原来减肥也可以吃饱

“家门口”开出体重管理门诊

本报讯(记者 吴朝香 孙燕 通讯员 陈甜甜 王阳洋 尹丹琼)今年,国家卫生健康委等16个部门启动为期三年的“体重管理年”活动,杭州多家社区卫生服务中心都开出体重管理门诊。近日,记者采访发现,对于那些走进社区减重门诊的居民来说,超重伤害身体,困扰情绪,搅乱了生活的平静。

到杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心减重门诊减重之前,周萍(化名)身高1.64米,体重72.5公斤。多年来,为了减肥,她几乎踩了所有的坑,还没什么效果。

程先生也与和体重斗争多年,身高1.87米的他,体重最高时达到105公斤。程先生说,这几年,年纪不算大的他健康问题越来越多,让他觉得减重很是紧迫。

周萍和程先生都坦言,他们知道自己为什么胖:饮食不合理,油腻类食物吃太多,又不爱运动。

上个月开始,程先生和周萍走进文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊,开始系统减重。

“我们首先要对减重患者进行评估,了解他的身体状况,排除原发性、继发性疾病,然后再进行饮食结构调整和运动指导。”文晖街道社区卫生服务中心副主任、减重门诊负责人朱秋静表示。

周萍和程先生的减重管理都是21天为一个周期,朱秋静解释,21天是习惯养成周期。

让两人意外的是,减重过程并没以前那么难熬。

“朱医生要求我们一日三餐都要吃,不能饿。”周萍感到惊喜,而且可以吃火锅也能吃麻辣烫。

朱秋静给出的原则是:多吃蔬菜、多摄入优质蛋白、少吃油炸肥腻类食物,主食尽量吃粗粮、杂粮。没有绝对不能吃的,只是不健康的要少吃。这就是所说的生活化减脂,能让人坚持下去,慢慢调整饮食结构。

周萍和程先生各有一个微信群,全科医生、营养师、康复师等多对一指导,一日三餐吃之前可以拍照发群,询问哪些能多吃,哪些要少吃,每周到门诊复查一次。

周萍日常喜欢吃面条、馄饨等碳水,现在她一周吃一次,“馄饨尽量自己买瘦肉包,少在外面吃。”两周下来,她觉得这样的减重方式对自己的饮食习惯没有太大冲击。

在运动上,因为体重基数大,朱秋静建议程先生暂时不要做太剧烈的运动,每天可以快走半小时,或者游泳。

通过多方面的调整,周萍两个多星期减掉了3公斤多,和她同时开始的程先生则减了5公斤。

不过,医生也强调,体重管理是一件长期的事,不能一蹴而就,也不存在一劳永逸。“最关键的是帮助减重者建立科学健康的饮食结构和生活习惯,让这些慢慢内化,而不是需要刻意坚持。”

肥胖人群更易“中风”

寒冷季节晨间运动注意保暖

本报讯(记者 郑佳颖 通讯员 吴玲珑)近日,在浙江医院举办的“体医融合 战胜卒中”2024年世界卒中日主题宣传暨大型公益义诊活动上,该院副院长、脑科中心学科带头人万曙教授指出,卒中可防可控,如何有效筛查高危因素,对高危人群实施精准管控,最大限度降低发病率是当务之急。“三高(高血压、高血糖、高血脂)”,以及过高体重、冠心病和房颤等心脏病相关疾病,都是脑卒中高危因素。

万曙表示,缺血型卒中的发病率在近期有明显上升趋势,尤其是脑梗塞在肥胖人群多见,平时运动少,血液容易发生粘滞,在天冷季节容易发生。老年人偏爱起早锻炼,进入秋冬季,早间气温相对较低,如果没有做好御寒工作,血管收缩和饮水不足都可能增加卒中风险。他建议选在阳光初升时进行锻炼,运动期间也要注重保暖。

“患者往往是在急性脑血管疾病发生后才来医院。”万曙说,通过早期识别和筛查高危因素具有重要意义,对于冠心病、房颤等与卒中相关疾病的患者在门诊可以得到很好的控制。医生提醒,居民发现卒中风险症状,应迅速前往最近具备紧急救治的医院,尽可能减少神经功能的损伤,挽救脑细胞。

“一体化门诊”让老人不再折返跑

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 戴栋宁)“挂一个科,检查、评估、化验一站式解决。”近日,在宁波大学附属第一医院月湖院区8号楼四楼老年一体化门诊内,刚结束看诊的殷奶奶连连点赞。

殷奶奶患多种慢性疾病,每次就诊配药要跑好几个专科,费时费力。为优化老年人就医流程,提升老年人就医幸福指数,宁大一院整合医疗资源,于日前开设老年一体化门诊,将挂号、门诊、验血、心电图等老年慢性病患者常见的医疗服务集中在同一楼层,构建一站式门诊服务。

该院老年医学科主任姚麒表示,不少老年人患有多种慢性疾病,到医院复查需要到不同的科室就诊,因科室设置等原因,医院的门诊、验血及检查常常分布在不同楼层,往往需要患者在各楼层来回跑,对于老年朋友来说相当不便。

相比传统门诊,老年一体化门诊服务区域更为集中。老年人在自助挂号机上完成挂号、签到后,就可以在门诊的诊疗区、抽血区、检查区完成诊疗,以及验血、心电图等相关检查。同时,考虑到老人可能患有多种疾病,门诊建立协调机制,如遇到老人因病需要专科会诊时,接诊医生会启动一键会诊,由专科医生到门诊为老人提供诊疗服务。

衰老细胞优劣可被识别

细胞衰老与人体胚胎发育、损伤再生、癌症和衰老等生理病理过程紧密关联。不过,同样是“年迈”细胞,却有好有坏,有些在体内作乱,有些则默默守护健康。但如何精准识别衰老细胞中的“好细胞”与“坏细胞”却是个难题。

中国科学院分子细胞科学卓越创新中心研究员周斌团队日前在《细胞》上发表一项新研究。通过开发体内细胞衰老的谱系示踪系统和功能研究技术,团队系统分析肝脏损伤和修复过程中不同类型衰老细胞的特定作用。

实验发现,衰老的巨噬细胞在肝脏受损时激增,并在肝脏损伤后分泌炎症因子,从而导致肝纤维化;而衰老的内皮细胞在肝脏受损后却仍然在修复过程中发挥重要作用,限制肝脏的损伤和纤维化。

上述研究为细胞衰老研究和再生医学研究提供了新思路,也为肝脏疾病的治疗提供了新的研究方向和理论依据。 **据《科技日报》**

舞蹈更有助改善心理健康

近日,澳大利亚研究者发现,舞蹈可能比其他运动更有助于改善心理健康,持续至少6周的结构性舞蹈计划会显著改善心理和认知健康结果。

研究参与者涵盖7至85岁不同年龄段,包括健康人群和患有慢性疾病的人。舞蹈干预类型涉及多种风格,如戏剧舞蹈、有氧舞蹈、社交舞,并与多种体育活动比较。

研究者们发现,参与任何类型的舞蹈通常与其他类型的体育活动干预效果相当,有时甚至更有效,能够改善多种心理和认知结果,包括情绪健康、抑郁、动机、社会认知和某些记忆方面。

研究人员认为,或许舞蹈可以成为标准运动的有效替代方案,它更容易坚持。而且,搭档舞或团体舞有助于社交互动,而舞蹈的艺术性则可能改善心理健康。

研究还发现,舞蹈干预的有效性在焦虑、抑郁、动机和健康相关的生活质量等领域尤为明显,特别是在老年人中。 **据环球网**