雾霾天应避免在阳光下暴晒

医学专家提醒,雾霾天气尽量不要出门,更不要在阳光下暴晒,避免经光化作用产生的二次有毒物质的污染。

哈尔滨医科大学附属第二医院胸外科主任张临友说,光照下的雾霾天气往往具有更大的危害性,其产生的有毒二次致癌物质,会通过呼吸和皮肤暴露等危害人体健康。

据介绍,排入环境中的一次污染物在物理、化学因素或生物的作用下发生变化,形成物理、化学性状与一次污染物不同的二次污染物。如二氧化硫在氧化作用下会产生硫酸盐气溶胶,这种气溶胶漂浮在空气中会被人体吸入沉在肺脏。

张临友建议,雾霾天气应减少通风及出门晨练,戴专业防尘口罩外出,清淡饮食多摄入水分,减少吸烟或不吸烟,注重清洁皮肤毛孔,以减少PM2.5摄入。

新华网 2013.12.4 文 / 辛林霞

徐志刚研发一种防炫目汽车前照灯

目前,大多数汽车前照灯均为普通的大灯,没有防炫目功能,一旦夜间行车两车相遇时,会发生汽车远光灯致使对方驾驶员晃眼的问题,短期内视线不清晰,极易引发交通安全事故。

为此,吉林省白城市的徐志刚发明了一种防炫目汽车前照灯,该发明主要针对驾驶员夜间行车相遇车辆所带来的炫目困扰而研发,同时,也可使用前照灯确认前方路况,保证行车安全,现已获得国家实用新型专利(专利号:ZL201320123410.6)。该发明主要包括发光装置,其中包含凸面镜、凹面镜、平面反射镜、转向灯、示宽灯、防炫目挡板、光源等。

该发明可有效解决夜晚驾车时,相向行驶车辆车灯直射,影响驾驶员视线问题;使用该发明,驾驶员无需频繁进行汽车远近光的交替变换;使用方便快捷、安全可靠、使用寿命长,对夜间行车的车

辆有一定的安全保障作用,从而减少交通事故的发生。

另外,徐志刚还发明了一种带汽车后视镜的倒车灯装置,现已获得国家实用新型专利(专利号:ZL201220756478.3)。该发明主要包括后视镜、倒车灯、防眩目挡块等。该发明使汽车后视镜的倒车灯与汽车后视镜设置在不同平面内,汽车后视镜的延长面与汽车后视镜的倒车灯形成的角度为5-30度,可使汽车后视镜的倒车灯形产生的大部分的光射向地面,使汽车两侧在路面的事物较为清晰可见。该发明有利于驾驶员在夜间行车时倒车安全,便于交通顺畅,对我国交通事业发展起到积极作用;该发明结构简单、创意新颖、实用性强,能够成为驾驶员驾车的好帮手,具有良好的经济效益和社会效益。

文 / 林辉

每周跑40公里可延寿16年

据澳洲网报道,澳大利亚维州某大学20日发布的最新研究显示,长跑可以延缓衰老,延长寿命16年。

根据该研究,长跑可以保护防止基因磨损,进而保护身体的某些部位。澳洲联邦大学检测了平均年龄在43岁的参加马拉松跑步的人群,发现他们的生理年龄平均仅为27岁。

澳健康科学院的查查尔(Fadi Charchar)分析了67名马拉松选手的端粒(位于染色体两端的保护部分)的长度。查查尔说,端粒影响细胞的年龄,随着时间的推移,端粒会变得越来越短,细胞也会加速老化。研究结果显示,每周跑步40至100公里的人的“端粒”长度比同龄人长出11%。查查尔称,这多出来的11%的长度就是增加的16年寿命。

中新网 2013.11.21

有双下巴要侧着睡

哈尔滨医科大学附属第四医院金寿德表示,相对正常人来说,双下巴的人颈部会堆积大量脂肪,下颌部肌肉组织松弛,压迫呼吸道的可能性更大。这类人睡觉时更容易打呼噜,而打呼噜极易出现时间过长的呼吸暂停,并可能发生猝死。人缺氧2~3分钟便会昏迷,缺氧超过5分钟会给大脑造成不可逆转的伤害。

有双下巴的人要养成侧身睡觉的习惯,以减少打呼噜所带来的风险。因为仰着睡或趴着睡会使呼吸不顺畅。若侧着睡,松弛的肌肉会倾向一边,可以使堆积在咽部气道的组织开出一条缝,从而扩大了气道,增加了通气量,使睡眠时的呼吸变得相对顺畅,打鼾的症状也会得到明显的改善。

《健康报》2013.12.2 文 / 岳金凤 衣晓峰

有些骨病补钙反帮倒忙

张大爷今年78岁,从去年开始感觉老是腰疼,到医院检查后确诊为骨质疏松症。之后他便制定了一个“补钙方案”:每天高钙牛奶喝着,钙片吃着,奇怪的是,这腰疼反而越来越重,上周再次来到医院,医生检查后让他赶快停用钙片,还给他开了住院单。他很纳闷,这骨质疏松难道补钙还补坏了?

原来,引起人体骨质疏松的原因很多,老年患者中以原发性骨质疏松症最为常见,对于这种情况,补钙是没错的。而张大爷的骨质疏松,是甲状旁腺功能亢进引起的。甲状旁腺隐藏在颈部甲状腺的侧叶后,有上下两对,如绿豆大小,如果它分泌过多激素,骨骼里的钙就会“跑”到血液里,于是,全身骨骼就发生了骨质吸收、脱钙这些改变,引发骨质疏松。同时,甲状旁腺激素还可以加快小肠对钙的吸收。于是,血钙不但不降低,反而增高。如果检查,可能还会发现尿钙排出增多,有时还会出现尿路结石、消化性溃疡、急性胰腺炎等。而这时大量补钙,就等于让病情雪上加霜。

因此,中老年人出现腰背疼痛,不仅要检查骨密度,同时也要检查一下血钙等指标,明确骨质疏松的原因,不要盲目补钙,以免增加其他风险。

二炮总医院内分泌科副主任医师李琳说,对于骨质疏松的预防应该从改变不良生活方式做起。吸烟会影响骨峰的形成,过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢,因此,最好戒烟限酒。此外,运动中肌肉收缩、直接作用于骨骼的牵拉,有助于增加骨密度。老年人可坚持每天锻炼半小时左右,比如散步、打太极拳,身体条件允许的话还可以游泳。运动时间开始时短一些,然后慢慢增加,逐渐延长。 《生命时报》2013.11.5