



权威医生在身边

03版

管住“空调咳”

04版

为什么年纪大了朋友少了?

06版

很多人误解了偏头痛

07版

有些慢阻肺不易察觉

健康简讯

我国已获批3款抗失眠创新药

6月20日,据国家药监局官网,先声药业的抗失眠创新药盐酸达利雷生片获批上市。目前,国内获批的抗失眠创新药已达到3款,均为食欲素受体拮抗剂,与传统安眠药相比,从源头上规避了如成瘾性、长期服用后药效衰减等问题。

健康时报记者 谭琪欣

首台多体位无液氦磁共振国内上市

6月18日,据浙江宁波市第二医院消息,该院参与研发的多体位无液氦磁共振设备获得国家药品监督管理局医疗器械注册证。这一成果打破了进口液氦对我国磁共振设备发展的“卡脖子”困局,还实现了可旋转、多体位检查等突破。

健康时报记者 侯佳欣 张瀚允

云南文山发现全球罕见的小p血型

最近,云南文山发现一例罕见小p血型。这是文山州中心血站建站22年来在近57万献血人次中首次检测到小p血型。小p血型出现的频率低于百万分之一,远低于Rh阴性“熊猫血”(0.3%)和类孟买“恐龙血”(十几万分之一)。

健康时报记者 石梦竹 徐诗瑜

上海迪士尼乐园控制室外二手烟

6月18日,继武康路、豫园商城、新天地、外滩、南京路步行街、陆家嘴商圈等8个地标场所重点推进共治室外“游烟”后,上海市迪士尼度假区、乐高乐园度假区等13个场所宣布即日起成为上海市第二批室外二手烟控制先行场所。

健康时报记者 尹薇

休息后腰更痛可能是“强直”

健康时报记者 谢菲

近日,歌手周杰伦街头被偶遇,画面中有些弯腰驼背,略显憔悴,有关强直性脊柱炎的话题登上热搜。此前,李宇春、张嘉益等公众人物也曾透露被该疾病困扰。

北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师韦尼介绍,强直性脊柱炎好发于青年男性,是一种常见的慢性炎症性风湿病,主要侵犯骶髂关节和脊柱,最终可能导致脊柱“竹节样”强直。在疾病晚期,患者脊柱活动度明显降低甚至消失,出现“脖僵硬强转不动,腰弯背驼直不起”等现象。

韦尼表示,强直性脊柱炎起病隐匿,夜间腰背痛、清晨腰骶部僵硬感

是早期最主要的临床表现,容易被误诊为腰肌劳损、腰椎间盘突出、腰背筋膜炎等疾病。但强直性脊柱炎造成的疼痛与僵硬感突出表现为休息后加重,活动后缓解,且持续超过3个月以上,这一点可以与其他退行性脊柱关节疾病相鉴别。强直性脊柱炎的早期诊断非常重要,绝大多数患者接受系统规范的治疗后均能将病情稳定在一定水平,较少出现脊柱关节强直畸形。

浙江杭州市中医院骨伤科副主任医师王栋介绍,在生活中保持一些好习惯,能显著降低强直性脊柱炎的发病风险、延缓疾病进展。

避免久坐久站 端正坐姿,每坐30分钟起身活动,避免久坐、久站,抵抗沙发诱惑。

睡出好脊柱 卧低枕(≤10厘米)、睡硬板床,养成平躺睡姿,避免蜷缩。

选择合适运动 游泳运动对强直性脊柱炎患者尤为有益,特别是自由泳和仰泳。瑜伽、太极、步行同样推荐,避免冲撞性运动,如拳击、橄榄球等。

保持肠道健康 有研究提示肠道菌群与强直性脊柱炎相关,建议均衡饮食,多吃蔬果,保持排便通畅。

做好保暖防寒 寒冷潮湿可能诱发不适,尤其要注意腰背部保暖,夏季尽量避免长时间吹空调。

奥林匹克日激发全民健身潮



▲在北京奥林匹克公园,游泳运动员张雨霏(前左)和乒乓球运动员马龙(前右)在奥林匹克日活动中。

◀6月21日,在北京奥林匹克中心,运动爱好者在奥林匹克日“健康跑”活动中。

健康跑、健步走、沙滩腰旗橄榄球、帆船……夏至时节,以“动就一起”为主题的奥林匹克日活动在北京、张家口、宁波等地同步启动。在北京主会场,随着发令笛声响起,约500名跑步爱好者从国家体育场“鸟巢”和国家游泳中心“水立方”之间的景观大道出发,畅意奔跑。

新华社发

声音

统一规范美容整形项目,让“求美”之路更透明。

——近日,国家医保局发布《美容整形类医疗服务价格项目立项指南(试行)》,推动让消费者的“美丽账单”看得明白。人民网评论。

哄抬药价就该“稳准狠”打击。

——近日,国家市场监督管理总局发布一则原料药垄断协议案行政处罚决定书。四家企业因达成并实施原料药价格垄断协议,被罚没款合计3.55亿元。工人日报评论。

“爱眼地图”让城市更“养眼”。

——近日,广东省广州市推出全国首个城市“爱眼地图”。市民通过小程序可获取视野开阔、绿意盎然、空气清新的护眼出行路线。健康报评论。

莫让过度医疗辜负患者信任。

——125份抽查病例中有113份存在过度医疗行为;就诊患者手术率超90%,远超当地平均水平……翻开卫健部门对湖北某医院的调查卷宗,过度医疗行为令人触目惊心。南方日报评论。

医院温度计测不准“小事不小”。

——2023年3月,一位老人在安徽省宿州市立医院住院期间,因水银温度计测量不准,未能测出发烧,导致老人遭受折磨。今年6月,宿州市卫健委对涉事医院给出警告处罚。红网评论。

健康提示

治寒湿类疾病 沙疗效果好

每年六到八月是沙疗的黄金时段。新疆吐鲁番市维吾尔医医院沙疗中心医疗区负责人斯拉吉丁·依马尔介绍,沙疗是吐鲁番利用当地独特的光热资源和气候地理条件独创的一种治疗方式。凡是因体内湿气、寒气、湿寒气过盛引起的疾病,沙疗效果显著,如轻中度风湿性和类风湿关节炎、颈椎病和腰椎病、慢性肾脏疾病、耳鸣、小儿麻痹、痛经及月经紊乱等。

健康时报记者 王宁

阿尔茨海默病 可提前发病

开车频繁刮蹭、说话突然“词穷”……一名35岁教师因这些异常表现就诊,确诊早发性阿尔茨海默病。福建医科大学附属协和医院神经内科副主任医师辛佳蔚介绍,家族型阿尔茨海默病与特定的早老基因突变有关,发病年龄可以大大提前,并非一定要到老年。如果中青年出现持续的、无法用压力等原因解释的认知功能异常,及时到神经内科专科就诊。

健康时报记者 韩金序 杨林宋

夏天没出汗 也要补水

6月20日,在国家卫生健康委时令节气与健康(夏至)新闻发布会上,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明表示,不管夏天是否出汗,都要注意补水。特别是老年人,缺水以后血液黏稠,容易形成血栓,或者由于老年人血管弹性调节能力较弱,会引起血压波动,出现头晕的症状。应该每隔1~2小时喝100至150毫升温开水,每天不要低于1500毫升。

健康时报记者 乔靖芳