

多学科专家支招科学减重

徐州一院举办“世界肥胖日”减重义诊活动

本报讯(记者 马薇妮 通讯员 王达腾)3月4日是“世界肥胖日”,为积极响应国家“体重管理年”号召,帮助市民科学认识肥胖、走出减重误区,3月2日,徐州市第一人民医院在医院门诊楼大厅举办世界肥胖日医学减重公益义诊活动。内分泌科、普外·胃肠外科和临床营养科的减重与代谢性疾病门诊专家团队为市民提供专业肥胖评估与个性化减重指导,以实际行动推动慢性病防治关口前移。

“医生,我节食减了十斤,一恢复吃饭就反弹,这到底是为啥?”“我有脂肪肝,该怎么科学减肥呢?”……活动现场,不少市民带着减重困惑踊跃咨询。内分泌科副主任医师尹雯雯现场为市民解读血糖、血压等指标,筛查肥胖并发症,制定药物干预与综合管理方案,同时解答代谢异常调理、减重药物使用等问题。普外·胃肠外科主任医师李忠鹏现场为重度肥胖市民评估减重手术适应症与禁忌症,详细解答外科减重相关疑问。临床营养科主治医师周厚宁结合市民的饮食偏好与身体状况定制个性化膳食处方,解答市民的减重饮食难题。

在活动现场,医护人员为市民提供免费血压、血糖测量和肝脏瞬时弹性成像检测,并为市民计算体重指数(BMI)、测量腰围、进行肥胖分级评估,普及国家新版体重管理相关判定标准。此外,医护人员还为市民讲解肥胖的危害和科学控重知识,并为市民赠送运动弹力带,鼓励大家将科学运



义诊现场。

动融入日常。

尹雯雯介绍,近年来,我国超重和肥胖人群比例持续上升,成年人超重肥胖率已超过50%。《“健康中国2030”规划纲要》提出,要加强体重管理,将肥胖防控纳入慢性病综合防治体系。肥胖不仅是体型问题,而是一种慢性代谢性疾病。临床上约90%以上属于原发性肥胖,少数为继发性或病理性肥胖,因此首先需要明确肥胖的病因。肥胖与200多种疾病密切相关,及时科学地控制体重,既是对个人健康负责,也是落实国家全民健康防控要求的重要举措。

“肥胖治疗不是简单节食,而是要先筛查是否合并糖尿病、高血压、脂肪肝等相关并发症,再通过个体化的饮食

管理、科学运动、生活方式干预,必要时联合药物治疗或减重手术等综合方式进行长期管理。”尹雯雯介绍,徐州市第一人民医院减重门诊由内分泌科、营养科、普外·胃肠外科等多学科联合开展,每周一至周五常态化开诊,为肥胖患者提供全流程规范化管理服务,从病因筛查、并发症评估到个性化方案制定、后续跟踪指导,形成一站式的减重医疗服务体系,让市民在家门口就能享受到专业的体重管理医疗服务。

生活中,很多人出现了减肥越减越肥、反复反弹的情况。对此,周厚宁表示,临床营养治疗是肥胖症综合治疗中的基础方法,主要解决患者吃什么、吃多少、怎么吃的问题。所有需要减重的

肥胖患者,都应该首先接受规范的临床营养治疗。饮食调整是营养治疗的核心方法,它是在满足患者基本的营养素需求和安全的前提下,适当制造热量缺口,同时增加患者的饱腹感和依从性。常用的饮食调整方法有限能量饮食、高蛋白饮食、轻断食、低碳水饮食模式等。在调整饮食的同时,配合规律运动、改善作息、减少久坐等健康生活方式干预,在减肥的同时最大化地保留肌肉含量,是最安全有效、不易反弹的健康减重之路。

结合市民的需求,尹雯雯给出了科学减重建议:一是不追求“快速瘦”,每月减重2至4公斤是较为安全的速度;二是控制总热量而非完全不吃,遵循“三分练,七分吃”的原则;三是保证充足睡眠,睡眠不足会影响激素分泌,增加食欲;四是每周至少进行150分钟中等强度运动,如快走、骑车、游泳、广场舞等;五是定期进行医学评估,尤其是肥胖合并代谢异常者应到正规医院评估,避免盲目减重。

本次义诊活动的举办,不仅为市民提供了免费的专业医疗服务,更以科普宣传、现场指导的方式普及了体重管理的核心知识和肥胖防控知识,提升了市民的健康管理意识,是医院响应国家“体重管理年”活动、落实健康中国战略的具体实践。未来,徐州一院将持续发挥多学科协作的专业优势,开展更多健康公益活动,为广大市民的身体健康保驾护航。

本报记者 秦媛 摄

徐医大附三院泌尿外科

精准微创破困局 为高龄高危患者点亮康复希望

文/本报记者 马薇妮 通讯员 王舒
图/本报记者 秦媛

前列腺增生是中老年男性高发疾病,尤其对高龄、高危且合并多种基础疾病的患者来说,传统手术风险高、创伤大,常让他们陷入“求医无门”的困境。近年来,徐医大附三院泌尿外科主任晁亮带领团队,运用经尿道前列腺激光汽化切除术,成功为多位高龄高危患者解除病痛。

来自淮北的94岁的赵大爷,4个月前出现排尿不畅伴血尿的症状,他辗转多家医院求医,均因其患有高血压和冠心病,手术风险过高未能获得有效治疗。同样,宿迁90岁的王大爷也被排尿困难所困扰,他已经留置尿管9个月,还患有心房颤动、心衰、肾功能不全等多种重症,让老人苦不堪言。

面对这两位高龄患者的求助,晁亮带领团队全面评估患者病情,结合年龄、基础病等因素,制定了个性化的治疗方案,在不停用阿司匹林的情



为患者手术。

况下,采用蓝激光前列腺汽化术为他们治疗,最大限度降低风险。经充分的术前准备,晁亮带领团队为患者成功实施手术。术后两位患者恢复良好,拔除尿管后排尿通畅,无任何并发症。

除高龄患者,中年男性的前列腺健

康同样值得关注。50岁的王大哥排尿不畅一年,还出现夜尿增多、尿急尿细等症状。因为担心影响正常生活,他一直没有进行手术治疗。面对这种特殊病例,晁亮带领团队为王大哥进行了蓝激光前列腺汽化术,不仅彻底解除王大哥的病痛,完好保留了性功能,而且没有

发生逆行射精现象,最大程度保障了他的生活质量。

“经尿道前列腺激光汽化术是治疗前列腺增生的先进微创技术,利用波长450nm的蓝激光汽化增生组织,术中几乎无出血,大幅降低输血风险。”晁亮表示,与传统手术相比,该技术优势显著,手术高效快捷,激光能量集中,缩短手术时间,降低麻醉风险,恢复迅速,高危患者可以不停用活血药物,术后72小时内就可以拔除尿管,尽早下床活动,减少并发症。此外,晁亮指出,这种技术对于高危患者的组织损伤小,保护尿道黏膜,降低尿失禁等并发症发生率,功能保护好,最大限度保障患者生活质量。

如今,徐医大附三院泌尿外科凭借精湛的医术、严谨的诊疗态度,已为众多前列腺增生患者摆脱病痛困扰。未来,他们将秉持“以患者为中心”的理念,不断提升诊疗水平,为泌尿系统疾病患者提供更优质、精准的医疗服务,助力更多患者重获健康。