体重管理就要“斤斤计较”

——来自第二届中国肥胖防控大会的观察

当前,肥胖问题已成为我国乃至全球面临的重大公共卫生挑战。5月10日至11日,由中华预防医学会主办的第二届中国肥胖防控大会在广东佛山举行,与会嘉宾共议我国肥胖防控策略与实践。

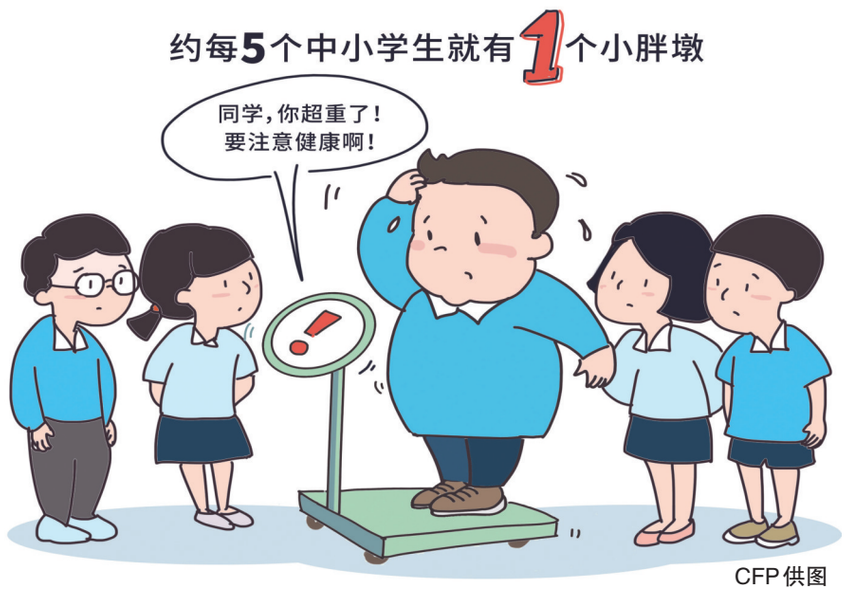
国家疾控局卫生与免疫规划司环境卫生与学校卫生处(综合处)处长费佳指出,随着我国人口老龄化进程加快和人均预期寿命延长,慢性病患病人数日益增多,超重肥胖作为慢性病的重要危险因素,在人群中普遍存在。肥胖也是影响我国儿童青少年健康的重要公共卫生问题之一。

“儿童青少年肥胖不仅影响其身心健康,若不及时有效控制,危害还可能延续至成年期,形成终身健康隐患。”费佳说。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国成年居民超重肥胖率达50.7%;6至17岁儿童青少年超重肥胖率达19%,6岁以下儿童超重肥胖率达10.4%,肥胖低龄化趋势日益凸显。

中华预防医学会副会长梁晓峰表示,肥胖不仅是个人健康问题,一方面增加患糖尿病、高血压、心脑血管疾病等重大慢性病风险,另一方面也可能对国家生产力发展、医疗卫生体系造成压力。

面对严峻肥胖形势,我国采取多项措施加强防控:开展“体重管理年”活动,将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动,倡导家庭配备“一秤一尺一日历”;加强婴幼儿和儿童青少年体重管理;发布体重管理核心知识和体重管理技术指南、标准;推广体重管理中医适宜技术,提供中医药保健指导服务……



CFP供图

健康生活方式是超重肥胖公共卫生综合防控的重要手段。在体重管理上就要“斤斤计较”,方能做好自身健康的第一责任人。

2017年,我国发布《全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》,以合理膳食、适量运动为切入点,倡导和传播健康生活方式理念,推广技术指南和支持性工具,深入推进肥胖与慢性病的综合防控。

“通过体重管理的‘小切口’,逐步破解慢性病防控的‘大问题’。”国家卫生健康委医疗应急司公共卫生医疗管理处副处长孙树学介绍,目前我国累计已有2896个县(市、区)启动了全民健康生活方式行动,覆盖率超98.0%。

同时,各地结合实际积极探索,全面提升体重管理意识和技能:浙江省卫生健康委以体重管理为突破口,通过部门联动、医防协同、体卫融合等模式推进慢性病多病共管;四川省发布健康体重管理资源地图小程序;广东省卫生健康委等部门联合制定当地“体重管理年”活动实施方案,并开展“科学控体重”亮灯活动、体重管理门诊建设研讨会等特色行动……

“通过医防融合,推动健康关口前移。”广东省预防医学会会长吴圣明介绍,下一步学会将发挥学术团体专业优势,鼓励医护人员和公共卫生工作者开展科普宣传,让科普服务惠及千家万户。

与会嘉宾一致认为,肥胖防控是一项系统工程,需要政府、社会、家庭和个人共同努力。政府应加强政策引导和支持,加大资金投入,完善防控体系;社会各界应积极参与,营造健康的社会环境,提供多样化的健康服务;家庭和个人要树立正确的健康观念,养成良好的生活习惯,积极参与体重管理。

孙树学表示,相关部门将持续做好有关慢性病防控和健康体重知识宣传,积极营造健康体重支持性环境。同时,鼓励医疗机构开展体重专业指导,引导医疗卫生机构设立体重管理门诊,为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。重点发挥国家慢性病综合防控示范区典型带动效应,持续推动各地高质量开展体重管理工作。 据新华社电

南通名医团·健康大家谈

遭遇心理霸凌怎么办

专家教你科学应对与疏导

在职场会议上被当众贬低能力,在社交场合被阴阳怪气地“开玩笑”,在亲密关系中被持续否定自我价值……这些看似无形却很具杀伤力的心理霸凌,正悄然侵蚀着受害者的精神世界。面对这类隐蔽的情感暴力,该如何正确应对与引导?日前,南通四院精神科专家金亚玲提出了专业建议。

金亚玲介绍,心理霸凌通常包括一些言语的暴力,比如通过一些贬低、讽刺性言语来贬低对方;还有常见的冷暴力,如故意忽视或者冷漠对待他人,使他人失去自我的一种价值感;还包括精神上的控制,通过威胁、恐吓来控制他人;还有社会霸凌,通过故意孤立对方,散布谣言等,破坏他人的社会关系。

遇到心理霸凌应该如何应对?金亚玲建议:首先要加强自我认知,接纳自己的优点和缺点,建立自我意识,切勿太在意别人负面的评价。其次,给自己设立一个界限,如果感觉到别人伤害自己,就主动远离他(她)。最重要的,要学会向周围人寻求帮助,可以向信任的人倾诉,或者寻求专业心理治疗师的帮助。

金亚玲提醒,如果情节严重的话,可以搜集证据,通过法律的武器来保护自己。

·朱小平 钱晨城·

扫描二维码
了解更多内容

送优质医疗资源到基层

医学专家巡讲走进通州

近日,由市卫生健康委、市医学会主办,通州区卫生健康委、通州区医学会、通州区人民医院承办的“医学专家献给劳动者的爱——心连心·我为群众办实事”南通市医学专家大型巡讲活动(通州站)在通州区人民医院举行。通州区200余名医务人员参加了活动。

来自南通大学、通大附院、市一院、市三院的17位医学专家以大型义诊、学术讲座、新技术推广、手术带教、疑难病例查房、健康科普等多种形式,将优质的医疗资源、前沿的医学知识以及贴心的便民惠民服务,精准送达基层,造福通州百姓。

“我们学会将持续发挥桥梁纽带作用,组织更多专家深入基层开展帮扶工作,重点提升常见病、多发病的诊疗能力。”市医学会会长王晓敏表示。

市卫生健康委副主任陈莉表示,今后全市卫生系统将进一步充分发挥优质医疗资源下沉的带动作用,切实提升基层医疗服务能力。 ·李波·

近日,启东市人民医院举办了一场趣味运动会,巧运乒乓球、极速传递、穿针引线等5个项目不仅比拼速度与力量,更考验智慧与默契。 李波文 杨兴华摄

中华骨髓库

非血缘造血干细胞累计捐献超2万例

据新华社电 记者从中华骨髓库获悉,截至5月13日,中华骨髓库非血缘造血干细胞累计捐献20060例,其中涉外捐献402例。

据悉,作为世界第四大骨髓库,中华骨髓库自2001年建立以来,库容发展速度不断加快。截至目前,中华骨髓库累计入库志愿捐献者已超过362万人份。备案采集/移植医院共计270余家,患者移植术后一年生存率为91%,入库数据质控错误率继续维持较低水平。

“华润南通”杯技能赛

126名药师同场竞技

日前,由市总工会、江苏省药监局南通检查分局、市药学会联合主办的2025年“华润南通”杯医药行业职业技能竞赛举行。经过激烈比拼,市三院代表队和上海华氏大药房南通连锁有限公司代表队荣获一等奖,另有多支队伍分获二、三等奖和优秀组织奖。

此次竞赛吸引了全市医疗机构、药品生产流通企业等单位的126名优秀药师共42支代表队参赛。 ·朱颖亮·

启东三院

开展思廉日活动

日前,启东市第三人民医院开展了以“严明作风·淳正家风·涵养新风”为主题的“5·10”思廉日活动,100余人参加。

与会人员观看了廉政教育片《医者之鉴“折翼的白衣天使”》。全体医护人员围绕“强化纪律意识,筑牢廉洁防线”“改进工作作风,树立行业清风”“履行主体责任,强化监督管理”“勇于担当作为,护航健康事业”等四个方面进行了深入学习。 ·李波 李宣蓉 仇玮鸿·

30多年“老烟枪”凌晨突发心梗

医生提醒吸烟伤肺亦伤“心”

许先生(化名)是个“老烟枪”,每天一两包烟,连抽了30多年。日前,他突发胸闷不适,一查竟是心梗。

当天凌晨2点,61岁的许先生仍难以入睡,持续了七个多小时胸痛、胸闷不仅没有缓解,还骤然剧烈起来,冷汗浸湿了衣衫。意识到问题的严重,他赶紧来到南通六院急诊科就诊。胸痛救治绿色通道立即启动,结合患者心电图等情况,高度怀疑是致命性胸痛——心肌梗死。进一步查增强CT,排除主动脉夹层。

患者病情危急,须立即进行介入手术治疗,尽快开通血管、恢复血供、抢救生命。该院心血管内科值班医生陈实迅速就位,常波主任医师接到通知立即从家中赶来,DSA介入团队严阵以待,争分夺秒完成术前准备。

术中,常波为许先生行冠脉造影,造影显示:右冠远端大血栓导致次全闭塞,狭窄99%,命悬一线,属于严重的冠状动脉病变,面临心力衰竭、猝死的风险。手术团队当机立断,为其行冠脉内溶栓治疗,通过刺破球囊将溶栓剂精准释放至血栓位置。经过溶栓,患者血管狭窄明显减轻,血流恢复,无须放置支架。术后,患者恢复良好,不适症状明显缓解,后续还需严格遵医嘱进行药物治疗,定时复查,观察血管狭窄的变化。

“我身体一直挺好的,平时血压、血糖也都正常,怎么会心梗呢?”许先生有些困惑。充分了解患者病史、生活习惯后,常波对诱发其心梗的高危因素进行了分析——吸烟30多年,而且每天一两包。

常波提醒,吸烟不仅伤肺,而且损害心脏,它是心梗的主要风险因素之一。香烟中的尼古丁会让血管收缩,增加血液黏稠度,使血液流动变慢,容易形成血栓,从而增加冠状动脉阻塞的风险。此外,吸烟还会损伤血管内壁,使其更易于形成动脉硬化斑块,这也是导致冠状动脉阻塞的重要原因。特别是长期吸烟者,心梗风险比不吸烟者要高出2—3倍。

常波特别提醒,胸痛无小事,哪怕是短暂的疼痛也不能掉以轻心,一旦出现持续胸痛、胸闷、大汗等症状,必须立即就医,抓住心梗救治的“黄金时间”。 ·张燕 李波·

海安人民医院多学科联手

完成首例牙龈癌根治切除+修复术

近日,海安市人民医院口腔科成功实施首例牙龈癌根治切除+修复术,这一成果标志着医院口腔颌面外科技术实现新飞跃,为众多患者带来康复希望。

74岁的张阿姨(化名)原本是位活力满满的广场舞达人,半年前,她左侧后牙区牙龈开始隐隐作痛。起初,张阿姨以为只是普通炎症,自行服用消炎药后却未见好转。等到家人发现时,患处已破溃,形成硬币大小、形似“火山口”的创面。家人紧急将她送至海安市人民医院口腔科。

接诊的口腔科主任丁修明全面细致检查,发现癌细胞已大范围侵犯周围组织,破坏严重,必须进行根治手术,切除病变组织并修复术后缺损。鉴于病情严重、手术复杂,在丁修明的对接下,南京大学医学院附属口腔医院韩伟教授团队通过远程会诊系统提供技术支持。同时,海安市人民医院组织院内影像科、肿瘤科、麻醉科、营养科、重症监护室及护理团队展开多学科会诊,最终确定以手术切除为主,结合术后放疗、化疗的综合治疗方案。

具体手术方案包括颈部淋巴结清扫、扩大切除牙龈及下颌骨病变区域,并采用血管化游离腓骨肌皮瓣技术修复术后缺损。考虑到手术创伤大、风险高,多学科团队针对术前准备、手术监护、术后护理制定了详尽计划。

手术当天,团队分工明确、紧密协作。一组医生负责颈部淋巴清扫和切除病变组织,另一组医生取下合适长度的腓骨及包裹的肌肉、皮肤。手术关键环节——血管吻合在高倍显微镜下进行,医生将腓骨肌皮瓣的动静脉血管与下颌骨修复区域的动静脉血管精准缝合。历经8小时,手术顺利完成,术后皮瓣血供正常,移植骨块固定在位。

术后恢复至关重要,张阿姨先被转入重症监护室接受24小时严密监护和精心治疗,顺利度过危险期,3天后转到普通病房。在医护团队悉心照料下,术后一周,张阿姨康复出院。后续,肿瘤科将根据其恢复情况及时跟进肿瘤放化疗,预防肿瘤复发转移,提升预后效果和生活质量。

丁修明介绍,这台手术时间长、操作难度大、细节要求高。此次手术的成功,充分展示了医院多学科协作在复杂病例治疗中的重要作用,也标志着海安市人民医院在牙龈癌治疗领域达到南通市同级医院领先水平。

海安市人民医院口腔科作为南通市重点专科、上海九院联盟单位,临床实力雄厚。科室汇聚5名高级职称专家和1名硕士研究生,年门诊量突破30000人次,年种植牙数量超1000颗,年手术量近250台。在口腔颌面外科方面,科室常规开展多种手术,为患者提供全面诊疗服务。

·唐杰 朱颖亮·

微创技术守护老年患者康复之路

五根细针妙解复杂骨折困局

近日,年过七旬的姚老太安静地躺在病床上,曾经的焦虑与不安已被劫后余生的释然取代。这位饱受多种基础疾病困扰的老人,刚刚经历了一场惊心动魄的骨折危机,而五根直径仅3毫米的克氏针,竟成为了扭转命运的关键“武器”。

姚老太长期被脑梗后遗症、左侧肢体偏瘫和心功能不全等疾病缠身,日常生活起居全靠右侧肢体艰难维持。不久前,姚老太不慎摔倒,家人立刻将她送往市老年康复医院治疗。

张愈峰团队正在手术中。

入院后,老年康复医院张愈峰带领团队对姚老太的病情展开了全面细致的评估。经检查发现,姚老太右侧大腿骨最下端(股骨髁上)发生了严重的粉碎性骨折,骨折部位的骨头碎成了多块,就像被摔碎的瓷片,杂乱无章地散落在原处。

原本面对这样的病情,常规的治疗方案是切开骨折部位的组织,将骨折块清晰暴露后进行复位,再使用接骨板和螺钉进行内固定手术。但姚老太的情况远比想象中复杂。她所患的多种基础疾病,如同隐藏在暗处的“定时炸弹”。脑梗后遗症导致她的身体机能本就脆弱,左侧肢体偏瘫使得她在康复过程中面临更多困难,而心功能不全更是让手术风险成倍增加。手术过程中不可避免的失血、应激反应,再加上麻醉带来的风险,这些高危因素如同汹涌的暗潮,稍有不慎,就可能将姚老太的生命健康吞噬。然而,如果不对骨折进行有效治疗,姚老太右侧膝关节将永久失去正常弯曲的能力,原本就行动不便的右下肢功能也将彻底丧失,这对她今后的生活无疑是雪上加霜。

为此,张愈峰决定采用微创手术进行治疗。经过反复查看CT影像,仔细分析每一块骨折块移位的情况,结合骨折部位的生物力学特点,团队多次展开讨论。最终,一套周密的微创治疗方案逐渐成形。

手术当天,在局部麻醉下,张愈峰首先在透视设备的辅助下,对骨折部位进行复位,然后张愈峰拿起五根3毫米粗的克氏针,按照术前制定的方案,根据各个骨折块的受力特点和移位趋势,将克氏针准确地插入骨折部位。随着最后一根克氏针固定到位,手术顺利完成。术后的检查显示,姚老太碎裂的大腿骨实现了完美的解剖复位,原本杂乱的骨折块在五根克氏针的固定下,重新回到了正确的位置。

经过一段时间的精心护理和康复治疗,姚老太的膝关节功能逐渐恢复。曾经因骨折而僵硬、疼痛的右腿,如今已经能够慢慢弯曲、伸展。 ·李波 钱力 凌燕·

海安中医院药学门诊开诊

提供个性化用药指导

“降压药和感冒药能一起吃吗”“血糖正常了还要继续吃药吗”……14日,海安市中医院药学门诊开诊,吸引了不少前来就诊的患者。

该院药学门诊负责人提醒,为确保药师能够准确掌握患者用药情况,提供更精准的服务,前来就诊的患者需是有医生明确诊断的,就诊时务必携带完整病历资料、检验检查结果、处方等相关诊疗资料,并告知正在服用的药物,可带上正在服用或使用的药品、保健品空包装。

药学门诊由资深药师坐诊,提供一对一个性化用药咨询,针对具体病情解答用药疑惑,确保患者用药准确、安全;开展中药用药指导,详细讲解中药煎煮方法、服用时间、饮食禁忌等,助力发挥中药疗效;帮助患者鉴别和防范药物不良反应,让患者清楚认识药物潜在风险;还对老年人、肝肾功能不全患者等特殊人群进行用药监护,明确服药禁忌和注意事项。

药学门诊负责人特别提醒,药学门诊主要专注于药物咨询等相关服务,并不进行临床诊疗,也不能开具药品处方和检验检查项目。 ·崔景 朱颖亮·