

智能手机随时监控心脏异动

美国食品药品监督管理局最近批准了硅谷两家新创公司的研发项目:用智能手机监控用户心脏跳动,医生可远程掌握异常状况。全球正在老龄化,对于老年人来说,心脏跳动是一个重要的健康指标。这一项目将根据心电图数据,监控心脏意外情况,并从心电数据中侦测到心房颤动。获取心电数据的装置和智能手机连接,如果侦测到心房颤动,相关软件就会立刻通知医生进行干预,避免老人出现中风等。

饮食油腻刺激,脱发更严重

(上接B01版)

本报记者 陈晓丽

致秃诱因解除,斑秃可自愈

在日常生活中,雄激素源性脱发和斑秃是最为常见的类型。

很多人认为,脱发的基因传男不传女,女性不会严重脱发,其实这是一种误解。例如,雄激素源性脱发,根据脱发患者的性别,分为男秃和女秃。男性一般从发际线后退开始,额头两侧逐渐脱发,也有一部分男性从头顶开始脱发,最后发展成为额头前侧和头顶都变秃。女秃的症状表现则相对较轻,一般都是头发整体逐渐

变得稀疏。

无论男秃还是女秃,后脑勺的头发一般不会受太大的影响。这是为什么呢?专家表示,这是因为雄激素源性脱发主要是体内雄激素的影响所致,在我们头顶和前额部位,体内激素受体较多,因而容易受到雄激素的影响导致脱发。而后脑勺位置的头发,由于激素受体较少,对体内激素水平不敏感,所以不会受到太大的影响。

虽然也受饮食、生活习惯等

因素的影响,但男秃和女秃主要还是由遗传基因决定的,即使用药物治疗也不能从根本上改变脱发的结果,只能在一定程度上延缓脱发的速度。如果脱发严重,可以选择毛发移植,例如用比较密集的枕部头发移植到头顶或前额,这种治疗方案对男秃的改善效果较好。

斑秃,主要是指头发成小片区域的脱落,并不限于头顶或者前额。导致斑秃的影响因素有很多,可能与过敏体质、紧张焦虑等精神因素、熬夜晚

睡等相关。从目前的医学研究成果来看,斑秃主要是一种与自身免疫相关的脱发,不同的影响因素作为诱因,影响了我们机体的免疫功能,从而影响了头发的生长周期,使本来处于生长期的头发进入退行期和休止期,最后产生脱发。

专家指出,如果出现这些症状,不必过度紧张,应积极寻找诱因,只要保持良好的生活规律和乐观的态度,大部分患者能在祛除诱因后半年至一年自愈。

头条链接

家长应注意 孩子有“拔毛癖”

山东省千佛山医院皮肤科医师张斌介绍,在门诊中,他曾经碰到一位带着6岁孩子前来就诊的妈妈。孩子的前额有一块位置头发明显稀疏,之前也买过专治脱发的药膏给孩子抹过,就是不见好转。经过仔细询问,张斌才发现,原来孩子患有“拔毛癖”。

据介绍,“拔毛癖”的病因与发病机制至今尚不清楚,生物、心理和社会因素对发病均起到一定作用。“拔毛癖”的患儿常伴心理或精神疾病,如多动症、抽动症、抑郁症等,不少患儿有吮指、啃甲等不良习惯。

这个病发生有两个高峰期,即学龄前儿童和青春期早期,可持续至成年。患病后,儿童会自觉或不自觉地把毛发拔去,形成脱发。脱发部位最常见的是手比较容易触及的额、颞部,其次为枕、顶部,拔发的部位一般比较固定。

张斌提醒,“拔毛癖”很容易与斑秃混淆。患有“拔毛癖”后,当头发被成片拔掉,就会形成一片片的秃发斑,很像斑秃,和斑秃的区别是不像斑秃那样边缘非常清楚,秃发斑上往往仍有未被拔掉的头发。秃发斑周围的头发很牢固,而斑秃周围的头发轻轻一扯就很容易脱落。

父母如发现孩子脱发,需注意观察孩子有无拔发行为,如有应及时带孩子到正规医疗机构就医。只要解除“拔毛癖”的诱发因素,头发就会自行生长出来,不需要使用药物治疗。

洗发时,勿用指甲挠头皮

在日常生活中,如果饮食上偏好油腻、刺激性食物,吸烟喝酒较多,容易加重头皮油脂分泌,可能导致脱发更加严重。因此,护理头发最重要的还是要养成良好的生活习惯,饮食清淡为主,多摄入新鲜的蔬菜和水果。

专家建议,要注意头发的清洁护理。根据个人体质和发质不同,选择适合自己的洗发水和护发用品。

头发多久洗一次为好?专家表示,洗头频率并没有特别的要求,也没必要每天洗一次甚至多次。主要还是因人而异,如果头发偏油性,可以洗得勤一些,头发不怎么出油的话可以2-3天洗一次。洗发过程中,不要用指甲挠头皮,用十指指腹反复按摩即可。

同时,洗发过后,要用毛巾轻柔地吸干头发上的多余水分,尽量避免用毛巾反复揉搓,以免拉断头发,并自然晾干为宜。如果需要使用吹风机,应选择柔和档,并距离

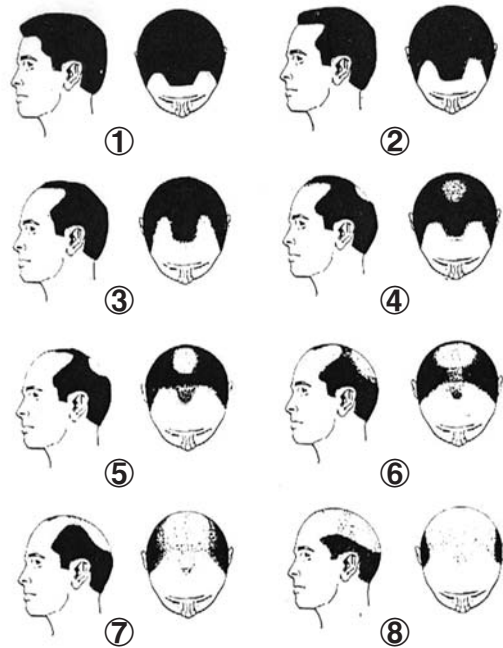
头皮10厘米左右,将头发吹至八分干,然后再自然晾干。

尽量避免反复烫染头发,一方面,烫染发使用的药水容易导致头皮过敏,引起过敏性皮炎、毛囊炎等过敏性病症;另一方面,在烫染过程中,不可避免地会有一些药水接触到头皮,进入头皮细胞中,对身体健康造成影响。

如果不是由于特殊需要,只是为了追求美观,建议尽量少戴假发。专家表示,由于戴上假发后头发不能透气,出汗后容易引起头皮的炎症。

如果出现脱发的症状,应及时到正规医院就医。一些不规范的场所往往号称可以治疗脱发,可能会开一些激素类药物,甚至成分不明的药物,不仅容易对身体产生较大的副作用,也会耽误正常的治疗时间。

此外,这些场所的消毒等卫生条件也不能达到医用水平。



男士脂溢性脱发的八个阶段

朋友圈

滑板:讲究节奏和注意力

不久前,滑板第一次成为青奥会开幕式的表演项目。在每个城市的广场街头,头戴耳机、穿着滑板裤的追风少年总能引人注目。这一起源于上世纪50年代美国的运动,至今代表着时尚、活力与挑战。

本报见习记者 范佳

“滑板运动永无止境,总会有新的高度和技巧,必须不断挑战自我。”这是“90后”滑板爱好者小宋的亲身体会。在济南泉城广场的夕阳下,有一群追风少年在滑板之上翩然起舞,这就是小宋所在的团队——“鲁A·SKATE济南滑板”群。

“鲁A·SKATE济南滑板”群有成员572人,小宋说,省内的滑板高手都在这里。“群里都是年轻人,大多数是学生,平均年龄十七八岁。周末时,一般能来十五六人凑到一起交流技巧,一块儿练习。”接触滑板还不到一年,谈

起这项运动,小宋已经头头是道。“新手一开始要先学滑行,到一定程度后,可以尝试最基本的动作‘豚跳’,就是双脚带板起跳。这是所有动作的基础,练得好的话,其他动作就能更快练出来。”小宋说,他从滑行到能跳起来,练了大约两个星期。“等到能跳起来,又会发现跳得更高很难,这是一个永无止境的动作。”

“豚跳后,就可以学倒板了,分为前倒和后倒。然后是跟翻,用后脚跟去刷板,在豚跳的同时板子会翻一圈。”小宋说,滑板起源于上世纪50年代的美国加州,后来发展到上千种动作,自己也可以在前人

基础上创造新动作。

滑板是讲究节奏的运动,这些酷酷的滑板少年都戴着耳机,音乐能壮胆,让人放松,使身体亢奋。

滑板运动带来的身心益处,小宋深有体会:“不少学生在课余时间就是打游戏、唱K等消磨时光,很多孩子身体素质不好。而滑板相较于跑步等较枯燥的运动更时尚有趣更吸引年轻人,锻炼了身体的同时也远离了电脑游戏。在做一些上楼梯、翻板的招式时注意力要高度集中,注意力散漫的话,动作就会变形失误,所以非常锻炼反应能力和集中力。”

小宋身旁的思佳只有16岁,玩滑板已经两年,假期基本天天来训练,“第一脚踏上滑板之后就不想停下来了,越投入越有意思。”他认为滑板是一种精神,要不断刻苦锻炼,“放一两天再拾起来感觉就不一样了。”他笑言,已把滑板的精神运用到了学习中,遇到数学难题一定要坚持到解出来为止,就像练一个滑板招式,不练成就回家一样。

对于新手,小宋提醒:“新手不要急于求成,要把基本功练好。一开始滑速不要太快,不要一下子就练很难的招式,否则容易受伤。”

我省成立 中医高血压研究所

本报济南9月8日讯(记者 李钢) 高血压患者福音来了。7日,山东中医药大学高血压研究所正式成立,研究所在做好基础研究的同时,将致力于研究我省内地地区高血压及心血管危险因素、发病率及变化趋势,同时还将探索我省高血压社区管理新模式。

随着人们生活水平的提高,高血压及其相关疾病发病率不断提高,已经成为当前主要慢病病种之一。据相关统计,目前我国每三个成年人中就有一个患高血压,而25岁到34岁的患病率也已经高达24.4%。

山东中医药大学附属医院院长杨传华介绍,高血压一旦发生就需要终生管理,有效的管理是减少心血管病急性事件的关键。因此,基层医疗卫生服务部门就处在防治高血压第一线。该院曾在部分社区开展过高血压社区管理模式的探索,取得了良好效果。

杨传华表示,高血压研究所成立后,将做好相关基础和临床研究,形成高血压相关疾病的体系化中医诊疗技术规范。同时,还将进一步探索山东高血压功能社区管理的新模式,实现高血压中医社区防治网络与三甲医院无缝隙对接。

据悉,山东中医药大学于2008成为高血压中医临床研究基地。多年来,该基地已经牵头编写了国家中医药管理局发布的高血压病诊疗方案,在高血压中医防治研究方面取得了许多成果。