

网友叹时光流逝令“从2017到2019”刷屏 又老了?看身体哪3大变化

一到年末,人就特别容易陷入回忆与比较之中。比如这几天“2017和2019的对比”挑战就刷屏了。虽然许多人表示“不知道这个梗是什么”,但仍不免感慨自己“又老了”。从网友晒出的多张图片中可以看到,自然衰老不可避免,但这两年肉眼可见的变化大多集中在三点:皮肤老化了、发量减少了、肚腩变大了。

悄悄上移的发际线

“有一个现象可能大家有共鸣,就是过去头发茂密的你如今脱发了!”东方医院皮肤科主任徐楠告诉

记者,上移的发际线正成为当代年轻人的一个困扰。如果掉发比较多且持续时间较长,就应到医院咨询医生。医生会先使用皮肤镜检查头皮是否有炎症,根据家族史、病情、包括工作和生活习惯对症下药。雄激素性秃发的确切治疗手段包括外用米诺地尔搽剂或非那雄胺口服,但必须长疗程坚持方能见效。

如果脱发情况严重,药物医治效果不佳,以及无法耐受药物治疗,同时还对形象要求高,那么可以考虑毛发移植术。徐楠说,除了这些专业治疗外,还需要调整生活习惯。比

如多吃新鲜蔬菜水果以及富含不饱和脂肪酸和铁质的食物;保证充足睡眠,尤其是每晚10时-次日凌晨2时之间,如果保证良好睡眠质量,有利于毛发的正常新陈代谢。

“面子”问题变多了

“年轻人越来越重视‘面子问题’,对护肤和美容也投入更多,随之而来的问题是,‘折腾坏的脸’也越来越多了,很多都是由于不当护肤或使用不正规产品所致。”复旦大学附属华山医院皮肤科副主任医师张成锋告诉记者,很多爱美女性热

衷于每天敷脸,或使用来历不明的网红产品或过度护肤,从而加重皮肤负担,使皮肤屏障受损。一些网红产品可能含激素,尤其是美白类的产品更应当谨慎选择。

张成锋说,衰老有很多因素造成,包括人体自身,还有环境等。对皮肤来说,日晒是导致老化重要外因,因此防晒应成为一年四季的日常“功课”。

大肚腩存健康风险

许多男性发现,自己这两年发福了,最先出现的就是腰围变粗,肚

腩变大,很多人误以为这是正常生理变化,没意识到身体已经发出信号。上海中医药大学附属曙光医院心血管内科主任医师崔松告诉记者,如果男性腰围大于102厘米,女性腰围大于88厘米,那就是腰围过大,应当引起重视。

崔松说,大肚腩,即腹型肥胖,主要特征为其他部位肥胖不明显,但是腹部脂肪堆积严重,其实这是可能患上代谢综合征的警示“信号”。这是一组以肥胖、高血糖、血脂异常、高血压等多种代谢性疾病聚集发病,影响机体健康的代谢紊乱症候群。如今,代谢综合征年轻化的趋势愈发明显,这是由于中青年群体存在饮食不健康、坐多动少、压力过大等问题。同时代谢综合征还会引发心血管疾病。因此,这类人群应少吃高脂食物;适量运动;减少钠盐摄入;控制体重;戒烟限酒;养成健康的作息习惯。本报记者 左妍

房颤消除手术化“灼烧”为“冷冻”

中山医院推广新技术降低术后并发症发生率

80岁的张老伯四年来一直饱受房颤反复发作所带来的痛苦,他尝试过多种抗心律失常药物治疗,但效果都不甚理想。不久前,张老伯来到复旦大学附属中山医院心内科就诊,收治入院后,由心内科朱文青主任医师领衔的电生理团队为其作了认真、全面的评估,考虑到患者年龄大、心肺功能欠佳等因素,决定采用创伤小、安全性高的冷冻球囊消融手术。在该团队的积极治疗下,张老伯术后恢复良好,三天后就办理了出院手续。

房颤是最常见的一种快速性心律失常,可导致患者生活质量降低、住院率及死亡率增加、心衰、脑卒中等,药物治疗效果不甚理想。数据显示,目前我国有近1500万房颤患者,

被称为心衰和脑梗的“幕后黑手”。目前较为广泛应用的是射频消融术以治疗房颤,即通过高温灼伤细胞,达到治疗效果。但此次张老伯施行的则是一项新技术——冷冻球囊消融术,据朱文青介绍说,冷冻球囊消融术是通过胞内冰、胞外冰及复温过程中的冰晶损伤细胞,且初期房颤治愈率较传统射频消融术有显著提高,不仅如此,该技术具有手术时间短,消融成功率高,安全性好,血栓事件发生率低,患者疼痛小等明显优

势,患者3-5天即可出院。

为让更多医生熟练掌握冷冻球囊消融术,在今天举行的“律冻中山——冷冻球囊消融高级研讨会”上,包括朱文青主任医师在内的多位国内心律失常领域治疗专家就房颤冷冻消融手术治疗的最新进展展开讨论,“手把手”将先进技术传授给年轻医生。今后,类似研讨班也会在中山医院陆续开设,为上海以外的地区患者带来福音。

中国科学院院士、复旦大学附

属中山医院心内科葛均波主任表示,冷冻球囊消融术已成为目前治疗房颤的主要方式之一,该技术在全球已开展超过50万例,我国也突破了2万例。与射频消融相比,从微观上看:冷冻的损伤对组织的结构保存相对更完整,意味着之后的增生会减轻,血栓聚集的风险下降。从结果来看,采用冷冻消融可减少术中血栓和肺静脉狭窄的发生,也能降低心包填塞等严重并发症的几率。目前国际上多个大型临床研

究中,两者对于肺静脉隔离及房颤治疗的有效性是持平的,而对于安全性来说,冷冻消融能在保证有效性的同时,降低上述并发症的发生。

中山医院房颤中心是国内首批房颤介入诊疗技术培训示范基地之一,在葛均波院士的带领下,朱文青主任医师团队研究出房颤消融术整体优化解决方案。目前,来自全国40余家医院的上百位医生陆续在中山医院房颤中心完成导管消融培训。本报记者 左妍

注意! 11月30日—12月10日,雅鹿羽绒服直卖节
在南京西路555号二楼举行,正品保障,假一罚万!

雅鹿羽绒服冬季直卖节 明天正式开始

199元\299元\399元...1件也批发价!

款式多,很新颖! 上千款男女羽绒服羊绒衫,随便挑、随便试,总有一款适合你;
价格低,工厂价! 全场羽绒服低至199元、299元、399元..... 欢迎比价;
大品牌,有保障! 雅鹿集团是几十年的服装企业,品质过硬,售后无忧;
敢比价,比品质! 发现同款买贵立补10倍差价,品质承诺,售后保障!

雅鹿

雅鹿是几十年的老品牌,大品牌,名品牌,值得信赖!

始创于1972年的苏州太仓,是国内知名的羽绒服品牌,中国服装行业拳头企业之一,畅销品牌,目前全国实体零售店数千家,员工上万人,旗下羽绒服、男装、女装等深受消费者好评。

现场款式多,而且都是今年新款,既保暖又时尚!

没错! 现场款式多,既有加厚款,又有轻薄款;既有休闲款,又有商务款;既有中老年款,又不失时尚活力;展销会现场,随意挑,试穿,总能找到一款适合你和你家人。

件件为真品鸭绒羽绒服,假一罚万,15天无条件退换货!

“这么便宜,是不是真的羽绒服哦”,“外面很多品牌都是8、9百,甚至上千元,现场仅售199元、299元不等,靠谱吗”?关于品质不容置疑,本次冬季直卖节取消了多余代理中间环节,年终清仓式特卖,承诺15天退换货保障,购物更放心。

晚宝良品商贸有限公司

热线:021-80261688
(早上9点一下午5点)

展会地址:南京西路555号五五五商厦二楼



东岸“望江驿” 新驿站亮相

从杨浦大桥到徐浦大桥,22公里滨江东岸每隔1公里就有1座驿站,为过往市民提供服务。为了让这些空间更好地发挥其功能,最近又有“初心”“发现”两座驿站全新开放。
杨建正 摄影报道



江苏淮安农产品区域公用品牌
(上海火车站店设在天目西路477号)

水
自
懂
然
我
淮
安

