

老人不必求指标全达标

老年人不必要求各项检查结果都要达标。年龄低于80岁的老人,收缩压控制在140mmHg~150mmHg,如患者一般情况好,能耐受,收缩压可进一步降低到140mmHg以下。年龄大于80岁的单纯收缩期高血压,特别要注意舒张压不要低于70mmHg,收缩压可控制在150mmHg左右。而对于虚弱的老人,是否需降压治疗则要由

临床医生根据治疗效果决定。老年糖尿病患者预期生存期>5年、中等程度并发症及伴发疾病、有低血糖风险、应用胰岛素促泌剂类降糖药物、或以胰岛素治疗为主的老年2型糖尿病患者,糖化血红蛋白(HbA1c)应控制在8.0%以内。预期寿命<5年及完全丧失自我管理能力的老年糖尿病患者,糖化血红蛋白的

控制标准可放宽在8.5%以上,但要避免严重高血糖(>16.7mmol/L)。应该鼓励所有血脂异常的老年患者根据自身情况调整饮食结构及采取健康生活方式,但不提倡过分严格控制饮食和过快减轻体重。与65岁以下的患者相比,相同剂量的他汀类药物可使老年患者的低密度脂蛋白胆固醇多降低3%~4%。 白小涓



医院不能想剖就剖

一些父母为让孩子生在良辰吉日,宁愿选择剖宫产,这不仅对产妇有害,对孩子的成长也不利。安徽省最近将符合剖宫手术的标准进行了细化,除了胎儿窘迫、头盆不称、产道异常、脐带脱垂、羊水过少等14种情况之外,不再主动实施剖宫手术。

除了产妇的任性选择之外,医院主导的剖宫产其实更难防范。这是因为,自然分娩和剖宫手术之间的费用差距太大了。

剖宫产不是生育的最佳选择。安徽省划定了14种情况,被业内称为“剖宫禁令”,可如何监管却不是简单的事情。假如医生依然为了自己的利益,去吓唬孕妇,不是说孩子有危险,就是说产妇有危险,只能让所谓的禁令成为摆设。

郭元鹏

捕捉眼癌的蛛丝马迹

布莱恩·肖恩是化学家,不是眼科医生,也不是软件开发工程师。他大概从来没想到,有朝一日自己会正儿八经地讨论如何诊断儿童的视网膜母细胞瘤,并且据此开发一款App手机应用——而这一切,都是因为他的儿子。

2008年,肖恩还在哈佛大学做博士后,他的长子诺亚诞生了。若干年后他回溯往事、翻看相册,会发现当时一些线索已经很明显。但与许多家长一样,当时肖恩与妻子视而不见。

直到诺亚3岁,他的妈妈注意到事情不对头:给儿子拍照时,常常会发现他的瞳孔是白色的。有时候透明,有时候又反射出明显的白。

肖恩太太记得育儿杂志上说过:

拍开闪光灯时孩子眼睛泛白,很可能是患了视网膜母细胞瘤。她把儿子往家庭医生那儿一带,事儿一说,5个小时以后确诊了:就是视网膜母细胞瘤。

诺亚是幸运的。在美国,因为发现疾病往往比较早,视网膜母细胞瘤的治愈率达到95%以上。大部分幼时罹患这一疾病的孩子都能顺利地活到成人那一天。

但对肖恩而言,情绪并没有那么容易抚平,他不能不去想一个问题:如果在白色还是一星点儿的时候就发现了这病,儿子还需要像现在这样摘除眼球吗?他开始研究一个严肃的课题:能不能将日常用的数码照相机与视网

膜母细胞瘤的早期诊断联系起来?

最终,在收集并分析了更多病患的照片之后,肖恩与他来自各个专业的同事们捣鼓出了一款手机应用,它能够扫描用户手机里的所有图片,以判断图中人的瞳孔是否健康。如果检测到疑似的白色瞳孔,这款应用会对用户发出警告。制作团队为它预备了许多不同的语言,包括中文普通话和粤语。在世界上的很多国家,人们已经可以下载这款应用。

肖恩希望,这款应用能够帮到地球另一边的某个孩子,他也许没有家庭医生,但这款App一样能够改变他的命运。

黄昉苑

淋巴瘤并非不治之症

电影《滚蛋吧肿瘤君》里,梁医生在查房过程中说:“淋巴瘤非常难治愈,5年生存率只有20%。”实际上,这个观点有点误导观众,世界卫生组织已把淋巴瘤归类为可治愈的疾病。随着近年来靶向治疗药物的问世,恶性淋巴瘤患者的5年生存率由原来的1/3提高到2/3,显著延长了患者生存时间。

在我国,淋巴瘤的发病率位于第10位,占癌症死亡率的第8位。我国淋巴瘤发病率为0.02%,每年新增患者约2.5万人,死亡人数接近2万人。在男性十大好发肿瘤中占第9位,在女性中位列第10位。

无痛性淋巴结肿大不可小视,若伴有全身三大症状就值得警惕:不明原因的发热,不明原因的盗汗,体重下降。出现这种情况应考虑去血液科进行检查。 刘卫平



准爸爸必修课: 营养需注意 锌元素不可少

准备爸爸想要尽快转正,一些准备工作不容忽视。其中就包括注意饮食。准爸爸的日常饮食中应包含锌、叶酸(如绿叶蔬菜)、其他富含抗氧化剂(如维生素C)的食物。这些食物有助于身体产生正常功能的精子,并消灭非正常的精子。但是不要过量。比如:锌浓度太高也会影响精子活力不足。每天的饮食中应至少包含12~15毫克的锌。锌含量高的食物包括瘦牛肉(每份85克的牛肉含锌4.5毫克)、黑米(每100克含锌3.8毫克)、瘦猪肉(每100克含锌3.8毫克)、鸡腿或鸡翅膀肉(每85克含锌2.38毫克)等。^①

准爸爸兴趣课: 适度运动要保持 运动让精子更有活力

一项研究显示,与运动量小或运动量过大的男性相比,进行有规律适量运动的男性,其体内的精子较有活力。日本山口大学的研究人员对215位男性的精液样本以及运动情况进行了分析。他们根据这些男性的平常运动量的高低,把他们分为三组,即运动量过大、适量运动和运动量小。研究结果显示,平均来说,适量运动组的男性精子活力最好,只有14.3%的人精子活力低于40%。而大量运动量的男性中,有31%的人精子活力低于40%。进行小运动量者,则有27%的人精子活力低于40%。研究人员指出,健康的生活方式有助于促进生殖系统健康,而运动更为重要。但只有进行适量运动,才能提高精子的活力。^②

准爸爸选修课: “可乐杀精” 谣传勿相信

“可乐杀精”的谣传已经是传了一段时间了。不少爸爸们也心生疑虑,我们常喝的饮料真的会杀精?实际上,这个说法没有充分的科学根据。该谣传始于1985年,当时美国两个实验者在装有可乐的试管中加入冷冻的精子,没有其他的对比组观察。使草率地得出可乐使精子数量减少,影响精子活力的结论。人的精子就像人的细胞或内脏,一旦从人体内存取出,暴露体外而不加任何保护措施,便会死亡。从人体内分离出来的精子无论是放入水中、空气中还是其他非人体内的环境中,不加任何保护,精子的细胞壁都会马上破裂,迅速死亡。放在汽水中也是同样的结果。可乐与我们平时饮用的果汁、茶水甚至汤一样,都是通过由口腔经食道到达胃部作消化、吸收,血液再将其中的养分传输到身体各部。所以,杀精的情况不会在人体内发生。

参考资料:
① 39健康网《什么是准爸爸的健康饮食?》
② 39健康网《适量运动能使精子更有活力》



孙杨心脏不适由来已久

新闻回放:在喀山世锦赛上,孙杨因心脏不适,退出1500米自由泳决赛。

孙杨的心脏不适第一次被大家关注,是他在2014年误服曲美他嗪导致兴奋剂检测呈阳性遭禁赛。这种药物正是治疗他心悸不适症状的。

事实上,早在2008年11月,孙杨因感冒后出现了胸闷、心悸不适等症状,专家会诊之后认为孙杨存在心肌缺血情况,与感冒病毒感染损伤心肌有关,只能通过药物改善,达到保护心脏的作用。

2014年4月,孙杨解禁复出。久疏战阵的他在训练期间再次出现胸闷、心悸不适等状况。

这次孙杨在世锦赛决赛检录前突感不适,与整个比赛期间连赛9场、过度疲劳有关。孙杨透露,为了保证健康,他现在还定期服用一些药物以治疗心肌缺血带来的心脏不适。

现在曲美他嗪被列为赛内禁药,它就像是汽车里面的汽油,如果没有充分燃烧的话能耗就很高,它能帮助心脏提高心肌的能量和效率,在体内不会积蓄,代谢期很短,所以赛外尚未被禁用。

宫德凯