

科普健康

老人心理年龄年轻可能会更长寿

新华社华盛顿电(记者 林小春)您觉得自己的年龄是多大?对老年人来说,答案也许能在某种程度上预测他们活多久。英国伦敦大学学院一项新研究发现,心理年龄比实际年龄年轻的老年人通常会活得更久。

研究人员12月15日在《美国医学杂志·内科学卷》上报告说,心理年龄反映出老年人对今后的健康状况、生理极限和幸福程度的自我评估,而自我感觉比实际年龄年轻的人可能死亡风险相对较低。为了证实这一假设,他们对一项涉及近6500名老年人的研究收集的数据进行了分析。

这些老人的平均生理年龄为65.8岁,其中近70%的老年人心理年龄比实际年龄小3岁或更多,约25%的老年人心理年龄和实际年龄差不多,近5%的人心理年龄比实际年龄大1岁或更多。

在平均99个月的跟踪研究期间,心理年龄年轻的老人死亡率是14.3%,心理年龄和实际年龄差不多的老人死亡率是18.5%,而心理年龄大于实际年龄的老人这一数字是24.6%。

在考虑了基准健康状况、身体残疾和健康行为等影响因素后,研究人员发现,相比自我感觉比实际年龄小的老人,自我感觉比实际年龄大的老人死亡风险要高出41%。

研究人员在论文中写道:“自我感觉比实际年龄大是一个显著且独立的死亡风险预测指标……对不同死因的分析发现,自我感觉的年龄和心血管死亡之间存在强有力的联系,但自我感觉的年龄和癌症死亡之间没有联系。”

研究人员还说,尽管心理年龄和死亡风险关联背后的机制值得进一步调查,但心理年龄是可以通过主动干预而改变的,可有针对性地鼓励自我感觉比实际年龄大的老人以积极的行为方式与态度面对老年生活。

健康之窗

食药监总局提示:治疗乙肝药物阿德福韦酯有导致骨软化等风险

新华社北京电(记者 施雨岑)国家食品药品监督管理总局12月10日在其官方网站发布通报,提示临床医生、患者和相关生产企业,关注阿德福韦酯致低磷血症及骨软化的风险。

据介绍,阿德福韦酯于2005年在我国上市,有片剂和胶囊两种剂型,临床上用于治疗乙型肝炎病毒活动复制证据,并伴有血清氨基转移酶(ALT或AST)持续升高或肝脏组织学活动性病变的肝功能代偿的成年慢性乙型肝炎患者。

国家药品不良反应监测数据库分析提示,阿德福韦酯在长期使用后可引起低磷血症及骨软化。骨软化主要是非矿化的骨样组织增生、骨质软化,而产生骨痛、骨畸形、骨折等一系列临床症状和体征。

据统计,国家药品不良反应监测数据库中共收到阿德福韦酯引起骨软化的不良反应病例报告21份。不良反应除骨软化外还表现为肾小管酸中毒、肾小管病变、范可尼综合征、骨折等,并均伴有血磷降低。阿德福韦酯引起的骨软化发生周期长,病程进展缓慢,多在用药3年后发生,初期可能有血磷降低,采取停药或相关对症治疗等措施后,可达到良好的效果。

国家食品药品监督管理总局建议,临床医生应充分了解阿德福韦酯药物不良反应并及时识别,对于使用阿德福韦酯出现低磷血症及骨软化患者,应及时采取停药或相关对症治疗等措施。患者使用阿德福韦酯时,应常规监测肾功能和血清磷。同时,相关生产企业应修改完善药品说明书相关内容,加强药品不良反应监测和临床用药安全的宣传,确保产品安全性信息及时传达给患者和医生,以减少和防止严重药品不良反应的发生。

科普:血检金属含量可知早期乳腺癌

新华社伦敦电(记者 刘石磊)英国研究人员12月9日报告说,他们尝试将金属同位素检测技术用于血液检测,结果发现人体内锌的变化可用于乳腺癌早期诊断。科学家利用这一成果有望开发出更便捷的乳腺癌血检方法。

近年来研究发现,发生癌变的乳腺组织中锌含量会升高,但科学界对其中机制并不清楚,也无法通过普通血检进行非侵入式的检测。

英国牛津大学、帝国理工学院等机构的研究人员在英国皇家化学学会刊物《金属组学》上报告说,他们利用常用于研究气候变化和行星形成的金属同位素检测技术,检测了5名乳腺癌患者和5名健康人的血清,并对多名乳腺癌患者的癌变组织样本展开了分析。

研究显示,利用这种技术检测血液中的微量金属元素,可准确发现乳腺癌早期癌变。在这种变化中,乳腺癌变组织里的含硫蛋白质发挥了重要作用,使人体处理锌的能力受到影响。

研究人员表示,用这种技术检测血液中的微量金属元素,要比现有临床应用的技术精确百倍以上,因此更容易发现微妙的变化。这一发现不仅有助于开发非侵入式的乳腺癌早期诊断方法,还为研究乳腺癌细胞提供了新工具。除乳腺癌外,下一步他们将研究其他癌变组织中金属微量元素的变化。

购房手续挂失

刘培燕,不慎将太钢翠馨苑小区20栋5单元11号全套购房手续丢失,特此声明。

挂失

中冶天工冯晓光, 卡号: 30375427
 中冶天工魏来顺, 卡号: 30374655
 中冶天工魏龙生, 卡号: 30374015
 中冶天工魏合喜, 卡号: 30374034
 中冶天工魏凤喜, 卡号: 30531772
 中冶天工张良, 卡号: 30379668
 中冶天工王玉晓, 卡号: 30379667
 中冶天工王四民, 卡号: 30379666
 中冶天工王佩东, 卡号: 30414483
 中冶天工王飞, 卡号: 30414484
 中冶天工孙菲, 卡号: 30414770
 中冶天工王艳华, 卡号: 30800178
 中冶天工刘同明, 卡号: 30800177
 中冶天工刘文林, 卡号: 30800180
 中冶天工多海涛, 卡号: 30520820
 中冶天工周良, 卡号: 30803361
 中冶天工曹秉义, 卡号: 30374653
 中冶天工田忠礼, 卡号: 30414817
 中冶天工李明, 卡号: 30414819
 中冶天工田忠新, 卡号: 30414820
 中冶天工钟延庆, 卡号: 30414795
 中冶天工周舍冰, 卡号: 30802136
 中冶天工段亚军, 卡号: 3090065
 中冶天工孟冰冰, 卡号: 30900444
 中冶天工郭全成, 卡号: 30800163
 中冶天工朱太中, 卡号: 30800167
 中冶天工郭红兵, 卡号: 30800164
 中冶天工崔保卫, 卡号: 30800165
 中冶天工郭占盈, 卡号: 30800168
 中冶天工李轻, 卡号: 30800166
 钢企不锈热轧制品厂史爱萍, 卡号: 20200037
 钢企不锈热轧制品厂张忠秀, 卡号: 20200038
 钢企不锈热轧制品厂徐保国, 卡号: 20200058
 钢企不锈热轧制品厂藏丽萍, 卡号: 20200081
 钢企不锈热轧制品厂高美婵, 卡号: 20200086
 以上职工太钢出入卡丢失或注销, 特此声明。

2014年中国睡眠指数发布

超三成人睡眠质量不及格

由中国医师协会与喜临门公司共同发布的“2014喜临门中国睡眠指数”显示:我国居民睡眠状况整体呈现向好发展趋势,但超过三成的居民睡眠质量不及格

“2014喜临门中国睡眠指数”的总得分为66.5分,较2013年提升了2.2分,但其中超过三成(36.2%)居民的得分低于及格线(60分),2013年这一比例为24.6%

各职业睡眠指数得分
 教师以62.6分位列第一名
 公务员以62.5分紧跟其后
 普通白领得分61.6分

小微企业主、广告/公关从业者和媒体人,得分均在及格线以下
 其中媒体从业人员以56.5分列十二类职业的末尾



胡萝卜白菜卷

材料:白菜、胡萝卜。

调料:植物油、生抽、香油、白糖。

做法:1.白菜整片叶子洗净,用沸水煮熟、煮软。

2.胡萝卜切丝下油锅炒熟。

3.白菜取出过凉水,整片卷入炒好的胡萝卜丝,切3~5厘米段放入盘中。

4.生抽、白糖、香油调成味汁淋入盘内即可。



水煮牛肉

材料:牛肉300g,白菜250g。

调料:植物油、盐、胡椒粉、黄酒、水淀粉、干辣椒末、花椒、姜末、蒜末、葱末、豆瓣酱。

做法:1.牛肉洗净,沥干水分切片。

2.肉片中加入盐、胡椒粉、料酒、淀粉与食用油(1汤匙),充分搅拌均匀,腌制1小时。

3.锅置火上倒入植物油少许,待油温7成热放入干辣椒末、花椒,用小火煸炒出香味,把花椒和干辣椒末装盘备用。

4.原锅内留底油放入豆瓣酱、蒜末、姜末,小火炒出红油,转大火加入清水、少许盐调味。

5.锅开后下白菜,煮熟捞出放入容器备用。

6.原汤内放入腌制好的牛肉,变色即可捞出,放在白菜上,将汤汁浇在肉中。

7.加入备好的干辣椒末、花椒、葱末。

8.锅内再次热油,待油温8~9成热淋在调料和牛肉上即可。

周末菜谱