

多家医院开设减肥门诊,为患者提供一站式服务 你的“体重医生”已上线

国家卫生健康委数据显示,我国18岁及以上居民有超过一半的人存在超重或肥胖,成人居民超重率为34.3%,肥胖率达16.4%。预计到2030年,成年人超重肥胖率可达65.3%,超重肥胖问题已成为现代社会的一个严重健康问题。在国家的大力倡导下,越来越多的医院开设了减肥门诊,为肥胖患者提供一站式服务。

日前,记者通过官方挂号平台和各大医院官网发现,江门市直四家三甲医院均开设了减肥门诊、减肥中心或组建了减重团队提供相关服务。哪些人群需要去看肥胖门诊?“肥胖”是否有特定的判断标准?记者走访了江门市中心医院和江门市五邑中医院。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 陈君 冯晓琳



↑医生为就诊人制定个性化减肥方案。

→医生为就诊人进行穴位埋线减肥。

A 打造个性化减肥方案

上周六上午,当记者走进江门市中心医院体重管理门诊,内分泌科主任医师黎雅清正详尽地收集患者的饮食、运动、精神心理等情况,并为患者测量身高、体重、BMI(身体质量指数)、血压和身体成分分析。在完善一系列肥胖代谢相关的检查和继发性肥胖的病因筛查后,黎雅清根据患者的具体情况为其制定个性化的减重方案。

“工作几年,就胖了20公斤,还得了糖尿病!”48岁的邓先生回忆起那段经历懊恼不已。由于工作性质,他长期外出就餐,也不注重锻炼。身高168cm的他,从原来65公斤的“瘦小伙”变成85公斤的“大胖子”,32岁得了糖尿病,45岁患上脑梗死、高血压。近两年,经过体重管理门诊的体

重管理,通过健康饮食和行为干预以及可以减重的降糖药物司美格鲁肽来控制血糖和减重,邓先生体重得以维持在70公斤左右。他欣慰地说,“降糖药从原来三四种降到目前两种,降糖药物从原来胰岛素联合3种口服降糖药物,到目前只需要司美格鲁肽和恩格列净。药物减少了很多,血糖血压和身体机能却更好了。现在,我又重拾了健康和自信!”

肥胖不仅会影响体美,还会引起一系列的健康问题,如抑郁症、睡眠呼吸暂停综合征、哮喘、高血糖、高血脂、高血压、高尿酸血症、脂肪肝、胃食管反流、压力性尿失禁、骨关节病等。这些疾病严重影响健康,降低生活质量,甚至危及生命。黎雅清指出,造成人体肥胖的原

因有很多,包括不良饮食生活习惯、缺乏运动、疾病因素、压力焦虑等心理因素、药物因素和遗传因素等。因此,治疗方案必须因人而异,一定要根据每个人的具体情况去做个性化的治疗。

“我们组建了多学科专家团队,包括内分泌科、营养科、胃肠外科,还配备了两名专科护士,根据肥胖患者的个人情况和健康评估,制定个性化的减重计划,从饮食指导、运动指导、开具药物处方到外科手术,提供一站式服务。”黎雅清表示。那么,所有想减重的人都可以前往体重管理门诊吗?对此,黎雅清表示,想减重的人都可以前往评估,医生会根据就诊人的BMI、体脂率和代谢指标等作出综合分析,给出营

B 中医减重项目受欢迎

取穴、消毒、埋线……在江门市五邑中医院治未病科治疗室,主治医师邹可言(曾用名邹玉坤)正在为患者穴位埋线,一套动作下来行云流水。几乎没有痛感的市民小静再三确认,“已经完成了?”

据悉,三伏天是一年之中最容易瘦的40天”。邹可言介绍,三伏天是一年当中气温最高的一个时间段,其气候条件有利于人体阳气的旺盛、湿气的排出、新陈代谢的加快以及食欲的减退等,因此这个时段进行科学的减肥可以事半功倍。

“前段时间,前来减肥的患者较平时明显增多,以成年女性为主,成年男性和青少年也有。”邹可言告诉记者,中医减重项目丰富多样,包含

针灸、穴位埋线、拔罐、刮痧、中药内服等,主要基于中医的整体观念和辨证施治原则,通过调整人体的脏腑功能、气血运行以及新陈代谢等,实现健康减肥目的。

“1年内体重断断续续增加了10公斤!”35岁的林女士是上班族,体重的飙升令她懊恼不已。接诊时,邹可言发现林女士形体肥胖,神疲乏力、四肢倦怠、身体沉重、郁郁寡欢、不耐劳作,身高172cm、体重81公斤,BMI:27.4。

邹可言考虑林女士为肝郁脾虚湿所引起的肥胖,为其开具中药内调,结合“灸灸+穴位埋线”外治法,并对其日常饮食、运动等进行干预

指导。穴位埋线,是一种特殊的针灸治疗方法。“它是通过特制的针具,将羊肠线或其他可吸收的线植入到人体特定的穴位上。”邹可言说,这种疗法利用线体在穴位内产生的持续刺激作用,达到疏通经络、平衡阴阳、调和气血、调整脏腑的目的,从而治疗相关的疾病。

值得注意的是,做完穴位埋线治疗后,如果保持健康的生活习惯,一般体重可以维持稳定。若患者在治疗后不注意控制饮食和运动锻炼,仍然有可能出现体重再次上升的现象。

坚持中医内调外治2个月,加上控制饮食和运动锻炼,林女士惊喜

地发现,体重由原来的81公斤降到了72.5公斤。她如释重负地说:“在减肥的过程中,很开心形体变苗条了,体质比以前好了,人也精神了不少。”

那么,日常生活中如何预防及改善肥胖?对此,邹可言建议:1、保持均衡饮食,避免暴饮暴食,尽量减少外出就餐和快餐的频率。2、保持适量的运动量,每天运动时间大于30分钟。3、保持规律的作息,有助于维持身体代谢正常运转。4、养成健康的生活习惯,戒烟、限酒,避免过度摄入糖分,有助于控制体重。5、如有必要,可以结合中医内服外治法,也可以咨询营养师、医生等专业人士寻求建议和帮助。

高温之下,警惕这些高发疾病

盛夏八月,晴雨交替频繁,各类细菌、病毒、蚊虫孳生,易引发相关疾病传播或高发。对此,记者走访各家医院,了解部分高发疾病发生情况。

江门日报记者 何雯意
通讯员 陈君 曾浩男



江门市疾控中心建议,适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗。 梁爽摄

百日咳病例上升

1岁的舟舟(化名)最近一直晚上咳嗽,一开始家长以为只是普通感冒,但吃了一个多星期药也不见好,一到晚上舟舟就咳得停不下来,还咳得脸色通红,咳嗽声音像鸡鸣一样,到江门市妇幼保健院就诊后才发现是感染了百日咳。

最近出现百日咳的患者并不少。记者从江门市妇幼保健院了解到,近两周百日咳病例有上升趋势。江门市妇幼保健院儿内科副主任医师徐杰表示,百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,传染性极强,病程较长,主要通过呼吸道飞沫传播。徐杰提醒,各年龄人群均可见百日咳发病,其中无免疫史的婴幼儿发病风险更高。

“在咳嗽过程中,患者会发出鸡鸣样的吸气声,这是由于呼吸道的狭窄和痉挛造成的。”徐杰表示,这是百日咳非常典型的临床症状之一,对于诊断百日咳具有重要意义。此外,百日咳的典型咳嗽症状为阵发性、痉挛性咳嗽,咳嗽发作时连续不断,咳嗽剧烈时,患者可能伴有面红耳赤、涕泪交流、双眼圆睁、表情痛苦、躯体弯曲等症,表情极其痛苦,夜间加重,可伴有呕吐。值得一提的是,百日咳初期与感冒症状相似,容易混淆,经过7—10天出现特征性痉咳,病程可达三三个月之久,这些特征都是感冒所没有的。若出现上述症状,应警惕百日咳的可能性并及时就医。

徐杰提醒,接种疫苗是预防百日咳最经济、最有效的措施。此外,在日常生活中,公众要保持良好的个人卫生,勤洗手、常通风,咳嗽或打喷嚏时用肘部或纸巾掩住口鼻。注意劳逸结合,合理作息,适当参加体育锻炼,增强自身抵抗力;在照顾婴幼儿时,成人出现咳嗽等症时,应及时佩戴口罩,加强手卫生,避免传染给孩子。

手足口病进入高发期

近日,记者走访各大医院儿科发现,近段时间以来,高温天气持续不断,肠道病毒活跃,手足口病进入高发期。

“哎,又是手足口病,去年儿子也得了这种病,以为今年放假了接触的人少没什么事,没想到又感染了。”张女士周末带着4岁的孩子去公园游乐场玩了一下,没想到晚上回家孩子就发起烧来,一开始以为只是晒伤或者吹空调着凉,没想到第二天发现孩子手上开始长疱疹,于是马上带儿子去医院检查。

“4—7月是手足口病的高发期,期间,我们医院接诊最多的传染性疾病病例中,过半患者是手足口病。”徐杰表示,随着气温升高,手足口病进入高发期,但幸好现在已经是假期,就诊人数有回落的趋势。

据悉,手足口病是由肠道病毒所引起的一种发热出疹性的传染病。徐杰指出,手足口病以发热和手、足、口腔、臀部等部位出现疱疹为主要症状,有时还伴有咳嗽、流涕、精神不振等。但需要注意的是,手足口病的早

期症状像发热、咳嗽、流涕等和流感症状类似,很容易被家长忽视,所以家长要多观察孩子的手、足、口腔等部位是否出现疱疹。该病发病人群主要是5岁以内的孩子,其中3岁以下的孩子是高发的年龄段,所以有这个年龄段孩子的家长在这个季节要多多观察。

徐杰建议,如果确诊了手足口病,要做好隔离,平时要注意个人卫生,尽量不要到人群聚集的地方。尚未患病的儿童应该保持良好的生活习惯,如规律作息、多喝水,保持口腔清洁,食用熟食等,以防病毒通过食物传播,家长要牢记“洗净手、喝开水、吃熟食、勤通风、晒被子”15字预防方针,让孩子养成良好的卫生习惯,有效远离手足口病。

当心“吃”出问题

天气炎热,美食不断激活着我们“舌尖上的多巴胺”。然而,因夏秋之交,高温多雨,食源性疾病容易引发。

昨天中午,刚吃完饭的张先生捂着肚子到江门市中心医院急诊科就诊。前一天,他和朋友聚餐,剩了比较多的饭菜,就习惯性往冰箱一塞,第二天没加热就直接拿出来食用。没想到吃完之后就一直肚子痛,还呕吐。医生对张先生进行血常规常规检查发现,白细胞升高提示细菌感染,考虑急性胃肠炎,经治疗后症状好转。

江门市中心医院急诊科副主任医师邓文斌表示,进入夏天,因食源性疾病来就诊的患者数量直线上升。“夏季气温高、湿度大,食物易腐败变质,各类病原微生物容易滋生繁殖,因此成为食源性疾病的高发季节。”邓文斌表示,食源性疾病是指通过摄取食物,使各种致病因子进入人体而引起具有感染或中毒性质的一类疾病。通俗地讲,食源性疾病就是通过“吃”而引发的疾病。常见病原体如沙门氏菌、副溶血性弧菌、金黄色葡萄球菌等,它们在温暖潮湿的环境中易于繁殖,污染食物后可引发疾病。常见症状表现为腹痛、呕吐、腹泻、发热等,严重可出现脱水甚至休克。

高温酷暑下,做饭不容易,大家胃口也不好,难免会剩下不少菜肴。不少人都有习惯把剩菜往冰箱里一塞,第二天再吃,有些人甚至把菜放冰箱好几天还吃。

“不要觉得把食物放进冰箱就万事大吉,若储存不当,可能会引起细菌性食源性疾病。从冰箱里拿出的食物,最好在充分加热后再食用。”邓文斌提醒。

邓文斌提醒,警惕食源性疾病,要注意保持清洁,在处理食物前后要洗手;要保持厨房设备的清洁,生熟分开,使用不同的刀具和案板处理生熟食,避免交叉污染。此外,食物要煮熟煮透,确保彻底加热,尤其是肉类、蛋类和海产品,以杀死潜在的病原体。还要注意保持食物的安全温度,熟食在室温下存放不宜超过2小时,要及时将食物存放在冰箱或冷藏设备中,避免室温下长时间存放。值得一提的是,储存在冰箱中的食物不宜放置过久,应尽快且彻底加热后再食用。

□相关新闻

江门市疾控中心发布8月疾病风险提示 蚊虫和细菌易引发相关疾病传播

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/周嘉舜 江疾宣) 昨天立秋,俗话说“秋后蚊子猛如虎”,立秋后,身边的蚊子会逐渐多起来,易引发相关疾病传播或高发。正值暑期,江门市疾控中心提醒市民,要注意呵护自己和家人的健康。

监测数据显示,全市百日咳发病率水平仍会维持在较高水平,存在发生聚集性疫情及出现重症或死亡病例的风险。江门市疾控中心建议,适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗,未接种儿童应及时补种。人群普遍易感,应做好个人防护,及时就医。

每年的5—11月是登革热的传播流行季,流行高峰是7—9月。相关气象预警显示今年我省雨水天气频发,降水增加致环境中形成大量伊蚊孳生地,且影响蚊媒控制工作,目前我市已发生登革热本地疫情,预计8月报告病例数有可能进一步增加,疫情影响范围进一步扩大。

江门市疾控中心提醒,预防登革热要做好以下几点:1、清理家中积水。2、在室内安装蚊帐、纱窗等防蚊用品,定期从源头上灭蚊。3、前往登革热流行地区进行户外活动时,应做好个人防护。4、近期前往东南亚、非洲地区的归国人员,回国后14天如出现发热、皮疹、出血等症应及时就诊,并说明旅行史及蚊虫叮咬史,及早诊断,尽早治疗。

目前手足口病流行高峰期,这与儿童相互之间密切接触增多,没有有效隔离和防护等有关。EV71疫苗接种对象为6月龄至

5岁的儿童,可有效预防EV71相关手足口病发病、重症和死亡,为了能尽早发挥保护作用,鼓励儿童在12月龄前完成2剂次全程接种程序。

气温升高,不适当储存条件的食物成了细菌快速生长的温床,容易引起细菌性食物中毒。引起我市食物中毒常见的致病菌包括金黄色葡萄球菌、沙门氏菌、蜡样芽孢杆菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌等。

此外,持续高温、降雨为蘑菇的生长繁殖创造了适宜条件,误食毒蕈风险上升,要警惕采食野生蘑菇引发食物中毒。监测数据显示,河豚毒素中毒主要以误食河豚鱼为主,河豚鱼来源多为渔民野外捕捞,“贪鲜”或误食情况时有发生,中毒事件多发于家庭,需警惕食用河豚致死亡的风险。

江门市疾控中心提醒,预防食物中毒要做好以下几点:1、提高食品安全意识,不采、不买和不吃野生蘑菇。2、不购买、不自行捕捞和食用野生河豚,不购买、不食用未经国家审批的企业加工的河豚整鱼。3、食品在食用前应彻底加热;做到生熟分开;吃剩的食物及时冷藏,食用前彻底加热;生产加工、餐饮单位避免带菌者污染食物。4、加强健康监测,一旦进食后出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎症状或者视力模糊等症状,高度怀疑是食物中毒的,要及时就医并如实告知。

“升阳跳”“肩颈操”“肩背操”……“减脂人”快乐跟跳 “古法健身操”真的能减肥吗?

“古法健身操”真的太厉害了!快乐减脂暴汗!”老中医流传的“古法健身操”,每天花10分钟练一练,全身通透,心情也会开心很多!”这是更适合我们中国宝宝的“帕梅拉”!……近日,“古法健身操”在网上走红,“升阳跳”“肩颈操”“肩背操”等充满中式风格的动作招式被打上了“减肥”“燃脂”的标签,配上具有中国风特色的流行歌曲,让不少“减脂人”加入了快乐跳操的行列。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 黎歆 冯晓琳



市民跟着视频跳“古法健身操”。

融合中式养生理念和现代运动科学

“动作看起来很简单,但是连续跳十五分钟,我的心率最高竟然超过了165!”近日,打算减肥的李女士看到网上“古法健身操”很火,便打算跟风练习,没想到看起来简单的动作竟然让她觉得特别累。她佩戴的运动手环数据显示,连续跳40分钟消耗了295千卡的热量。

“第一次跳的时候觉得背部、手臂等部位都疼,坚持下去之后却觉得肩膀舒服很多。”李女士表示,目前跟跳了一个星期,暂时没有发现体重变化,但是她发现“古法健身操”里很多动作跟平时的肩颈运动、瘦腹运动有点相似,“坚持下去应该会像网友说的一样有效果”。

“古法健身操”真的有瘦身效

果吗?江门市人民医院康复科副主任中医师林春华表示,“古法健身操”融合了古代的导引术和现代体操运动的动作,从而达到运动瘦身的功效。“古法健身操”运用多为腰背、腹胯等核心肌群,可以强壮肌肉改善体态,增强心肺功能,燃烧脂肪,抑制脂肪堆积,有助于减肥瘦身。”林春华补充道,现代人饮食不节制,进食多运动少,营养过剩,形成淤堵,造成代谢负担,中医理论称之为“肥人多痰”,饮食过多增加胃肠负担,代谢紊乱,日久脂肪积聚过多,体内液体和代谢产物不能有效排出,易形成痰湿,导致形体之累、易易易胖,长此以往形成恶性循环,通过运动可以加速新陈代谢,使身体里淤积的废物排出去,从

而达到瘦身的效果。

江门市五邑中医院骨七区(整脊正骨科)副主任中医师贾海升表示,“古法健身操”融合了中式养生理念和现代运动科学,是一种综合性训练方式,不仅可以达到瘦身功效,对内泌、神经系统和情绪都有一定的促进作用。“古法健身操”可以提高心率、加速血液循环、增强肌肉力量和耐力,增加能量消耗,理论上讲确实有瘦身的功效,而且有很多动作与脊柱、肩颈相关,可以让锻炼者体态更好。“但是,实际的瘦身效果还与个人体质、饮食习惯、锻炼强度及持续时间等多方面因素有关。”贾海升提醒,想要达到瘦身效果,关键在于制造能量缺口,运动之余要配合良好的饮食习惯。

运动需要循序渐进

所有人都适合跳“古法健身操”吗?

贾海升表示,“古法健身操”适合大多数健康人群,尤其是对于久坐的上班族。但也要因人而异辩证看待,患有严重心脏病、高血压、关节疾病等慢性人群或中医所说的阴虚阳亢人群在参与前最好咨询医生意见,避免过度运动导致身体不适。林春华提醒,该套动作主要运

用了核心肌群力量,部分动作有一定的难度,平时久坐少运动的人核心肌群力量不足,跟练这套动作容易变形,会扭伤关节拉伤肌肉。因此,跟练“古法健身操”要做好热身运动,难度较大的动作不要勉强去做,要循序渐进。此外,老年人及初学者在练习时也应注意动作幅度和强度,避免受伤。另外,如果想达到瘦身效果,还要持之以恒,长期坚持训练才能看到效果。