



“梨形”身材比“苹果形”更健康

周 舟

女性的脂肪倾向蓄积在大腿处形成“梨形”身材,男性的脂肪倾向蓄积在腹部形成“苹果形”身材。美国研究人员通过动物实验发现,“梨形”身材比“苹果形”身材更健康。

美国加州大学欧文分校的研究人员在《免疫学前沿》杂志上报告说,雄性小鼠和雌性小鼠储存脂肪的方式不同。雌性小鼠的脂肪多储存于皮下,而雄性小鼠的脂肪则更多储存于内脏区域,后者的脂肪

存储方式可能对体内器官造成影响。

研究人员用高脂肪饮食喂养小鼠,雄性小鼠会出现神经炎症,睾酮水平降低且精子数量减少,而雌性小鼠基本不受影响;当雌性小鼠的皮下区域脂肪蓄积过量,腹部区域开始肥胖时,也会出现神经炎症。

研究人员据此推测,由于在怀孕过程中体重会出现更多变化,雌性在进化过程中逐渐形成了能保护自身的脂肪存储方式,但雌性的腰部也肥胖起来后,这种保护效果就减弱了。

600多万儿童受益于新生儿疾病筛查项目

田晓航

防治出生缺陷是健康中国建设的“首道防线”。新华社记者12日从国家卫生健康委员会获悉,我国通过多个重大公共卫生项目推动出生缺陷防治,助力健康扶贫,迄今已有贫困地区600多万儿童受益于新生儿疾病筛查项目。

出生缺陷是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常。据估算,我国出生缺陷总发生率约为5.6%。中国残联公布的数据显示,我国每年新生儿缺陷儿约有90万例。

“出生缺陷已经成为健康扶贫最难啃的‘硬骨头’。”国家卫生健康委员会副主任曾益新当天在2018年预防出生缺陷日现场主题宣传活动中说,因病致贫返贫比例多年居高不下,目前高达44%,而每10个建档立卡因病致贫返贫的农村贫困人口中就有1个罹患出生缺陷疾病。

为让群众“孕得优”、儿童少生病,卫生健康委在贫困地区全面实施免费孕前优生

健康检查,农村妇女增补叶酸预防神经管缺陷、农村妇女“两癌”筛查、儿童营养改善、新生儿疾病筛查等项目,推进出生缺陷综合防治;联合中国出生缺陷干预救助基金会,持续开展出生缺陷防治宣传教育公益活动,针对6大类72种结构畸形和多种遗传代谢病开展贫困患儿医疗救助。

一系列出生缺陷防治措施显著提升了贫困地区出生人口素质和妇幼健康水平。曾益新介绍,全国神经管缺陷发生率由2006年的万分之八点一八下降至2016年的万分之二点零一。2016年苯丙酮尿症和先天性甲状腺功能减低症患儿1岁以内治疗率分别达到97%和99.6%,2.3万名先心病患者获得专项救治。

曾益新表示,加强出生缺陷防治,下一步要优先将贫困人口纳入免费产前筛查和诊断范围;将8种建档立卡因病致贫返贫出生缺陷疾病优先纳入大病保障和专项救治范围;全面实施出生缺陷防治人才培训项目,2400名培训名额优先向贫困地区倾斜。

孕初期,孕妈怎么吃最科学?



记者 刘敏 通讯员 何磊

“医生啊,我儿媳怀孕才不到2个月,什么都吃不下……你看看,你看看,整个人都瘦了一圈了,我都愁死了,你说这肚子里的娃娃他能长肉嘛?”“来来来,护士小妹妹,麻烦过来下,你给瞧瞧,这一袋子吃的,水果呀、零食呀、补品呀,我老婆哪些能吃哪些不能吃?”

当年在妇科病房工作,医生和护士们难免会被患者和家属询问有关孕妇应该怎么“吃”的话题,那么,怀孕初期,孕妇应该如何吃?怀孕初期怎么吃最科学?

市妇幼保健院妇科主任钟荣钟介绍,怀孕初期(从怀孕开始到第12周末)是新生生命从胚胎分化发育成为胎儿的重要时期,也是胎儿的不稳定时期。因此,在孕初期阶段,各方面都要特别注意,饮食也不例外。

饮食如何吃?钟荣钟给出建议。一、选择能够促进食欲的食物。怀孕后,孕妈妈将可能出现食欲下降或者口味改变,无论酸的、

不能吃的。一、活血化瘀的食物。钟荣钟介绍,活血化瘀的食物不利于胚胎的稳固和生长,像常见的有黑木耳、香菇、兔肉、蛙肉、桃子、玫瑰花茶、红花茶等等,孕妇都不宜吃。二、寒凉的食物。寒凉的食物容易刺激孕妇的胃肠道,还可能会引起子宫的收缩,也不利于胎儿的稳定。常见的寒凉食物有螃蟹、马齿苋、甲鱼、薏米等。三、含有咖啡因的食物。钟主任特别提醒,咖啡和茶,孕妇最好是不喝。因为含有咖啡因的食物具有兴奋的作用,影响孕妈妈的休息,不利于胚胎的生长发育,而茶叶中的鞣酸,容易和食物中的铁元素结合,生成一种无法被吸收的化合物,不利于孕妇吸收铁,影响造血的功能。四、烟酒不能碰。孕妇不可以接触酒,即使是微量的酒精,也可以通过胎盘进入胎儿的体内,使胎儿的大脑细胞分裂,从而导致其发育不全,造成中枢神经系统发育障碍,导致智力的低下或器官畸形等。钟主任特别强调,对于孕妇来说,吸烟很可能导致胎儿早产、流产、胎儿的先天性心脏疾病等。

专家简介

钟荣钟:市妇幼保健院妇女保健部主任,副主任医师,从事妇产科临床工作20余年,拥有丰富的临床经验。多次在中南大学湘雅二医院、南方医科大学附属医院、湖南省妇幼保健院等医院进修,擅长妇科常见疾病及疑难杂症的诊断、治疗及手术。

邵阳市妇幼保健院

做妇儿的守护天使



9月14日下午,中华医学会麻醉学分会首届“优化杯”围术期气道管理大赛暨大白室软镜技能竞赛湖南赛区在长沙举行,市中心医院麻醉科医生银晓刚以“快、准、狠”的软镜操作技能、沉着冷静的台风获一等奖。

记者 陈陆贵
通讯员 刘兴宇
李文娟 孟天笑
摄影报道

甘肃减轻糖尿病患者治疗负担

梁 军

为探索创新糖尿病等重大慢性疾病防治模式,甘肃省近日完善政策,从就医、用药和医保等方面减轻糖尿病患者治疗负担。

甘肃省卫计委和甘肃省人社厅制定了《甘肃省糖尿病防治实施方案(2018版)》,要求基层医疗卫生机构对糖尿病患者进行健康体检,并对糖尿病患者开展初诊评估和年度评估,对确诊的2型糖尿病患者,每年提供4次免费空腹血糖检测。

甘肃省规定,对需要到定点医疗机构住院治疗的建档立卡贫困人口,由乡、村两级医务人员帮助联系专家和床位,协助办理转诊手续,并由上级专家负责联系协调,做好医疗救治各项准备。对存在无行动能力、无亲属照护等就医困难的“一人一策”帮扶对象,民政、残联等部门配合乡、村两级医务人员开展“送人就医”服务。

据悉,为保证糖尿病患者用上药、用好药、不断药,甘肃省正在完善慢性病管理信息系统和药品配送系统,糖尿病药品配送网络覆盖范围将由两个试点扩大到全省。

甘肃省还通过大病保险补偿,保障建档立卡贫困人口糖尿病患者的实际补偿比不低于85%,同时实施医疗救助兜底保障政策,使其年度个人自负合规费用累计不超过3000元。

精神分裂症患者服药 依从性低问题不容忽视

陈 聪

随着现代社会生活工作压力增大,精神卫生问题逐渐走进大众视野。专家指出,精神分裂症作为精神障碍疾病中的重症疾病,因患者治疗依从性低而导致的复发率高,病情反复成为疾病治疗中的一大难点。

北京大学第六医院精神科主任医师唐宏宇指出,根据2017年4月国家公布的数据,截止到2016年,我国严重精神障碍患者在册人数约有540万人,其中四分之一是精神分裂症患者。精神分裂症多起病于青壮年,常有知觉、思维、情感和行为等方面的障碍。精神分裂症患者和家人承受着常人难以想象的压力,除此之外社会上还对其存在不同程度的误解与歧视。因为服药耐受性低、对疾病认知存在误区等多种原因,精神分裂症患者对服药依从性并不高。

唐宏宇说,口服抗精神病药物是治疗精神分裂症的传统疗法,但据统计约有75%的精神分裂症患者在出院2年内出现不依从情况,而中断治疗是疾病复发的首要风险。

北京安定医院院长王刚说,精神分裂症的复发类似一种“旋转门效应”,即病人如果不按医嘱按时按量用药,其症状可能会出现反复、频繁入院接受治疗,就像在一个旋转门前反复进进出出。

如何提高患者依从性、降低复发风险?王刚说,此前临床上也有一些解决患者依从性低的办法,如通过设计患者日志监控患者按时服药,或通过抽血检测患者血液中的相应指标来监测服药情况,但是这些办法都存在不同程度的缺陷。

王刚说,从药物的角度去解决依从性低的问题是更为行之有效的办法,其中借助长效注射制剂是解决这一问题的关键手段。如善妥达等每三个月注射一次的PP3M类药物,在复发预防方面效果明显,可将一年内的复发率降低到6%。同时该类药物安全性、耐受性也经过临床证实。接受PP3M的治疗受试者在停药后,可以较口服药品患者保持更长的未复发时间。

民 民

孩子视力下降,何时需要配眼镜?一旦配了眼镜,会不会就没办法“摘得掉”?这些是市民非常关心的问题。

戴眼镜能让度数减少吗?

合适的眼镜使孩子得到正确的视觉刺激,让视力不断提高,达到治疗效果,但不意味着度数会减少。近视一旦发生,无论是否戴眼镜,度数都会有增加的趋势;散光也不会因为配镜而度数减少。远视度数会变浅也不是因为戴眼镜,而是本身儿童屈光状态就是从远视慢慢过渡到近视的。

什么时候要配眼镜?

不能一概而论。调节性内斜视、150度~200度以上的散光等,都应该及早配镜治疗,避免视力受影响导致弱视。

至于近视,取决于孩子的用眼需求。如果孩子生活习惯不良所致,护眼是一生都要关注的大事,必须先配眼镜。

近视眼镜要时时戴吗?

不要认为配了近视镜就看远看近都一定要戴。近视镜都是看远用的,如果逼着孩子看近也要戴,容易加重疲劳,如果配眼镜后加深速度较快,要考虑是不是戴镜的方式不对。当孩子近视度数比较高的时候,可以配上两副不同度数的眼镜或者特殊镜片,分别用于看远近。

保护视力要了解四件事

近视低龄化且高发,除先天因素外,主要由日常用眼习惯不良所致,护眼是一生都要关注的大事,必须从小做起。

1.三岁前是关键期

儿童视力发育,3岁前是关键期,3~10岁是敏感期。此时,家长除了要对视力、视功能、视觉有正确认识,还要科学关注。如果有影响孩子视觉发育的不良因素,要尽量避免,发现问题,早干预早治疗。家长可通过几种情况早期判断孩子视力是否有问题:4个月时能否注视玩具,8个月时眼睛能否随着物品转动,1周岁时不能看到远处物体,3周岁可以到医院检测视力。

2.预防近视做到三个“20”

日常生活中,孩子们应做到“20-20-20”护眼法则,持续视物20分钟休息一会儿,休息时先眨眼20秒,眨眼是一种“刷新”大脑的方式,然后看20英尺(约6米)以外的物体或远方。另外,还应做到“三个一”,眼睛距离书本1尺,胸离桌子1拳,指尖距笔尖1寸。

3.高度近视隐患多

近视是指在调节放松状态下,平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前,在视网膜上不能清晰成像,屈光度为600度或以上为高度近视。高度近视容易引发视疲劳、暗适应功能降低,以及眼部退行性改变。临床接诊病人发现,有的中年患者原来度数是1200度,一两年后涨到1400度,眼轴还在发展,度数仍在加深。由于晶体营养不足、眼底发生病变,可能造成白内障甚至致盲。而且,高度近视患者晚期合并开角型青光眼的可能是正常人的3倍,若合并青光眼后再出现白内障,后果不堪设想,所以预防近视发展是关键。

4.护眼设备能缓解近视吗

为了保护孩子眼睛,家长们煞费苦心,购买护眼灯、眼保仪,这些东西能缓解近视吗?这类护眼设备对于消除眼睛疲劳有一定作用,但如果真的近视了再使用,对延缓近视发展没有根本作用。如果要明显改善,还要多做户外运动。

孩子视力多少算正常

根据儿童视力发育特征,4岁孩子的视力一般能达到0.8左右,正常不低于0.6。虽然您孩子的视力是0.6,还没低于这个年龄段儿童视力正常值的下限,可以说是正常的,但比0.8的视力还是差了一点,最近又发现孩子看东西总是不自觉往前凑,因此建议还是带孩子去医院做个验光检查,看看是否有早期近视。

孩子刚出生时,一般处于2.0~4.0D的远视屈光状态,其后,随着婴幼儿的生长发育,眼球随之变大,眼轴变长,角膜曲率增加,逐渐向正视化发展。孩子在1月龄时,视力为光感;3月龄时为0.02,即能追踪眼前运动物体;1岁时为0.2;2岁时为0.4;3岁时为0.6,即能看懂视力表,可以用视力表查视力了;4岁时为0.8;5岁时能达到1.0,即成人视力,如果达不到的话,应尽快去医院检查;6岁时可达到1.2的视力。

孩子戴上眼镜还能摘掉吗?听专家怎么说