

健康新知

心理疗法助少女减肥

美国《国际进食障碍杂志》刊登的一项最新研究发现,一种心理疗法比传统健康训练班能更好地防止少女肥胖。

美国军队卫生服务大学医学与临床心理学系教授玛丽安·塔诺夫斯基·克拉夫教授指出,这种心理疗法旨在“解决影响个人适应社会的潜在社会和人际关系困难问题,进而改善人际关系”。这项研究的基础是“糟糕的人际关系及由此导致的不良情绪会导致暴饮暴食”理论。

研究人员让38个女孩分别参加心理疗法训练或健康教育培训班,12个月之后,接受心理疗法的女孩更可能保持或降低身体质量指数(BMI),即肥胖率更低。

徐澄编译

女性饮食不健康易抑郁

一项新的研究显示,受抑郁与焦虑困扰的女性应检查自己的饮食习惯,少吃加工食品。

澳大利亚墨尔本大学研究人员对1,046名,20岁至93岁的女性进行了长达10年的研究,对她们的饮食和心理状况进行了评估,其中925名女性没有出现情绪紊乱症状,121名女性患抑郁症或焦虑症。

研究结果显示,以汉堡、白面包、匹萨、薯条、调味牛奶饮料、啤酒及高糖食品为主的“西式饮食”与抑郁症几率增加近50%有关,而保持澳洲“传统”饮食习惯的女性,因为主要食用蔬菜、水果、牛羊肉、鱼和全麦食品,她们患抑郁和焦虑症的机率都会减少约30%。

研究人员说,即使把被访者的年龄、体重、社会地位、经济状况、教育水平、身体锻炼以及是否吸烟及酗酒等因素都考虑在内,饮食习惯仍与情绪紊乱症有着密切的关系。

研究人员指出,如果饮食以蔬菜、水果、全麦食品、低脂奶制品及瘦肉为主,仅偶尔食用加工食品及甜食,将有助于保持良好的精神状态。

方留民编译

偏头痛者抑郁与基因有关

根据荷兰莱顿大学医学中心的研究者指出,偏头痛患者可能发生抑郁症。

该研究包括了2,652名参人,他们全都是在1850年至1900年代居住于荷兰某一社区的22对夫妇的后裔,有相似的基因。这些研究对象中,360人有偏头痛,包括151人有先兆型偏头痛,闪光灯等会引起头痛发作。另外209人为无先兆型偏头痛。研究者将这些有偏头痛的研究对象与前述计划中617名没有偏头痛者进行比较。

研究者发现,25%的偏头痛患者同时也有抑郁症,无头痛患者有13%有抑郁症。

研究者表示,对这两种类型的偏头痛而言,遗传力(可由基因因素解释的百分比)估计为56%,至于先兆型偏头痛患者,该比率估计为96%。

益明

世界首例磁共振成像心脏手术完成

英国医生最近为一名六岁男孩进行了心脏手术,与其他手术不同的是,这次手术并没有使用X光来透视人体,而是在世界上首次采用磁共振成像技术进行这种心脏肺动脉瓣扩张手术。

英国伦敦大学研究人员利用与德国同行合作研发的技术进行了这次手术。这名

男孩患有先天性肺动脉瓣狭窄,即心脏右心室通向肺动脉的出口狭窄,导致血液流量不足。其治疗方式是将一根导管顺着血管送到肺动脉瓣的位置,用导管前端类似气球的装置将肺动脉瓣撑开,过去都是使用X光来“透视”跟踪导管在人体血管内的运动位置。

手术所用的导管中含有金属丝,但在磁共振成像技术所用的磁场中,金属丝不仅会颤抖,其前端还有可能升温至70℃。因此,英德研究人员在过去三年里合作研发出一种玻璃纤维丝,其中含有少量铁元素以供扫描成像,这样可以避免上述问题。

黄翔

新技术

八大离奇基因实验(四):修正基因的蚊子可防控疾病

科学家曾经通过基因修正的方法制造了一只可防疟疾的蚊子,这种蚊子比其他可携带疾病的昆虫生命力更强。人们可以想象,这种技术将来或许有助于疾病防控。在实验中,科学家首先把一种可防疟疾的基因植入蚊子基因之中,对蚊子基因进行修正。然后,再把这种基因修正后的蚊子放入野外,蚊子再通过交配把这种优良基因传到所有蚊子身上。在

实验中,科学家们不仅仅在蚊子体内植入了防疟疾基因,还植入了另一种可以使蚊子眼睛发出荧光的基因。这样,科学家就可以很容易识别它们。有了这些基因,蚊子就可以防止疟疾寄生虫的寄生。不过,这项技术目前仍处于初期阶段。科学家认为,在未来10年左右或许会有更多这样的基因修正昆虫被放入野外。由于寄生虫对于寄主的健康同样存在威



胁,而这种修正基因的蚊子不会受到寄生虫的干扰,所以它们的生命力更强。

梁杉

查眼底提前20年预知老年痴呆

伦敦城市大学的科学家们日前表示,常规的眼部检测也许能提前20年“预警”老年痴呆症的发生,这项研究成果可能为治疗老年痴呆症带来革命性的变化。

科学家们通过大量实验发现,人类视网膜的感光神经细胞跟脑细胞之间有千丝

万缕的联系,前者的损伤程度“反映”了后者的衰亡状态。如果一名中年人在眼部检查时发现感光细胞损伤程度较大,这意味着他的脑细胞可能开始衰亡,在未来10年到20年之内可能会出现明显的老年痴呆症的症状。

曹永纯

吃太快 电子磅秤拉“警报”

为劝大家不要狼吞虎咽所设计的一项新装置,能有效对抗小孩肥胖。瑞典斯卡洛林斯卡研究所科学家研发出名为Mandometer的小型电子磅秤。

这种工具包括两部分,一边是上面可放餐盘的电子秤,用来测量用餐时盘中剩下的食物重量,靠着电子秤

放在桌上的是一台小萤幕,上面显示用餐速度的曲线图,然后再跟营养师计算的理想曲线对照。如果距离“理想”曲线太多,电脑就会发出声音要求吃饭的人吃慢一点,背后的设计理念是要训练肥胖者少吃并细嚼慢咽,帮助他们获得饱足感。

姜会仁

钙原子能使细菌“瘫痪”

美国北卡罗莱纳大学教堂山分校的研究人员日前表示,他们发现钙原子能够控制病菌的行走能力,并证实通过阻断病菌体内参与运动的蛋白上与钙原子结合的特殊点,便能使病菌瘫痪。新成果揭示了病菌感染宿主过程中的重要步骤,有望在未来帮助人们开发新药以防止病菌感染。

细菌借助自己的鞭毛可以在液体中游动,也可利用菌毛在固体物质上行走。正是由于它们具有的在液体中和固体上的行动能力,某些病原菌才能够寄宿在人体内,让人生病甚至死亡。研究人员介绍说,这些菌毛如同爪钩。病菌行走时,先将它们伸出抓住物体表面,然后收缩它们带动身体移动,这种爬行被称为蹭行运动。假如没有这种运动能力,导致肺炎的假单胞菌将不可能从肺组织进入血液而感染人体,带来致命疾病。毛黎

抚孩子助健康

美国《行为医学纪事》杂志日前报告,抚孩子有助于成年人保持健康血压,而且这一影响在母亲身上表现得更加明显。

美国杨伯翰大学的研究人员对198名成年人进行了长期血压跟踪观测。结果发现,抚孩子的成年人,特别是母亲,血压更容易处于健康范围内。

这份报告撰写人、心理学家朱莉安娜·霍尔特-伦斯特德对这一现象解释说,尽管照顾孩子会使生活忙碌,但父母可以从与孩子相处的过程中获得满足感,从而有助于保持血压正常。

高原



牙痛齿摇找根源

松动牙是口腔门诊常见的病症。据统计,35岁以上人群中,有三分之二的人均不同程度患有松动,不少朋友不堪其苦,将松动牙拔掉,其实绝大多数松动牙可以治疗,拔掉了非常可惜。

牙齿为什么松动?牙齿坚固主要是依靠牙槽骨固定牙根,当牙槽骨发生骨质流失或发炎时,牙槽骨就会萎缩,并引起牙床降低,无法固定牙根,最终导致牙齿松动脱落。

中医常将牙周炎、牙龈炎等反复发作的原因分为外因和

内因:外因源于外邪入侵,牙周免疫防线失效,病菌滋生,牙周微循环淤滞,导致肿痛出血;而内因则是肾虚髓亏,血热耗精,骨(齿)失充养,导致牙齿松动,咀嚼无力。

市面上有一种治疗牙周病的中成药,叫补肾固齿丸,是由中华老字号、中国驰名商标获得者九芝堂股份有限公司生产,惟一一个载入《中国药典》的固齿良方,是国家中药保护品种并入选国家医保目录。补肾固齿丸通过“补肾固齿,活血解毒”的机理,既补

肾又固齿,首次实现“齿肾双修”的全新理论,通过活血解毒之法治疗牙龈炎、牙周炎,治其标;以补肾填精益髓之法用于骨髓,诱导骨髓干细胞充实到牙床处,修复牙周膜并重建牙床。巩固免疫防线,消除病菌感染,建立新的牙床组织,固其本,从而达到标本兼治的目的。专业治疗牙龈出血、牙周酸软、松动移位、咀嚼无力等牙周病,使牙齿坚固。

便民免费电话 400-887-0799 手机拨打 0731-84499729

无痛疗法治口腔疾病

做一场美梦,或观赏一部影片,在不知不觉中完成各种口腔疾病治疗。第四军医大学口腔医院开展的牙科无痛治疗术,已在国内口腔医疗机构的临床治疗中广泛应用,成为牙病的最佳治疗方法。

上世纪90年代初,第四军医大学口腔医院首次在国内使用无痛治疗技术为患者提供拔牙、补牙、镶牙、洁牙及头面部疼痛治疗服务。该技术采用笑气吸入、牙椅电影院、TCI计算机控制镇静镇痛三种方法共同进行。治疗时,患者躺在椅位上看自己喜欢的电影,吸入具有止痛作用的笑气,通过TCI计算机控制镇静镇痛,让患者在短暂的睡梦中进行治疗。该技术治疗速度快,无任何副作用,适宜对复杂恐惧和对疼痛敏感、操作复杂的阻生牙及多生牙拔除、不能配合的儿童、高血压、心脏病、脑瘫、智障等牙病患者。

苏玉军 梁夏

长寿基因 减缓记忆力衰退

美国叶史瓦大学阿尔伯特爱因斯坦医学院的科学家发现一种被称作胆固醇酯转运蛋白(CETP)基因的长寿基因,这种长寿基因可以帮助减缓记忆力减退和降低老年痴呆症发病率。科学家正在开发类似长寿基因效果的药物,此药物将有助于预防老年痴呆症。

研究者接着对523名70岁以上,具有健全认知能力的布朗士居民进行了测试。结果发现,具有CETP基因变异长寿基因的人群记忆力下降较慢,患痴呆和老年性痴呆的几率也小很多。具体来说,携带有利的胆固醇酯转运蛋白基因变异长寿基因的测试者比没有携带的人群患老年性痴呆的几率小70%。

顾小西