

身体8个部位越丑越健康?

专家表示大分别信

最近网上一篇《身体这8个部位竟然越丑越健康》的文章引起了很多人的关注。据英国《每日邮报》报道,科学家表示,体形差并非一无是处,某些时候,它们可能意味着身体更健康。这些说法到底有没有道理,到底追求美还是追求健康?扬子晚报记者专门请教了相关专家。

屁股大心脑血管好?

有道理,但不能画等号

《国际肥胖症杂志》刊登牛津大学一项新研究发现,屁股大的人其实更健康。主要原因是,屁股大的人血脂更好,因而心脑血管硬化的概率较低。

南京市中西医结合医院针灸科减重门诊臧平医生介绍说,提起脂肪,很多人觉得越少越好,其实脂肪也有“好”和“坏”之分。国外有研究表明,臀部的脂肪一般多属于好脂肪,腹部脂肪一般都属于坏脂肪。臀部脂肪降低胆固醇水平,提高好胆固醇水平,有助于防止动脉硬化,甚至可以降低糖尿病风险。“但是,心脑血管病的诱因有很多,不能说臀部大的人一定是心脑血管好的人。”臧平强调,这是不能画上等号的。

大腿粗心脏好?

有一定道理,“梨形身材”患心血管病概率相对低

丹麦一项为期12年、涉及3000名男子的研究显示,大腿周长60厘米以上、腿部肌肉强壮者,早亡和患心脏病风险大大降低。

臧平说,很多女性嫌自己的腿不够细,其实女性的脂肪大部分是储存在臀部和腿上,腿粗一点其



实是正常的。目前,已经得到医学界公认的观点是腹型肥胖有害健康,也叫中心性肥胖。腰部较细、臀部和腿围较粗的“梨形身材”罹患心血管疾病的风险,要小于大腹便便却腿很细的“将军肚”。

长痣多老得慢?

没道理,有的痣易恶变为癌

伦敦大学国王学院最新完成的研究表明,多痣的女人与无痣者相比,一般看起来比实际年龄年轻6-7岁,且患心脏病及骨质疏松症等衰老性疾病的概率比较低。

南京的专家表示,并没有证据表明,痣的多少与衰老或健康有直接的关系。每个人的身上或多或少都有几个“黑痣”,比如色素痣、结缔

组织痣、皮脂腺痣等。有一种痣,叫作“恶性黑色素瘤”,这是一种致死率较高的皮肤癌。

扁平足腿部受伤少?

没道理,扁平足做一些运动要注意

美国最新研究发现,足弓弧度太高,难以贴近地面。平足的人脚和腿部受伤少,20%足弓高的人受伤危险比平足者高6倍。

南京市中西医结合医院骨科主任中医师杨增敏说,正常人的足底不是平的,呈弓状,就像一个拱形的桥。如果失去了这种拱形结构,就会造成足弓塌陷,也就是扁平足。一部分平足可能合并足部骨结构异常,如垂直距骨、跗骨联合等。正常的足弓可以缓冲走路时引起的震

荡,保护大脑和内脏,而足弓塌陷者由于长期得不到缓冲,容易患上颈椎、腰椎病。

鼻子大不易得感冒?

没道理,感冒和免疫力有关

美国爱荷华大学研究发现,鼻子越大,吸入灰尘等污染物的概率反而会减少,其抵御有害病菌的能力也更强,因此鼻子大的人很少得感冒或流感。鼻子大小与呼吸状况大有关系。鼻翼较宽、通道越大,说明你的呼吸器官发达;如果鼻翼娇小,表明你的呼吸功能较弱,不透风的地方会让你气短、胸闷。

“这不靠谱!”南京市中医院耳鼻喉科刘利民医生告诉记者,鼻子吸入灰尘很大程度是和鼻腔内的构造有关的,和鼻毛数量、浓密程度是有关系的。所以,“鼻子越大越不容易吸入灰尘”,这个说法本身就不正确。另外,感冒是由病毒在呼吸道内大规模繁殖所引起的上呼吸道疾病。被感冒患者携带的病毒感染和机体抵抗力下降,是引起感冒的主要原因。

耳朵大老了不耳聋?

没道理,年纪大听力就会减弱

女人的“招风耳”失去了娇小玲珑的可爱,但生物医学专家拉尔夫·霍尔姆博士表示,人的外耳越大,耳道获得的声音就越清晰,因此大耳朵的人很少因衰老而失聪。

“外耳廓大,的确听到的声音会变大。”刘利民称,这是因为耳郭有收集声音的功能。但是,老年人听力变弱是因为年纪大,器官功能退化,所以即使耳朵大,听声音也不是那么真切。另外,听力和平时周围

的环境是有关系的,如果在一个噪声很大的环境中,即使你的耳朵大也听不清。

乳房小脊柱更挺拔?

有一定道理,但绝经后骨质疏松更影响脊柱

土耳其研究人员发现,乳房越大,尤其是D罩杯以上的人,越容易出现上背痛及脊柱弯曲,乳房小的人则不会。过大的乳房会影响正常的脊柱生理曲度和受力点,“过重”的乳房易让脊柱发生变化。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心王运涛副主任医师说,过大的乳房影响正常的脊柱生理曲度和受力点,“过重”的乳房易让脊柱发生变化。过度的肥胖也会让脊柱受损,特别是让膝关节“很累”。不健康的坐姿、睡姿甚至行走姿势等对脊柱健康的影响更大一些,特别是久坐。

其实和乳房大小相比,女性绝经后的骨质疏松对脊柱的影响更大。王运涛说,无论乳房大小,一旦出现骨质疏松,女性脊柱的厚度会变化、个子变矮,受力也会出现骨问题,这通常会让女性的背痛更严重。

脚趾短跑得快?

没什么道理,跑步快和足跟足弓等都有关系

英国最新研究指出,人类进化过程中脚趾变短是为了跑得更快。长脚趾牵涉肌肉及骨骼更多,因而跑步费劲,减震效果也差。

杨增敏介绍说,从足部骨骼的角度分析,不一定脚趾短的人一定跑得更快,还与跟骨的大小与足弓的高低有关系。(扬子)

市妇幼保健院西院区运行顺利 千名新生儿平安诞生

□本报记者 牛瑛瑛

通讯员 苗四海 李明洁 王春英

9月7日,在市妇幼保健院西院区产下男婴的尹富芳收到了西院区领导送来的鲜花和新生儿免费洗浴卡。“这是西院区成立后诞生的第1000名新生儿,为了纪念,我们决定为这名男婴提供4个月的免费洗浴服务。”西院区长许春晓、党支部书记张中民高兴地说。

市妇幼保健院西院区自1月份运行伊始,秉持“以人为本,和谐发展”的理念,全力推进“安全为第一,技术为后盾,服务为导向”的方针,赢得群众青睐。目前,已有1000名新生儿在这儿平安出生,195名重症新生儿得以康复,无一例医疗事故和纠纷发生,收到锦旗、匾6面(块),社会影响力快速扩大,转诊来的重症孕产妇和新生儿不断增加。

完善安全保障制度

为缓解群众住院难等问题,今年初,市妇幼保健院正式成立西院区。自成立第一天起,市妇幼保健院领导和西院区班子就把安全放到第一位。量身定制、认真落实各种制度,形成了保障孕产妇和新生儿安全网。

在该院区,一旦来重病人,无论多晚,值班医生都要电话报告给上级医师和科主任,确保他们第一时间掌握病情;科主任和上级医师每天都要查房,对住院孕产妇和病人的情况动态掌控。西院区成立了抢救领导小组,一有重病人,院区领导和相关科室集体参与。需要市妇幼保健院本部专家支持的,随叫随到。“每次抢救病人,我都一边往病



房赶,一边打电话安排专人去取血,不耽误抢救用血。”西院区长、内科专家许春晓说。

得到严格落实的三级查房、三级报告、会诊等制度和重症患者抢救体系,把科室力量聚成“拳头”,把全院力量“网”到一起,形成了强有力的安全保障网络,使病人受益。叶县一名孕妇体重115公斤,高度肥胖,长期患严重的糖尿病、高血压。由于自身条件原因,前5个胎儿都夭折了。5月底,再次怀孕的她夜间来到西院区后,值班医生见她情况特殊,立即反映给二线值班人员,二线值班人员迅速报告给西院副院长、妇产科主任刘待霞。刘待霞连夜赶来,邀请内科、新生儿科专家会诊,发现病人不仅有妊娠合并高血压、糖尿病,还患了极易威胁到母体生命的前置胎盘,胎儿发育也不成熟。他们连夜制定了降低血糖、血压,促胎儿心肺成熟等方案,并积极

采取措措施,一周后,顺利为病人剖宫产,母子平安。

“正是有强有力的层层报告制度和抢救体系,这个产妇才避免了悲剧重演。”刘待霞说。

成熟“复制”院本部技术

对技术的不懈追求和市妇幼保健院对西院区建设的高度重视,使西院区具备了得天独厚的技术优势。

在硬件上,市妇幼保健院选派妇产科专家刘待霞、孙克佳、刘展,内科专家许春晓、路永刚,新生儿科专家钮宜文,手术麻醉科专家闫振亚等一批专家及骨干到西院区做带头人,职工均从院本部派去,院本部各科专家轮流应诊。装修、设施、设备等按一流标准配备,妇产科整体搬迁到西院区,高标准成立了新生儿重症监护室和内科、检验科、彩超室、手术室、产房、婴儿洗浴中心

等科室,全院区实行方便快捷的网络信息化管理和服务,利用后发优势,很快建成了功能完善、技术服务先进的医疗保健新单元。

在技术上,各科专家、骨干把市妇幼保健院本部的成熟技术“复制”过去,保持了各科在市内的技术领先地位。院本部还给予方方面面的扶持,激发了员工的工作热情,各科积极开展新项目。“如产房在开展院本部已有的无痛分娩、丈夫陪伴待产、导乐分娩等技术的同时,还配备可升降的音乐产床,让产妇听着喜欢的音乐待产。”西院区产房护士长方新丽说。

西院区成立8个月来,成功抢救30多名妊娠合并高血压、糖尿病、血小板减少、完全性前置胎盘、胎盘早剥、子宫破裂、重度子痫前期、产后大出血等急危重症孕产妇,十几名高度肥胖、生产难度大的孕产妇顺利生产;在新生儿重症监护室住院的重症新生儿都顺利康复,

无一人死亡。

持续创新改善服务

在西院区,每天上午,都会有一名机关人员拿着本子到临床科室的小黑板前做抄记。这是他们推出的服务创新:小黑板制度。

西院区成立以来,特别是市妇幼保健院在全院开展“文明我先行,温馨在妇幼”优质服务活动和“督促涉医领域落实主体责任,开展纠正损害群众利益突出问题专项治理”活动以来,西院区对持续改善服务尤为倾心。全员签订《市妇幼保健院西院区加强医疗卫生行风建设九不准承诺书》;临床科室设“问题、意见留言”小黑板,值班人员把自己发现的以及患者反映的问题记录在上面,行政人员每天把问题抄记下来,分置解决;妇产科成立了免费孕妇学校,病区摆放大量盆景,门诊设立留观室,为人流术后患者免费供应红糖水;还在全市率先推出管床医师、责任护士对出院产妇双随访制度;新生儿科对出院患儿电话“追踪”、指导;院区为经济困难的孕产妇和患者减免费用……把温暖和安全送给每位孕产妇和患者。

“目前,各县区和市内医院转诊来的孕产妇和重症新生儿越来越多,仅上个月就有149名产妇在这里生子,多为慕名而来和转诊来的;上月住院重症新生儿30个,转诊来的有7个。新生儿科成立后,很多病情很重的早产低体重新生儿和患肺炎、颅内出血等疾病的重症新生儿得到了救治。他们来的原因是感觉这里安全,技术和服务好。”刘待霞和新生儿科主任钮宜文说。