

# 健康类APP 我们到底 该怎么用

适用于健康管理，  
诊断和治疗类少碰

身边越来越多的人用上了健康类APP：每天走了多少步，掏出智能手机来一目了然；每天消耗了多少卡路里，只需看看手机，就知道答案。且有很多健身爱好者，只需用指尖轻触一下手机，其心率和血氧水平就显现在屏幕上。

不过，从目前来看，健康类APP还存在一些问题，诸如测量不准确，或是沦为另一种形式的植入广告。专业医师说，健康类APP的初衷是好的，一些医院也在开发相关的APP，但前提是，其适用于健康管理和促进，而不能作为诊断和治疗的标准。

目前，健康类APP种类繁多，最受欢迎的5种健康类APP是：大姨吗、美柚、春雨医生、过日子、瘦瘦。

其中，大姨吗和美柚主要针对女性经期护理。春雨医生是通过“自查+问诊”式运营，用户在查询疾病后在此APP上免费向专业医生提问。“过日子”是一款健康饮食类软件，提供健康食谱。瘦瘦则是针对想减肥的爱美群体的健康类APP。这些健康类APP都各有其特色和功能，用户数也非常之多。

对于健康类APP，女大学生陈凌说，她最常用的是大姨吗：“这款APP很贴心，它不只是提供经期记录，还会有关节调理和女性相关健康知识。减肥类APP也很受女性欢迎，比如瘦瘦，身边有很多朋友一直有在用。”

除了女性们爱的健康APP外，一些跟踪运动消耗量、饮食等的健康类APP应用面更广。比如一款叫做“MSN健康”的APP，就很受白领族群的欢迎。它可以记录每天走路的步数、消耗的卡路里、活动时间，以及每分钟走多少步。除此之外，还包含了健身训练的知识，根据是健身初学者还是中级，来提供健身方法。



## 问题 有些不可靠甚至很危险

从设置的目的来看，健康类APP听起来还不错。但问题是，目前APP种类繁杂，良莠不齐，且存在检测不准或者隐性商业宣传的问题。

“心电图(Cardiograph)”是一款测量心率的APP，近日相关人员对这款APP进行了检测。其具体的用法是，用手机摄像头对着手指头，通过血液流动时的图像来检测心跳频率。

按照提示，把手指对准手机摄像头，几秒后，便出现了一分钟心跳70次的结果。又用一个暖宝宝替

代手指，竟然也得到了每分钟70次的测试结果。看来健康类APP的测试结果是否准确，有待商榷。

除了测量不准外，更多健康类APP存在的问题是嵌入广告太多。比如，一款名为“治疗青春痘”的APP，下载安装后，会发现此APP会提供一些关于预防或者治疗青春痘的科普知识。但每篇科普知识的背后，都会嵌入一家医院的电话或者链接。

对于此类APP，有专业医师和监管机构也做出

了提醒：这类程序可能是不可靠的，甚至是危险的。“一些应用软件貌似具有医疗功能，其实是不可用的。”南森·科特尔斯是美国达拉斯南卫理会大学的医疗技术法规专家，他举例说，“除了浪费钱，它们还会导致实际伤害。如果你的应用软件误读了你的血糖水平，你就可能给自己注射过量的胰岛素，这很危险。”

## 提醒 不能用于诊断或者治疗

“健康类APP开设的初衷是好的，但它的价值在于进行健康管理和促进，绝不是治疗和诊断。”济南市立四院公共卫生科主任赵丽梅说。现在一些医院也在和一些手机运营商合作，准备开发手机APP，但前提是够专业，建立在帮助人们进行健康管理上。

“比如，现在人所需要的一些健康评估的标准，包括抑郁量表、焦虑量表等。”赵丽梅说，这些量表都有相应的国际标准，这些就可以做在健康类手机APP中。

赵丽梅认为，目前健康类APP存在的问题，嵌

入广告或者植入广告多还不是亟待解决的，如何做得够专业才是关键。要提醒用户的是，一定不要相信或者依赖诊断或者治疗类的APP，医院里面的大规模治疗设备诊断的结果尚且只是医生的一个参考，更别说这种以手机为依托进行的检测了。

# 每天睡6至8小时最合适

据统计，目前有10%—15%的人正在被睡眠问题所困扰。近几年，上医院看睡眠问题的病人数越来越多。请关注——

人生的幸福之一就是一碰枕头就睡着，一觉睡到自然醒。充足的睡眠使人精力更充沛，大脑运作更顺畅。然而，就是睡觉这件最平常也最有“治愈效果”的事儿成为很多人的“奢侈品”，晚上睡不着、早上起不来、永远睡不醒成为萦绕心头的痛。



## ■小贴士

对那些只睡了六七个小时就自然醒来的人来说，醒了你就别硬躺着凑够8个小时了，只要你觉得头脑清醒，感觉良好，就放心地起床活动吧。而长期觉得睡眠不足，怎么也睡不够的人，也许你应该对自己严格一点，调好闹钟，把睡眠时间和周期控制得有规律些。

“春困”是一种自然的生理表现，调整好生活方式就行。但是，有些“春困”可能掩藏着危险的疾病。由于老年人的血液黏稠度比较高，如果睡眠时间过长，就会导致血液黏稠度增加，而血液黏稠度增加就容易诱发中风等脑血管疾病。

美国的研究人员在对9万多名50—79岁的女性进行了长达7年半的调查后发现，每天睡眠超过9小时的人中风危险比睡7小时的人要增加70%，睡眠时间是增大中风危险的独立因素。我国的临床数据也显示，大约有70%—80%的缺血性脑中风病人，在发病前一周左右，会因大脑缺血缺氧而频频

出现打哈欠等犯困现象。

在北京大学第三医院举行的“关注卒中，关注睡眠”大型科普讲座上，神经内科主任樊东升教授指出，脑卒中相关性睡眠障碍现状，临床常被忽视，睡眠障碍如不处理会导致心脑血管疾病；影响卒中患者的康复，导致除了神经功能损害不易恢复外，对认知、记忆能力也有不同程度的损害；就脑血管病发病风险因素和并发症而言，睡眠障碍均未被列入其内，更无系统理论探讨和诊疗规范；临幊上脑血管病相关睡眠障碍病因复杂，牵涉到卒中损伤部位、神经内分泌免疫、心理社会环境等各个方面……“卒中患者睡眠

障碍高发，严重影响预后，而失眠是最常见的睡眠障碍症状，还未得到足够重视”。

还有一项研究表明，睡眠时间太长，也有可能诱发糖尿病。研究发现，每天的睡眠时间在6—8小时的人，身体最为健康。如果睡眠时间不足6小时，患糖尿病的风险就会增加约2倍；如果睡眠时间超过8小时，患糖尿病的风险则会增加3倍多。

多项研究均显示，老人每天睡眠在8小时左右就够了，再延长反而可能降低大脑皮层的兴奋性。因此，专家建议，应坚持适量锻炼，有效加速体内循环，提高大脑的供氧量，以缓解“春困”。

## ■生活提示

### 赶快除掉 这些家庭病菌

虽然无处不在的病菌有99%不会对人体造成伤害，但其余1%的细菌一旦被人类感染上就令人十分烦恼，它们能够导致从普通感冒到致命感染等多种病症。

#### 门垫 ▶▶

一项研究发现，将近96%的鞋底有大肠杆菌。专家表示，门附近是家中最脏的区域之一，如果门垫上病菌聚集，每次经过它进入家中都会将病菌带进屋内。

**除菌方法：**每周使用除菌剂对门垫进行消毒；尽量将鞋子放在门外；不要在门垫上放包或食品杂货。

#### 隔夜垃圾 ▶▶

厨房水槽有超过50万个细菌，是卫生间平均细菌数的1000倍。这是因为，水槽潮湿并经常积有垃圾，若不及时清理，病菌就会在隐蔽的缝隙里生长。这意味着碗碟、厨房用品甚至双手等都可能被其污染。同样，厨余垃圾如果不及时倒掉也会滋生大量细菌。

**除菌方法：**至少每周用稀释后的漂白剂对水槽进行清洗；厨余垃圾当天倒掉。

#### 水龙头 ▶▶

流水使得水龙头湿润，成为病菌繁殖的理想之地。如果不小心用脏手碰到了水龙头或者水龙头被食物污染，病菌就会在水龙头里大量繁殖，最终会形成微生物膜附着在里面，微生物膜会变大破裂，落到食物和碗碟上，危害人身健康。

**除菌方法：**每周用稀释后的漂白剂浸泡，然后让自来水流一段时间再使用。

#### 汽车仪表盘 ▶▶

当含有霉菌孢子和细菌的空气被吸进车内后，通常会附着在上面。

**除菌方法：**经常使用消毒液对车内进行擦拭，特别是在过敏季节，要注意车内卫生。

#### 调料瓶 ▶▶

许多人在取用醋、酱油、番茄酱等调味料瓶前并不洗手，这样有可能造成病菌交叉感染。

**除菌方法：**经常对调料瓶外表面擦拭消毒；使用时尽量不要让调料流到瓶身上。



#### 吸尘器 ▶▶

吸进大量病菌和其喜欢的“食物”，一项研究发现，13%的吸尘器有大肠杆菌。

**除菌方法：**在户外更换灰尘袋；最好选用带防菌功能灰尘袋的吸尘器；对没有灰尘袋的吸尘器，要使用漂白剂定期清洗，并自然晾干。

#### 洗碗布 ▶▶

被金黄色葡萄球菌污染，这是一种能引起致命皮肤感染的超级病菌。洗碗布还被认为是家中聚集大肠杆菌和其他细菌最多的物品。人们常常使用洗碗布来擦拭溅洒的食物，而后不清洗就再次使用，这样会传播病菌。

**除菌方法：**使用厨房纸巾擦干碗碟；每周用热水和消毒剂清洗洗碗布两次。

#### 冰箱密封圈 ▶▶

美国亚利桑那大学调查发现，冰箱的密封圈检测出霉菌的几率为83%。每次打开冰箱门时，这些霉菌就会趁机传播。

**除菌方法：**至少每周使用稀释的漂白剂或消毒剂对冰箱密封圈进行清洗。

#### 手机 ▶▶

手机携带大量病菌，包括能导致皮肤感染的葡萄球菌，能引起眼部感染的假单胞菌以及沙门氏菌。手机外壳的缝隙也会为病菌生长提供理想场所。

**除菌方法：**每周用除菌剂擦拭手机。(本报综合)