

谁需要减肥?神秘的“幽门螺杆菌”……

专家解答生活中的医学疑惑

8日下午,通大附院2022年健康科普大赛决赛隆重举行,来自该院的15名医师走进直播间,围绕生活中困扰老百姓的医学疑惑,结合各个科室的专业特点,用浅显直白的语言、通俗易懂的方式,讲述老百姓听得懂、记得住、用得上的健康医学知识。

谁需要减肥?

“在去年的时候,我受到了门诊患者的质疑,说我挂号系统的照片与我真人不符,他们严重怀疑我是不是代替主任上门了。果然减肥堪比整容啊。”通大附院临床营养科的单滢在讲述谁需要减肥时,首先现身说法,用自己“减肥成功”的案例引起了大家的兴趣。

“虽然有些凡尔赛了,但是减肥的快乐你还真不知道。”单滢解释道,她所说的减肥并不是要求我们像女明星那样身材内卷,而是需要根据自身的身体状况,结合相关指标进行判断,她罗列出5个予以大家参考的判断标准:1.体质指数(BMI),即用体重(kg)除以身高(m)的平方,大于等于24就是超重,大于等于28就是肥胖;2.腰围,软尺水平绕脐一周,呼气末、吸气开始前测量,男性大于等于90公分,女性大于等于85公分就是中心型肥胖;3.内脏脂肪面积大于100平方厘米就是内脏型肥胖;4.体脂率,男性正常数值位于15%~20%,女性正常数值位于20%~30%;5.肥胖与高血压、脑中风、脂肪肝等多种疾病的发展有关,如果医生指出需要减肥就一定要减肥。

单滢表示:“减重不是一味地减体重,而是减掉多余的脂肪。要是能在减掉脂肪的同时,再增加一些肌肉量,想必是极好的。”她呼吁大家不要只在意体重,而是要多关注身体围度、人体成分、体检结果、运动能力和生活质量,做到科学减肥、对症减肥。

神秘的“幽门螺杆菌”

“幽门螺杆菌是一种革兰阴性、微需氧菌,往往定植于我们的胃窦和十二指肠黏膜,它是世界卫生组织公认的I类致癌物,也是目前最明确的胃癌发生的危险因素。目前我国的感染率已经高达40%~70%,也就是说平均每两个人中就有一人感染。”消化内科的高亚楠开门见山,将近些年来不少老百姓关注的幽门螺杆菌摆上明面讲,“最常见的传播方式就是口口传播(比如家长把食物嚼碎后喂小朋友),其次还有粪口传播(粪便污染水源传播),以及医源性传播(通过清洗

不彻底的医疗器械传播)。”

据了解,大部分的幽门螺杆菌感染者都是无症状携带者,部分患者可以出现反酸、恶心呕吐、腹痛腹胀等消化道症状,还有一些感染者会出现严重的口臭。“虽然大部分感染者可能没有任何症状,但幽门螺杆菌的危害还是不容小觑的。轻度的可以引起胃黏膜慢性炎症,其中约80%的慢性胃炎是由它造成的;严重的甚至会导致消化性溃疡、胃癌、胃MALT淋巴瘤等疾病。”

目前,C13呼气是临床上最常用的检测是否携带幽门螺杆菌的方式,只需要简单吹一口气,就能准确的判断是否感染了幽门螺杆菌。高亚楠建议有需要的市民可以自行前往检测,若携带幽门螺杆菌,需要到专科门诊正规治疗、正规随访。“禁止喂食口对口、饭前便后要洗手、聚餐尽量用公筷、食物经过高温煮、预防幽门螺杆菌,以上几条要遵守。”高亚楠说。

头晕的真凶

“总有这样的场景,当我们翻身、起床或者弯腰的时候,突然出现天旋地转,甚至恶心、呕吐、不能睁眼。当你刚稳住没几秒钟,以为一切都结束了,又一次出现了地震般的天旋地转。这就像打开了什么开关,当你转动就会出现天旋地转。”当大家在疑惑是不是因为颈椎病引起的头晕时,神经内科的张元媛直接道出了真凶:石头。

这种头晕的现象一般称为良性阵发性位置性眩晕。“这种病年发病率为2%,占眩晕发病人群的23%,占老年眩晕发病人群的50%。它是由于内耳的耳石移位造成的。”张元媛拿出准备好的模型,为大家指出了耳石的位置并演绎了耳石的移位过程,“耳石是一种碳酸钙盐沉积,由于各种原因脱落后,掉入前半规管、后半规管、水平半规管内,影响耳内淋巴循环而造成眩晕。”

“良性位置性眩晕是自限性的,一般可自行恢复。对于无法自行恢复的,也可以利用手法复位的方法,帮助耳石回到它原来的位置,所以不必过于担心。”张元媛解释道。

本报记者李波 本报实习记者陈欣雨

通州湾免费观光旅游线路即将亮相
10个“打卡”景点等你来

晚报讯 自南通主城区至通州湾直达快线6月开通以来,每日前往通州湾的乘客络绎不绝。来通州湾玩什么?有哪些值得“打卡”的景点……记者8日从通州湾示范区获悉,经过前期调研、实地踩点、深度挖掘,通州湾首条免费旅游观光线路筹备成熟,即将开通。届时,旅游线路与直达快线可实现无缝对接,免费公交途经10个值得“打卡”的特色景点,乘客可以深度体验通州湾的海滨风情和人文特色。

据了解,该旅游线路从通州湾游客服务中心(汽运中心)出发,总游览里程为45公里,总游览时长约2.5个小时。10个“打卡”景点包括体现自然风光的海上灯塔、日出观海平台展示通州湾10年开发建设成果的三夹沙通用码头、三夹沙工业观光角,以及饱含人文特色的临海湿地公园、通典书吧等。此外,旅游线路采用豪华大巴(中巴)车型,原则上每日3班,车上均配备导游讲解。

“南通主城区至通州湾直达快线的开通,进一步完善了通州湾对外交通体系,我们充分利用这一优势,积极推动通州湾休闲度假旅游产品的发展。”通州湾示范区城市功能发展招商局局长喻晓霞表示,先期开通的旅游观光线路围绕通州湾“港产城”布局,将海洋文化、生态风光、人文特色有机结合。后续,示范区将丰富旅游线路,融入历史遗迹、农产品采摘、企业特色产品等多元元素,不断拓展通州湾旅游产业链条。

近年来,随着越来越多的企业入驻和人气聚集,通州湾城市“烟火气”越来越旺,各类休闲活动层出不穷。8日晚,通州湾示范区首个小夜市正式营业,琳琅满目的特色小吃吸引了大量周边游客。夜市上,乐队表演、露天电影等娱乐项目轮番上演,让游客充分体验“夜游”通州湾的魅力,既饱口福,也饱眼福。据悉,通州湾小夜市每日16:00~22:00举办,将持续至10月份。

记者朱蓓宁 吴雷云

单腿站立能力能否反映
健康水平、预示未来健康

专家对此问题作了解答



晚报讯 读者俞凤华来电咨询:听说单腿站立的能力可以反映健康水平、预示未来健康,这个说法是否合理?南通市体育科学研究所助理研究员、南通市体育科学学会理事冯泉慧对此问题作了解答。

冯泉慧说,发表在6月21日《英国运动医学杂志》的一项研究称,无法单腿站立10秒钟的人死亡风险要高出84%,中老年人如果无法单腿站立10秒钟,未来10年内由任何因素导致的死亡风险将会翻番。这项研究是在2009年至2020年期间展开的,涵盖了

1702名平均年龄为61岁的巴西居民,主要是测试单腿站立10秒钟。“总体来看,无法完成测试的人有体重大、心脏病、胆固醇高、2型糖尿病等倾向。”

“单腿站的能力不仅是平衡能力的体现,还涉及腿部力量,一定程度上反映了人的身体状况。”冯泉慧说,在我们的国民体质监测中,也有“闭眼单脚站立”这一项测试内容,平衡能力差的老年人往往更容易跌倒,而跌倒是老年人的主要“杀手”。近两年,市体科所多次开展以“老年人防跌倒”为主题的科学健身讲堂公益活动,向老年人传授一些防跌倒的锻炼方法。

冯泉慧建议,日常锻炼中不要忽视平衡能力的锻炼,可以打太极拳,也可以每天抽空坚持练习单腿站立,身体得到锻炼的同时,大脑也能得到锻炼。

记者王全立

《江海晚报》
二手房广告
花钱少,效果好,
为您带来无限商机!
广告投放热线:
68218965

久和中介 莘园路市级机关第二幼儿园东侧
85113759 13806295582
金鼎湾 2/电 85.87m² 精装修 采光好 268万
虹桥西村 3/6 61m² 2-1 中装 78万
山景水岸 1/18 96m² 3-1 大院子 188万
世伦佳苑 高层 130m² 3-2 毛坯 车14m² 228万
新桥新村 2/5 56m² 2-1 中装 77万
景华城 高层 133.4m² 精装修 248万
盛唐公寓 2/电 94m² 2-1 精修 大平台 139万

更俗
剧院

最新演出信息
刘青云、蔡卓妍主演《神探大战》 朱一龙、杨恩又主演《人生大事》
7月10日 19:30——儿童剧——《动物反斗城—非洲大迁移》
7月16日 19:30——南京市越剧团越剧《上邻下舍》
7月17日 19:30——中国煤矿文工团说唱团《曲艺专场》
7月22日 19:30——《和合之声》音乐会
扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668