



佛山+APP



珠江商报
官方微信

诊疗实力获肯定 防治结合树标杆

均安医院幽门螺杆菌规范化门诊获评市级示范中心

珠江商报讯 记者叶芝婷 通讯员李慧萍报道:3月4日,记者从均安医院获悉,该院幽门螺杆菌规范化诊疗门诊已获评为市级示范中心,这意味着医院幽门螺杆菌规范化诊疗的实力获肯定。均安医院将以此为契机,不断优化诊疗流程,提高诊治水平,为群众提供更为优质的诊疗服务。

幽门螺杆菌规范化诊疗门诊示范中心项目是由国家消化道临床医学研究中心、中华医学会消化病学分会幽门螺杆菌学组、国家消化道早癌防治中心联盟、幽门螺杆菌感染与胃癌防控办公室共同发起并开展实施。项目通过搭建幽门螺杆菌规范化诊疗协同平台,以解决幽门螺杆菌临床诊疗的关键科学问题,制定规范化诊疗方案,提升各级医疗机构幽门螺杆菌规范化诊疗能力。

在均安医院,幽门螺杆菌专病门诊

于2021年成立,能开展规范化、个性化中西医结合防治和随访管理。该院中西医结合科是全国综合医院中医药工作示范单位、中国幽门螺杆菌分子医疗中心诊疗协作中心等,具有慢性脾胃病、消化道出血、急慢性胰腺炎、消化道早癌等丰富的临床诊疗经验。

均安医院幽门螺杆菌专病门诊自成立以来,已主动开展幽门螺杆菌筛查约6000人次。据介绍,幽门螺杆菌感染是一种感染性疾病,与消化不良、慢性胃炎、消化性溃疡和胃癌的发生密切相关。早期根除幽门螺杆菌可降低胃癌发生率,有效控制相关疾病进展,降低相关疾病发生风险。

均安医院相关负责人表示,本次获评为市级示范中心,是对医院在幽门螺杆菌规范化诊疗能力的肯定。医院会以此为契机,不断优化诊疗流程,提升医

疗服务能力,为更多幽门螺杆菌感染者提供规范且有针对性的诊疗,最大范围地降低幽门螺杆菌的感染率和胃癌的发生率,同时会加大幽门螺杆菌知识的科普力度,提高群众健康知识水平,进一步增强群众的健康意识。



均安医院幽门螺杆菌规范化门诊获评市级示范中心。/医院供图



均安医院不断提高诊治水平,为群众提供更为优质的诊疗服务。/医院供图

科学减重有妙招

顺德医生减肥干货教你享“瘦”健康

“

最近两个月,在减重圈“火出圈”的不得不提演员贾玲减重100斤、变成一身腱子肉的“格斗女将”,贾玲成功逆袭,激励了许多想要减肥的患者,很多网友也在求同款的减肥方法。那么,贾玲的减肥方式普通人可以复制吗?减肥路上怎样避坑?科学的减肥应该怎么做?

3月4日是“世界肥胖日”。近日,南方医科大学顺德医院内分泌与代谢科专家上线医院“健康直播间”,与大家分享了满满的实用减重“干货”。



南方医科大学顺德医院内分泌与代谢科专家上线医院“健康直播间”,与大家分享了满满的实用减重“干货”。

三种方法科学判断 是不是真胖

在现实生活中,有些朋友可能根本达不到肥胖的标准,却一直嚷嚷着要减肥,该如何判断自己是不是真胖呢?南方医科大学顺德医院内分泌与代谢科主任李玥介绍,常用的判断肥胖的方式主要有3种,分别是BMI、腰围、体脂率。

其中,BMI即体重(千克)/身高(米)²,BMI正常范围是18.5~23.9,如果BMI≥24为超重,BMI≥28为肥胖;腰围方面,当男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米时考虑为中心性肥胖;体脂率方面,男性正常体脂率为10%~20%,女性为15%~25%,当男性体脂率>25%、女性体脂率>30%时则考虑为肥胖。

两个“罪魁祸首” 容易引起肥胖

对于肥胖,首先需要判断是生理性的还是病理性的。

南方医科大学顺德医院内分泌与代谢科主治医师万亨博士介绍,病理性的肥胖,包括继发性肥胖,通常由某些诊断明确的疾病所导致,如下丘脑-垂体炎症、库欣综合征、甲状腺功能减退症、性腺功能减退症、多囊卵巢综合征等,需要治疗好原发病才能实现减重。而排除掉病理性肥胖后,则可以基本确定为生理性肥胖(即单纯性肥胖)了。

单纯性肥胖,通常是指没有明显的内分泌和代谢性疾病病因引起的肥胖,它属于非病理性肥胖,与不良的饮食习惯、生活方式、环境、遗传等有关,“比如,吃得多、动得少,还有作息紊乱(如熬夜)等都能导致体重增加。”万亨介绍。

多方面下手减重才能“减脂增肌”

在电影宣传中,贾玲说自己不只是变瘦了,而且变强了。现在她的体脂率只有19%,有一身的肌肉。有朋友疑问:怎样减重才可以更好地实现“减脂增肌”呢?

李玥介绍,首先要选择健康的减重方式。不恰当的减肥方式会导致身体营养不良、肌肉流失、新陈代谢变慢,而当身体长时间处于饥饿状态也会影响肌肉生长和修复,影响增肌。

另外,要注意合理饮食、营养

均衡。在限制热量摄入的同时,保证每天摄入足够的蛋白质和碳水化合物,这样才有利于肌肉的增长。

而且要保持适当的运动,李玥建议每周进行3次有氧运动和2~3次力量训练,有助于消耗多余脂肪、促进肌肉生长。

充足的睡眠也很重要,睡眠不足会影响身体代谢和肌肉恢复,“因此我们建议保持每晚要有7~8小时的良好睡眠。”李玥说。

快速减肥对身体有影响吗?有的!

很多观众疑惑,贾玲一年减重100斤是不是减得太快了?合理减肥的速度应该是多少呢?

“其实,一年减了100斤,就相当于每个月减8斤左右,总体来看这个速度是比较合理的。我们建议,安全的减重速度是每周减重1~2斤,一个月减重4~8斤。”李玥说。

在临床工作中,医生时常会碰到一些大体重、大基数的胖友,他们在减重早期出现快速减重的情况也是常见的。

那么,快速减肥对身体会有什么不良影响吗?万亨介绍,影响还是有的,主要会造成营养不良、肌肉流失、心理压力、体重反弹、形成脂肪

肝等问题。

“尤其值得咱们关注的是肌肉流失、体重反弹、形成脂肪肝这三点。”万亨介绍,在快速减肥过程中,身体可能会消耗肌肉来提供能量,导致肌肉流失,降低基础代谢率;另外,快速减肥可导致身体的新陈代谢减缓,恢复正常饮食后,体重可能会快速反弹,而且减掉肌肉、涨了脂肪,看起来甚至会比之前更显胖了;再者,大量的脂肪分解为脂肪酸融入血液,肝脏处理脂肪酸的速度会跟不上,将导致脂肪酸在肝脏堆积,从而有形成脂肪肝的风险。

靠运动就能有效减肥吗?很难!

电影中,贾玲为了减肥进行了大量的运动锻炼。有观众提出“运动减肥的效果好吗?怎样的运动才更有利于减肥呢?”

“在减重圈里有一句话叫‘七分饮食、三分运动’,就是说,光靠运动来减重的话,整体的减重速度会非常慢,更多的是需要在合理控制饮食、限制热量摄入的基础上增加运动锻炼。”万亨介绍,想要单纯通过运动来减肥,必须花费大量的时间,进行高强度的运动,往往很多

人做不到。

而且,很多人会高估自己运动消耗的热量,或低估自己饮食摄入的热量。“其实,在跑步机上挥汗如雨一小时,不及运动后胡吃海喝5分钟:喝一杯珍珠奶茶需要骑车一个多小时来把热量消耗掉,而喝一杯橙汁需要快走半个小时。”因此,万亨建议减重者把有氧运动+力量训练相结合,以增加肌肉含量、增加基础代谢,使身材曲线更好,还能降低体重反弹的概率。

很难“瘦”是易胖体质?不一定!

有的朋友尝试过很多减肥方法都瘦不下来,他们不禁发问,自己是易胖体质吗?

李玥介绍,如果是继发性肥胖,只有治疗好原发病才能实现减重,否则,再多的努力也是徒劳。

另外要看减肥的方法对不对。人体体重是由肌肉、脂肪、骨骼、水分等组成,有效的减重就是要减少多余的脂肪,“如果只是简单地减轻了体重、减少了水分,没有减少体脂肪,体重很快就会反弹”。

而不科学的节食,只是减掉了身体的水分、肌肉,却降低了人体代谢,形成易胖体质,会容易反弹;另外,一些微商在售的减肥药添加了违禁成分,这可能会给心脑血管和中枢神经系统造成不可逆的损伤,严重的甚至会导致死亡。

因此,需要根据个人情况来选择适合的减重方法。李玥建议肥胖者在减重前到正规的医院、专科医院进行筛查,根据个人体质,制定个体化的精准治疗方案。

胖一点不减重也没关系吗?危害多!

也有很多患者觉得减肥太辛苦了、太难了,胖一点、不减重也没有关系,这种观点对吗?

李玥表示,持续的肥胖,危害是很多的。“我们现在已知的肥胖并发症有16种之多,如:抑郁、哮喘、心血管疾病、非酒精性脂肪肝、代谢综合征、血脂异常、高血压、2型糖尿病、女性不孕、骨关

节炎等等,严重影响身体健康,导致工作、生活质量大幅下降,还会显著缩短预期寿命”。

另外,根据流行病学研究发现,当人的BMI值越高,患上2型糖尿病、脂肪肝、高尿酸、高血压等代谢病的概率也越高。因此,持续肥胖者是需要进行体重干预的。

专科门诊减重怎么减?陪伴式!

减重需要科学化、个体化和精准化。李玥建议肥胖者在减重前先去医院专科做个检查。

李玥介绍,肥胖患者到医院肥胖门诊求诊,医生首先会帮患者进行肥胖筛查,确定其肥胖的原因(判断是继发性肥胖还是原发性肥胖),才能更好地瘦身。

其次,需要筛查其肥胖并发症,“比如2型糖尿病、原发性高血压、血脂异常、高尿酸血症等,因为合并不同的疾病,肥胖的治疗方式也不一样。”李玥介绍。

另外,减重前,还要患者了解自己的身体状况,通过人体成分分析仪,可以确定其肥胖的程度、脂肪的分布面积、肌肉含量、营养情

况等,在掌握这些数据基础上,才能合理地制定减重的目标和速度。

“确切地说,医院专科门诊对患者体重干预叫做‘医学体重管理’。”李玥介绍,专科医生、营养师等专业人员,对患者进行饮食调查、生活习惯调查,根据患者减重情况、疾病情况、生活习惯、减重目标等制定适合患者的个性化干预方案,包括饮食、运动调整等。

在干预过程中,医生提供“陪伴式”的体重管理服务,医生会指导患者定期到医院复查,“一般是两周一次,根据患者的减重情况、身体指标改善情况动态调整方案,减少不良反应的出现,陪伴患者重塑健康的生活方式,避免体重反弹。”



持续肥胖者需要进行体重干预,过度肥胖者甚至需要进行手术治疗。图为南方医科大学顺德医院为患者实施减重代谢手术。/资料图