

>>>>

低剂量CT ——肺部健康检查“利器”

主讲人: 诸芹
美年大健康体检中心

肺是人体呼吸系统的主要器官,位于心脏两侧,由肋骨包绕。肺的主要“职责”是从大气中提取氧气,将其转移到血液中,并在气体交换过程中将二氧化碳从血液中释放到大气。不管是吸烟、各种油烟问题,还是雾霾灾害,直接受损的都是肺,这也导致现代人肺部疾病甚至肺癌的发病率呈现上升趋势,关于肺部疾病的早期发现就变得尤为重要。

检查肺部疾病目前常用的影像学诊断主要是胸部DR 摄片和CT平扫检查。CT检查的特点是利用精确准直的X线束波,与灵敏度极高的探测器一同围绕人体的某一部位作一个接一个的断面扫描,图像分辨率高,三维成像,易于更早的发现更小的细节。目前高分辨率CT能够发现小至直径1mm的肺结节,早期发现的部分肺癌患者5年存活率过九成。DR 摄片是二维成像,发现肿瘤时已经很大,大多数已经是晚期,患者5年存活率仅一

成左右。

普通CT检查一般辐射剂量相对较大,不适合用于普通体检,一般体检中心都会配备低剂量CT用于体检需求。美年体检用低剂量CT的辐射剂量约为0.1-0.2mSv(mSv代表人体所接收的辐射剂量,由CT曝光的电流/千伏、电压/毫安、扫描时间/秒、扫描范围等决定),这种辐射剂量远低于中华医学会心胸学组专家共识推荐的低辐射剂量胸部CT的平均辐射剂量(0.61-1.5mSv)。同时据美国国家肺筛查试验结果显示:低剂量CT筛查比X线胸片检出率高,因此低剂量CT检查势必成为未来的大势所趋。

建议以下重点人群需要定期进行肺部CT筛查:长期吸烟、喝酒的40岁以上人群,肺癌家族史人群,遭受二手烟侵害人群,长期处于雾霾、粉尘、油烟等环境下的人群,长期患有肺部疾病、老年人久咳人群。

(梅念)



适合春节后减肥的运动

春节过后,肚子里的油脂比较多,首先建议大家要多喝水,特别是白开水,这样可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物、饮料和酒水对肝脏的危害。如果嫌白开水没有味道,可以往开水里加入果汁或蜂蜜,也可以喝红茶或绿茶来清除胃肠道的油腻,还可以买点金银花、菊花等泡水喝,不但清香可口,还能清热降火、清除胃肠道油腻,使胃肠道尽快恢复到正常状态。

其次是要迈开腿,运动锻炼。要形成运动习惯,把运动融合到日常生活中,随时随地运动,家务劳动也是很好的运动项目。好朋友之间相约一起练瑜伽、游泳、健步等,与朋友一起去健身房,这样相互监督和提醒,比较容易坚持。要注意选择全身大肌群参与的有氧代谢运动,以消耗能量、提高耐力。运动量不宜太大,尤其是节后,可通过缓和运动恢复体能。运动时要及时补充水分,天气还较凉,不要太早或太晚运动。

运动一:12分钟的游泳

有条件的话,每天进行12分钟的游泳,每周进行3次,就可以远离肥胖的困扰。时间短且热量消耗大的游泳运动是节省时间的最好选择。同样是游泳,自由泳的运动量比较大,只需要

12分钟就能消耗掉大量热量,赶快试一下吧!

运动二:1万步的行走

利用一切可以利用的机会步行,以感觉稍稍有些出汗的速度,每天行走1万步,1个月就可以减重1kg。换算成时间,相当于每天行走2个小时,你可以用略快于平常的速度行走4公里的距离。在台阶等有坡度的地方行走更为有效。

运动三:慢跑20分钟

有氧运动能充分燃烧体内脂肪,并不断输送氧分到身体各部分,是一种效果出众的减肥方法。慢跑属于有氧运动,进行20分钟后,体内的脂肪开始燃烧,达到减肥的功效。游泳、散步等也都属于有氧运动,可根据不同条件选择。

运动四:跳绳20分钟

提起跳绳,许多女性都不陌生,但对于跳绳的神奇减肥效果,并不是每个人都学会好好把握。从运动量上说,持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳健美操20分钟所消耗的能量相当。所以,跳绳也是一种能在短时间内消耗大量热量的有氧运动。

(玖儿)



消化一顿年夜饭 需要用多久?

受访医生:江大附院营养医生 潘瑞蓉

“每逢佳节胖三斤”,如今春节已过,减肥又成了爱美人士的头等大事。

饱腹感与减肥密切相关。从消化方面来看,消化系统是一条很长的管子,食物进入人体后,在这条管子中要走24-72小时的时间,在胃和小肠这两部分则会停留6-8小时,而食物在胃和小肠的这段旅程决定了你的饱腹感。

当然,不同的食物消化吸收的速度也不同,常有人抱怨吃完就饿,可能就是吃了那些特别容易消化的东西。那么到底哪些食物容易消化,哪些食物在肠胃停留的时间又比较长呢?

蔬菜水果填不饱肚子

都说蔬菜水果填不饱肚子,其实是真的!

没有加调料的蔬菜在胃部的停留时间在1小时以内,比如生的西红柿、黄瓜、生菜在胃部停留30-40分钟,煮熟或蒸熟的绿叶菜能够停留40分钟左右,质地稍微硬一些的西兰花、西葫芦、扁豆可以达到45分钟;在胃部停留时间最长的则是根菜类,比如胡萝卜、萝卜、甜菜等,但也只有50分钟。所以减肥的时候只吃蔬菜,饿得难受也是再正常不过的。

水、蔬果汁以及新鲜的水果是在胃部停留时间最短的几种食物。水和蔬果汁20分钟内就从胃部出去了,真的是穿肠而过。水果停留的时间也比大家想象的短多了,比如西瓜在胃部大概只停留20分钟,橘子、葡萄大约30分钟,苹果、梨、樱桃这些膳食纤维多一点的水果也只能在胃里坚持40分钟。所以减肥的人想靠吃水果抗饿,真的是超级不明智的。

谷物和坚果在胃部停留时间较长

薯芋类包括土豆、山药、芋头等,大致在胃部停留时间为60分钟,而谷物类的食物停留时间就要长很多了。米面、一些常见的谷物杂粮大概会停留

90分钟,而豆类可以达到90-120分钟,因此吃一些红豆、芸豆饭,那是妥妥的能够增加饱腹感。

作为日常健康零食的选择,乳制品和坚果的表现也很出色,坚果可以在胃部达到2-3个小时的停留时间,而乳制品可以达到90分钟。

肉类能够提供长久饱腹感

肉类大多能够提供很长久的饱腹感。比如鸡肉能够停留90-120分钟,牛羊肉能够达到3-4个小时,最恐怖的猪肉则是4-5个小时,而水产和蛋类相对会短一些,只有45-60分钟左右。

食物的消化速度和它们的营养成分是密切相关的。水分最容易通过,因此以水分为主的蔬菜水果在胃里最待不住;碳水化合物则是属于比较容易消化的,因此谷物类食品2小时就可以顺利出胃。蛋白质消化时间则要长很多,所以乳制品和肉类停留的时间会停留很久。至于粘度很高的脂肪最难消化,这也就是为什么猪肉这一高脂肪的食物可以达到5个小时。

健康减肥需要合理饮食

猪牛羊肉在胃里停这么长时间,是不是意味着我们应该多吃这些食物来延长饱腹感呢?当然不是,一般食物在胃里停留2小时以内是比较合适的;如果时间太长,不仅会让胃超负荷工作,更会影响后面小肠的消化吸收,加重胃肠负担。

因此,如果想健康减肥,不仅要吃低能量的蔬菜水果,更需要能够提供充足饱腹感的杂粮谷物、蛋奶、禽肉、水产,同时少吃猪牛羊肉,避免对肠道产生过大负担。

(孙卉 古瑾)



健康门诊

江苏大学附属医院