

老年人BMI宜在22-24之间

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈雨虹)“我总觉得拎东西没力气。”最近,62岁的潘先生前往浙江医院体重管理中心咨询。身高1米73的他体重只有60公斤,人显得比较消瘦。据他自己说,平日蛋白质摄入较少。根据医院内分泌科、营养科、运动康复科等科室联合评估后,专家们给出蒋先生一个个性化体重管理方案。

浙江医院内分泌科副主任医师阮园表示,老年人的体

重稳定是前提,体脂率和肌肉含量过低,都不太有利。“老年人还是最好有一些脂肪堆积。”BMI指数控制在22-24之间,当然还要看有效肌肉含量,因为肌肉含量过低,会影响生活质量。阮园提醒,老年朋友在减重时,需以调理异常指标为减重目的,而不是追求极致的体形,也不能一味追求速度快,这可能极易对身体造成不可逆的损伤,严重者或危及生命。

据了解,浙江医院体重管理中心由内分泌科、心脏康复科、临床营养科、全科医学、中医内科、针灸科等各科专家组成多学科临床团队,围绕诊断、治疗、运动、健康教育、随访于一体,为就诊人群提供个性化、可持续的减重或增重方案,并通过持续监测与调整,确保效果的最大化与长期维持协调,从而帮助就诊人群树立体重管理意识,建立健康的生活方式,从而实现慢病防治的目标。

精准检测

助力“健康睡眠”

近日,由全国特殊食品标准化技术委员会组织修订的推荐性国家标准《保健食品中褪黑素的测定》发布,将于10月1日起实施。与旧标准相比,新标准有哪些变化?该如何规范褪黑素生产销售,避免滥用?

作为保健食品原料,褪黑素被广泛用于改善睡眠类保健食品中,尤其适用于因时差、倒班或年龄增长导致褪黑素分泌减少的人群。

“该标准的发布与《保健食品原料目录 褪黑素》形成配套,系统优化了检测方法的适用范围、技术参数和操作流程,适用于片剂、软胶囊、颗粒剂、粉剂、口服液、凝胶糖果等多种剂型产品的定量检测。”全国特殊食品标准化技术委员会秘书长钟其顶说。

3D打印可精确

建模复杂人体组织

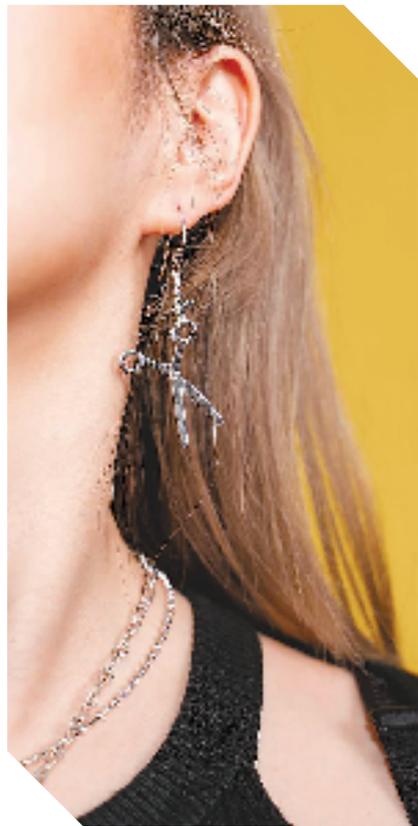
美国华盛顿大学团队开发出一款名为悬浮组织开放式微流控图案化(STOMP)的新型3D打印设备。它能够更精准地模拟人体组织,为复杂疾病的研究和治疗提供新工具。

这款设备仅相当于手指尖大小,其工作原理像是利用吸管将液体吸上去那样,通过毛细作用,引导凝胶与细胞进入微通道即可实现高分辨率图案化构建。STOMP的可扩展性和操作简便性,为研究更复杂的人体组织结构和疾病模型提供了新平台。

均据《科技日报》

听话隔堵“墙” 肿瘤在“建房”

三大黑科技助力精准碎瘤



强磁共振检查后,医生在其脑干边上发现鸡蛋大的肿瘤,于是建议她到神经外科接受手术治疗。

近日,曾女士来到浙江大学医学院附属第一医院神经外科主任郑秀珏主任医师的专家门诊。

郑秀珏仔细询问病史及症状并阅片后,作出明确诊断——听神经瘤。“很多患者都是因为不重视前期症状,没有及时就诊,等到确诊时,肿瘤已经在颅内建起了‘三室一厅’,这增加了手术难度。”

在完善相关术前准备后,郑秀珏团队为曾女士进行了一场高难度的手术。“由于肿瘤生长时,将面神经挤压变形,曾女士的面神经变得薄如蝉翼,而且包裹在肿瘤表面。”参与手术的曹飞副主任医师表示,手术过程中,医生需在切除肿瘤同时保留面神经功能,稍有不慎,就会造成永久性损伤,导致患者出现面瘫。郑秀珏表示,除了依靠医生的技术和经验,他们还应用了不少“黑科技”。

在手术前,专家团队运用弥散张量成像,像北斗导航一

样精准定位出面神经走行。手术中,专家团队通过电生理监测实时监测面神经电活动。这种神经“警报器”不但会在有危险时立刻“报警”,还可以通过主动刺激,实时探测面神经位置。和很多人想象中医生用手术刀“剝”掉肿瘤不一样的是,专家团队在显微镜下使用超声刀,乳化大块肿瘤,并将肿瘤粉碎后吸除。在“北斗导航+警报器+碎瘤机”的保驾护航下,曾女士的手术十分顺利。

“对于听神经瘤而言,根据我们的随访数据,术后面神经的保留率可以达到90%。”郑秀珏提醒,如果出现以下危险信号,就应尽早治疗,可以获得更好的疗效。

单侧听力“滑坡”:尤其是老年人,切莫以为是耳背而掉以轻心。

耳鸣嗡嗡响:持续高频噪音,像蝉鸣/电流声。

脸麻嘴角歪:肿瘤压迫面神经,可能导致闭眼、闭口困难,笑容变形。

头晕站不稳:走路像踩棉花,左摇右晃易摔倒,严重时恶心呕吐。

本报讯(通讯员 王蕊 黄凯源)40岁出头的曾女士是位干练的职场精英,可最近几个月总感觉听不清楚别人说话,特别是右耳。过去她习惯用右耳接电话,可现在打电话时,手机里传来的声音像隔了一堵墙,很影响交流,不得不换成左耳接听。晚上睡觉时,她还经常会耳鸣,无法安然入睡。其他医院检查后发现她右耳几近失聪。做了头颅增