

健康监测设备加深健康焦虑?

专家建议:把它当助手而非医生

每日步数、血压数值、心率变化、睡眠时长……佩戴健康监测设备时时关注自身健康数据,成为不少人的习惯。那么,该怎样看待和使用健康监测设备?上月28日,本报记者就此进行采访。

健康监测设备线上线下畅销

智能运动手环、便携式血压计、动态血糖仪、燃脂精灵……市面上各种类型的健康监测设备层出不穷。在社交媒体上,关于此类设备和相关App的测评同样层出不穷。

一组统计数据显示:去年“双12”大促期间,淘宝的健康监测设备品类整体成交金额,与2022年同比增长超过50%。

一些药店的医疗器械柜面,此类商品同样卖得不错。上月28日,记者走进人民路上的华氏大药房,店员正在向一位顾客介绍便携式电子血压计的使用方法。

“我们售卖的这款电子血压计是戴在臂弯处的,而普通的手环都是戴在手腕处的,一个针对的是大动脉,一个针对的是腕动脉,显然前者的精准度更高。”店员向记者介绍,“还有一点,老年人的末梢血管循环较差,所以手环测出来的数值误差较大。而这款欧姆龙电子血压计是对大动脉进行监测,所以购买的消费者特别多。”

部分消费者因数据波动焦虑

“女儿寄来手环后,我就天天戴着。”上月28日下午,家住我市华侨花苑、今年46岁的沈菲菲向记者展示手环,“在外地上大学的女儿最担心的就是我的健康,一再吩咐我,要定时记录数据。现在,每天观察手环显示的健康数据,已经成了我的习惯。”

沈菲菲说,这个手环帮助长期受失眠困扰的她重新找回健康的睡眠状态。她同时也坦承,数据的波动无形中让她感到不安。

家住崇川区端平桥南侧凯旋花园居民小区、今年59岁的许智斌,也有着和沈菲菲同样的焦虑。

“儿子和儿媳帮我们老两口买了智能手环、血压腕表、血糖仪,提醒我们每天都要看一看、测一测。”许智斌被儿子儿媳的孝心感动的同时,也提出了自己的困扰,“每天起床或睡觉前都要查看一下数据,时间一长反倒成了个心病。”

记者采访了多位使用健康监测设备的中老年人,从中发现,数据焦虑的情况并不鲜见。

监测数据无法代替医生问诊

“在手腕上使用非医疗器械类的智能设备不扎针测血糖,显然不是医学上标准的测量方式。从专业角度来看,患者的心率、血压、血糖等一直处于动态波动中,所以非专业类的电子智能设备显示的数值在临床中的参考性值得商榷。”市一院一位主任医师讲述了她的观点。

“‘穿戴式医疗器械’与‘非医疗器械的智能穿戴产品’看似差不多,但其实是不同品类。消费者要注意鉴别。”市监部门一位工作人员介绍。

南通大学附属医院老年医学科主任医师罗镛认为,非医疗器械类的电子产品监测的数据不一定精确,这是显而易见的,再加上生产厂家资质的好坏直接导致了产品质量的参差。

“智能健康监测设备仅仅是一种辅助用品,不能形成盲目依赖。它只是助手,并非医生。”罗镛指出,“专业的事还是要交给专业的人去做,这些监测设备仅仅是参考性的保健提醒工具,而不是诊断工具。因此,市民有任何健康问题还是要到正规医院就诊。”

本报记者周朝晖 张园

2024 景林琴苑 师生音乐会举行 以琴会友 寻觅知音

晚报讯 1日下午,“梅庵薪传 迎新雅韵——2024景林琴苑师生音乐会”在崇川区文化馆二楼剧场举行。梅庵派古琴第三代传人、南通梅庵派古琴艺术市级代表性传承人张景林携学生一道,以琴会友、寻觅知音,通过琴箫合奏、琴歌朗诵、古琴与太极表演、融合通作家具陈设等形式,为近200名古琴爱好者带来视觉、听觉等多重感官享受。

“琴棋书画、诗酒花茶”被称为中国传统八雅,这其中的第一雅,便是古琴。古琴,在我国渊远的音乐史与文学史长河中具有举足轻重的作用,其文化内涵远远超出了音乐范畴,是极具民族精神和审美情趣的传统艺术。2003年,古琴艺术被联合国教科文组织列入世界非物质文化遗产代表作名录;2008年,南通梅庵琴派古琴艺术被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

本次活动由南通市崇川区文化和旅游局、市非物质文化遗产保护中心主办,崇川区文化馆、崇川区非物质文化遗产保护中心、南通市濠滨文化传媒有限公司、民盟南通文化支部、南通通作家具博物馆、景林琴苑联合承办。

张景林表示,新的一年,他将牢记恩师陈心园的教诲,继承老一辈古琴家们的风范,全身心致力于传承和推广梅庵派古琴艺术,让更多人认识和了解古琴,将古琴这一“国际级”非遗的魅力传播得更远。

通讯员章兵 记者杨镇潇

被数据绑架 背离健康初衷



数字健康监测在生活场景中的出场频率大幅度提升。然而,当数字追踪技术对日常生活的干预程度增加,过度关注健康数据监测,也极易给自身带来压力。

从起床查看睡眠质量,到根据App计划制定每日食谱,再到完成每

日的运动指标……原本安逸舒适的生活日常变成App中的一条条计划、一个个数据。身处其中,难免产生“每天都在做任务”的疲惫。与此同时,面对设备偶尔出现的反常数据,部分用户患得患失,过度焦虑自己的健康状况。

细究这些负面情绪的产生,一个关键原因在于对健康监测数据过于较真儿。正所谓凡事有度,过犹不及。一来,健康监测类产品对于个人的适配程度存

在差异。尽管这些产品在研发过程中以大量数据作为研判标准,但用户在实际使用的过程中,还应结合自身实际情况量体裁衣。

二来,健康监测设备毕竟不是医疗仪器,在进行健康评估时,这些数值更多是仅供参考。因此,用户要结合近期的身体感受进行综合判断,必要时还应就医检查,切勿因过度关注健康监测,被数据绑架,背离健康生活的初衷。刘硕



梦之蓝 M6+ 遇见经典·梦想依燃

南通好玩·新年群星演唱会

2024年1月7日 19:00-22:00

南通体育会展中心

倒计时
4
天

内场票已售罄。尚有少量看台票
余票,欲购从速。



大麦网、抖音号同步售票



主办方: 南通日报社

总冠名:  洋河股份

承办方:  佳山文化

特约支持:  招商蛇口

 南通农商银行

 海洋温泉