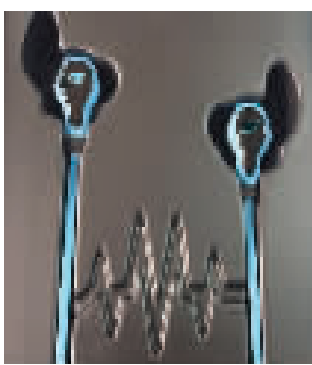


医学新知

戴个耳塞监测心率

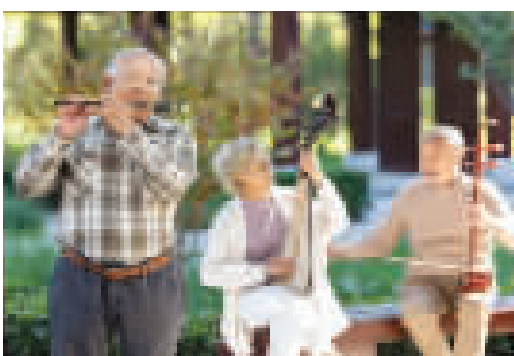
使用智能手表等设备监测心率的技术,已得到普及和应用。不过,智能手表提供的数据不能做到足够精确,且佩戴手表某些情况下仍有不便之处。因此,科研人员一直致力于探索更方便、更精准的实时心率监测技术。近期,英国帝国理工大学在这方面取得了不错的进展。



团队此次研发的新型监测设备,是一种单耳佩戴的耳塞,将其置于耳道,就能实时监测心率,且数据精确。此前已有人研发出心率监测双耳耳塞,单侧耳塞尚属首创。该技术已于2023年4月拿到美国专利。研究人员指出,单耳佩戴式心率监测耳塞应用场景非常广泛,尤其适用于病人或运动员等,此外也可考虑用于其他场所,如用人单位可利用该设备了解工作压力对员工造成了什么样的影响等。

赵乾铮

终身接触乐器大脑好



音乐可以陶冶情操、舒缓心情。英国埃克塞特大学近期发表在《国际老年精神病学》杂志上的一项新研究显示,终身接触音乐有助改善老年时的大脑健康状况。

执行能力(解决复杂任务的能力),如果能将演奏爱好一直延续至晚年,健脑作用更大。唱歌同样能促进大脑健康,推测这可能与他们经常参加合唱活动,不仅增加了社交机会,用脑也更多有关。

埃克塞特大学痴呆症研究专家安妮·科比特教授领导团队,开展了一项面向40岁以上人群的开放在线研究。研究人员分析了1000多名参试者为期10年的相关数据,包括参试者一生接触音乐的情况,以及认知测试结果,旨在确定音乐是否有助于保持大脑敏锐性。结果发现,演奏乐器(尤其是钢琴)有助于改善大脑的记忆力和

陈宗伦

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

异物掉入阻塞支气管 腔内小肿瘤难以发现 肺部总在一处发炎要警惕

临床中,有部分患者常会反复发生肺炎,而且影像报告显示,肺炎的发生部位竟都在同一部位,于是误认为自己的治疗不彻底、康复未到位,或是后遗症。医生表示,通常得到及时治疗的普通肺炎不会留下后遗症,如果肺部同一位置反复出现炎症,可能与3种疾病相关,极易被误诊或漏诊。

较常见的一个诱发因素是慢性支气管扩张。如果肺结核治疗不规范,可造成管壁不规则、管腔狭窄,反复感染可造成支气管扩张,患者会因腔内堵塞、不畅通反复发生炎症,出现咳嗽、咳痰、咳血等症状。

肺部同一部位反复发炎,还有另外两个较易被漏诊的情况,一种是气管内肿瘤阻塞支气管,另一种是异物

掉入支气管引发支气管腔内阻塞。如果将肺部的支气管比作一条河流,一旦有小肿物或异物堵塞“河道”,在长期刺激下,狭窄程度会越来越重,从而造成分泌物滞留,继发感染,出现发热、咳嗽、咳痰等“肺炎”症状。

如果是支气管肿瘤,CT影像可能只表现为一个片状或斑点状阴影,长在管腔内的小病灶不一定会被发现,因此给临床的提示常是由于阻塞引起的肺部炎症。通过抗感染治疗,炎症被吸收,阴影便会消失,但支气管内的病灶并未被清除,随着肿瘤的增长,该位置便会反复发炎。因此,如果肺部总是相同部位出现肺炎症状,可能提示早期肿瘤阻塞气道,导致阻塞性炎症。

同一部位反复肺炎的患者,除

了CT检查外,还需进行气管镜等更详细的检查。气管镜可直接观察呼吸道内部结构和状况,在治疗某些呼吸道疾病方面具有较大优势,特别是用于清除气道内的分泌物、异物,进行支气管内止血、消融肿瘤等。清除腔内异物后,再对肺部炎症进行对症治疗,才可预防反复炎症。

同时,这类患者需保持良好的生活习惯,40岁以上人群建议定期筛查肺部肿瘤;进食时细嚼慢咽,避免边吃边说话或者大笑,特别是有吞咽困难或容易呛咳的人。如果出现肺炎症状应及时就医,同一位置第二次发生肺炎时就需提高警惕,及时通过胸部CT、气管镜检查等进一步明确病因。

张卿富(据《生命时报》)

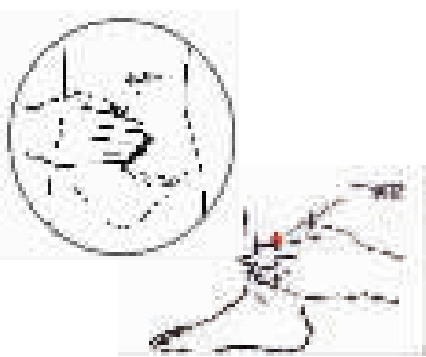
由于男女生理结构不同,养生方式存在差异,只有抓住“侧重点”,才能事半功倍。中医认为,男

养生重在温肾益精,女养生重在补血抗衰。给大家推荐两个养生穴,坚持做可收到不错的效果。

关元穴:男性的能量源泉。中医认为,男性从30岁开始,身体机能逐渐走向衰退。通过定期按摩关元穴(位于人体正中线上,肚脐之下3寸处),可有效地保持元气充沛。关元穴这个名字来源于其功能——“关乎元气之处”,它被视为下丹田,即男子藏精之地。关元穴是贮藏生命之元气的重要穴位,有补益元气、

温肾益精的功效。尤其对于男性而言,关元穴不仅有助防治阳痿早泄、前列腺炎等男科疾病,还能在

男按关元穴 女揉三阴交



男按关元穴 女揉三阴交

肠腹疾病的治疗上发挥

三阴交穴:女性的美丽秘诀。三阴交(位于小腿内侧,足内踝上缘四指宽处)被誉为“女性不老穴”,“三阴”指的是足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经三条主要的阴经,“交”则意味着这些经络的交会点。此穴汇聚脾、肝、肾三经之气,不仅能补血养颜、延缓衰老,还对调理月经、改善皮肤状况、治疗子宫及卵巢疾病等有不错的效果。

日常可经常按摩相应穴位,每次3至5分钟;有条件的情况下,用艾灸效果更好。

冯兰(据《健康报》)

凝血酶和血凝酶 一旦用错会要命

的无菌冻干品,是一种白色至灰白色的非结晶物质。凝血酶作为一种止血药,临床上主要适用于手术中不易结扎的小血管止血、消化道出血及外伤出血等。凝血酶是生理性止血过程中必不可少的凝血因子,可直接作用于血液凝固过程的最后一环,促使血浆中的可溶性纤维蛋白原转变成不溶的纤维蛋白多聚体凝块,从而达到速效止血的目的。它还能促进上皮细胞的有丝分裂,加速创伤愈合,是一种速效的局部止血药。

血凝酶是一种单链糖蛋白,又叫“立芷雪”或者“巴曲亭”,主要是从巴西矛头蝮蛇的蛇毒中分离提纯得到的酶性止血剂,具有类凝血酶样作用及类凝血激酶

样作用。血凝酶主要用于需减少血流或止血的各种出血及出血性疾病;手术前用药可减少出血倾向,避免或减少手术及术中出血。血凝酶不属于凝血因子,它在完整、平滑的血管内皮中不会促进血小板聚集,也不影响血液中的凝血因子浓度,所以对生理性止血没有影响。血凝酶的作用机制主要是通过水解纤维蛋白原,导致纤维蛋白单体首尾聚合而凝固,形成一种不稳定的纤维蛋白多聚体;还可以促进凝血酶原转变为凝血酶,产生不稳定的纤维蛋白多聚体。这些不稳定的纤维蛋白多聚体在体内很快会被吞噬和清除,所以注射血凝酶后仅在出血部位产生止血作用;在血管内仅有去纤维蛋白原作用,而

没有血栓形成和凝血风险。

可以看出,凝血酶和血凝酶虽然都可用于止血,但作用机制不同,用法用量和注意事项也截然不同。凝血酶冻干粉可在不添加其他物质的情况下引起血液凝固,所以只能外用或口服,严禁注射,如误入血管可导致血栓形成,局部坏死,甚至危及生命。血凝酶可以静脉注射、肌肉注射,也可以局部应用,无血栓形成的危险,但需注意观察患者的出、凝血时间。此外,注射用血凝酶为蝮蛇毒液中提取的具有凝血酶样作用的血凝酶,属于异体蛋白,可能引起过敏反应甚至过敏性休克,使用时要注意。

综上所述,使用两种药物时一定要按照医嘱,严格执行“三查七对”制度,避免因疏忽而造成不可挽回的后果。

张建成

焦虑时 抬头看天

焦虑已经是种流行病,我们的每一天或多或少会经历紧张、压力的时刻。但我们可以学些技巧将焦虑控制在可承受的范围内,以下一些简单的做法可以试试:

朝上看 英国作家马特·海洛曾饱受抑郁症和焦虑症的困扰,他在《焦虑星球笔记》中分享了他在焦虑症发作时常做的一个动作——仰望天空。他认为,凝望天空时,所有忧虑会在宇宙的衬托下消解于无形。和广阔无垠的天空相比,世俗中的事务、人情,纠结甚至人生都显得渺小,无论我们生活多少年,无论人类的历史翻过多少篇章,天空永远是天空,一旦领悟到这层,当下的忧虑转瞬即逝。心理学实验也证实,朝上看是有效消除焦虑感的小技巧。其原理是当人抬起头时,大脑无法有效处理信息,可以暂时屏蔽让人备感焦虑的思绪。抬头看天这个动作就像对这一团糟糕的生活翻了一个大白眼,意思是说“随便你,我无所畏惧”。

放松心情 焦虑比较严重的时候,会有明显的驱

体症状,比如肌肉紧张、出汗、心慌等,这时要有意识地放松身体。除了深呼吸,对全身肌肉进行一张一弛的放松训练也很有效。找个地方静坐,慢慢地长呼吸并伸展身体,将脚踩向地板,把注意力转移到自己身上紧张的部位,可能是僵硬的肩膀、感到沉重的腰背、正在出汗的手心,对它们进行逐一的收紧—放松。然后对全身肌肉进行类似训练,包括手指、手掌、手臂、肩膀、颈部、脸部、胸部、腹部、大腿、小腿和脚趾,每个部位收紧3秒钟后放松3秒钟,用心感受放松的感觉,重复2至3次。

张敏婷(据人民网)



共建文明餐桌 使用公筷公勺

公筷公勺摆上桌 分餐进食好处多

银发摄影

让您随手拍出大片

详解专业摄影构图

原价 59元 特惠价 9.9元

天津网络广播电视台 联合推出