

编辑:单峰 美编:徐璐 校对:刘烽娟

医院变身“瘦身魔法屋” 解码今夏最硬核科学减重新姿势

把“瑜伽馆”搬进医院,专业医护化身运动教练;营养科医生定制专属“饮食处方”,减重门诊医生开具精准“运动处方”;创新融合中医智慧与西方营养学,推出“药食同源”减脂餐……当医院摇身变为“瘦身魔法屋”,会有怎样的惊喜?为深入落实“体重管理年”三年行动计划,在夏季“减肥热”到来之际,近期,在市卫生健康委指导下,市区多家医院纷纷亮出减重“新招式”。

医院里也有了瘦身“私教”

18日,34岁的缪女士来到市妇幼保健院妇女康复中心,在“私教”吴媛媛指导下进行抗阻训练。“半年前我在这里生下了宝宝。4个月前,我在这里进行产后康复训练。这里环境好,专业技术水平更是没话说。”由于及时锻炼塑形,目前缪女士已基本恢复到怀孕前的状态。

被缪女士点赞的“私教”是医院妇女康复中心的85后美小护吴媛媛,她同时拥有孕产妇瑜伽高级教练证书。为策应“体重管理年”三年行动计划,今年5月,医院妇女康复中心全面焕新,该中心全员通过江苏省产后康复技能认证,多名医护人员获得健康管理师、普拉提教练认证、孕产妇瑜伽教练证、WAFF中级认证等相关资质。

“平均每天有100多人次来这里接受康复训练。我们推出了‘一对一’私教课,可以根据每位女性的身体情况,量身定制个性化的康复训练方案。”护士长吴鸿云介绍,由于了解人体解剖知识,他们会帮助患者更好地找到运动发力部位,从而有效避免运动损伤,建立更高效、更精准的运动模式。她说,不少瑜伽馆、健身房的教练也会来这里进行康复训练,“有些瑜伽动作会导致盆底肌高张,这就需要进行放松训练”。

除了WAFF气垫、普拉提核心床、悬吊系统等高大上的“瘦身利器”外,目前,该中心还配备了1名营养师、2名营养医生,帮助患者实现“吃动平衡”一站式管理。“下一步,我们将根据减重患者的需求,适时推出午间、晚间的延时服务,帮助更多女性找回自信与美丽。”市妇幼保健院公共卫生科科长季爱云说。

多学科联手精准减重

最近,49岁的杨女士成功减重5公斤,整个人精神面貌焕然一新。杨女士是一名2型糖尿病患者,肥胖的身体让她不堪重负。“减肥光节食没用,关键要有科学的方

法。”去年9月,她在市一院内分泌科减重门诊接受了运动功能检测,医生为她开具了一套适合她的运动处方——考虑到她的基础体重较大,建议她每天快走不少于一万步,同时适当爬楼。

“科学减重,不仅仅是为了变美,更重要的是变得健康。”市一院内分泌科主任王雪琴介绍,目前,科室配备了人体成分检测仪、内脏脂肪测定仪、脂肪肝评估仪等,在排除其他基础疾病的基础上,通过制订科学合理的运动、饮食方案,帮助患者科学高效减重。

暑期来临后,市区多家医院的减重门诊均迎来了青少年、大学生等减重人群的就诊小高峰。“每个工作日我们都有肥胖门诊,近期前来看诊的青少年肥胖人群占了一大半。”市中医院内分泌科主任中医师曹拥军强调,考虑到青少年的健康成长,有些西药是禁忌使用的。为此,科室专门配备了运动处方师,并联合脾胃科、儿科、针灸科等,结合皮下埋线、针灸、穴位贴敷、耳穴压豆等中医适宜技术,为青少年量身定制非药物绿色减重方案,受到家长欢迎。

截至目前,全市23家三级医院和10家二级医院已开设体重管理MDT门诊,全民体重管理意识显著提升。

中西医融合的“减脂智慧”

莲荷轻体餐、茯香养元餐、薏苦纤体餐……入夏后,在市中医院食堂,三种“和养减脂餐”受到广大患者的欢迎。

“‘药食同源’是我们减脂餐最大的特色。”市中医院营养科副主任蔡艳介绍,截至目前,国务院卫生行政部门共公布了4批次106种既是食品又是中药材的名单,其中包括适合夏季食用的薏香、薄荷、莲子、薏仁、茯苓等食材。结合中医养生和营养学原理,近期,该院在食堂推出了三款“和养减脂餐”,不仅医院职工可以订餐,住院患者也可以下单。

“以‘茯香养元餐’为例,就用绿豆汤搭配了茯苓馒头、鸡腿肉、

胡萝卜、四季豆、紫甘蓝、西红柿等,做到了有荤有素有汤,营养均衡,还能健脾祛湿、清热消暑。”蔡艳说。

在市一院食堂,近期推出的减脂餐同样受到医患双方的欢迎。“从某种意义上说,‘管住嘴’比‘迈开腿’更加重要。”该院临床营养科副主任邱钰介绍,入夏后,营养门诊也迎来了就诊高峰,针对不同的减重患者,他们推出了“限能量平衡饮食”“高蛋白饮食”“轻断食”三种减重饮食处方。

邱钰解释,“高蛋白饮食”减重速度最快,一个月能够瘦3到5公斤;而“轻断食”则是选取一周中不连续的两天,这两天只吃400到500大卡的食物,剩余5天采取限能量平衡膳食,每月可以瘦2到3公斤;而“限能量平衡饮食”最安全,但减肥效率也最低,每月可以瘦1到2公斤,适合减重维持阶段。

科学减重,除了讲究“吃”,还得讲究“喝”。在市中医院脾胃病科,针对减重人群推出了“降脂祛瘀饮”“姜枣茶”“健脾祛湿饮”等系列代茶饮。“肥胖往往与脾胃运化失调有关,我们针对脾虚湿盛、胃强脾弱、脾阳不足等不同体质引起的肥胖推出了针对性的代茶饮和中医药调理方案。”脾胃病科主任中医师景姗介绍。

为贯彻落实市卫生健康委体重管理年活动实施方案,目前,市区10家三级公立医院已推出员工减脂餐服务,其中5家医院正在将减脂餐向在院患者推广;全市已培养营养指导员371名,建成营养科普示范小屋22家,营养健康餐厅(食堂)119家,老年人营养新型食堂10家。

“我们将为深入推进体重管理工作提供支持和保障,力争通过三年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立、全民体重管理意识和技能显著提升、健康生活方式更加普及、全民参与的体重管理良好局面逐渐形成,部分人群体重异常状况得以改善。”市疾控局局长、市卫生健康委副主任吴徐明说。

本报记者冯启榕
本报实习生江越洋 柯钦宇

医周健闻

人工智能骨科研讨会 在我市成功举行 多位院士参会

晚报讯 7月18日至20日,“人工智能骨科研讨会”在我市成功举行。全国百余位骨科精英齐聚南通,探讨如何利用尖端科技结合临床实践,共同为患者带去更好的医疗服务。

此次活动由全国卫生产业企业管理协会骨科分会与南通大学附属医院联合主办,顾晓松、张英泽、唐佩福三位院士以及国内10多位著名专家学者参会。活动围绕“人工智能骨科、机器人辅助人关节置换”等内容开设院士讲座、大师讲坛,既从宏观层面介绍学科新技术的发展及前景,又有实际操作过程中的经验与分享。

活动中,由通大附院关节外科刘雅克副主任医师倡导设立跨省跨区域的“江海骨科机器人讲坛”这一学术交流平台宣告成立。目前,通大附院在机器人辅助人工全膝关节、人工膝关节内侧及外侧单间室置换、人工髋关节置换等方面的技术量及手术复杂程度已处于全国先进水平。

记者李波 实习生贾冯翔

治疗带状疱疹有良方 季德胜蛇药 临床价值获印证

晚报讯 20日,上海医药行业协会皮肤健康专委会中医药外治研讨会暨中国药科大学季德胜研究院学术年会在沪召开。会议将焦点锁定季德胜蛇药片这一经典名药,围绕其在皮肤健康领域的传承创新与临床价值展开深度探讨。

会上,多位专家学者围绕老百姓“急难愁盼”的带状疱疹治疗问题展开深入探讨。学术研讨环节,多项研究成果印证了季德胜蛇药片在民生健康领域的实用价值。上海市皮肤病医院王雪敏医生分享的临床研究显示,使用季德胜蛇药片治疗带状疱疹的患者,效果明显优于安慰剂对照组,统计学差异显著。中国中医科学院崔晓兰主任的研究则从药理层面解释了疗效原理,为该药在临床应用中的安全性和有效性提供了科学支撑。上海市皮肤病医院姜文成分享的最新版《带状疱疹中西医结合诊疗专家共识》,为基层医生规范治疗、百姓科学就医提供了指引。记者朱颖亮

南通一院 首批母婴安全专项 进修培训班开班

晚报讯 近日,南通市第一人民医院启动首批母婴安全专项进修培训班,来自启东、通州、海门等地基层医疗机构的产科骨干将接受为期两个月的系统化培训。

此次培训聚焦产科危重症的理论学习与临床实践,旨在提升学员对危重症的早期识别与应急处置能力,推动产科新技术、新理念向基层转化,从而强化基层母婴安全服务质量。通讯员王更生 记者朱颖亮