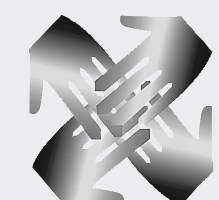




“突击减肥”对身体有哪些影响

本报记者 索晓灿



求证

今年刚刚高中毕业的女生张兰(化名)打算在假期里快速瘦身,谁知却在骑了1个多小时的动感单车后发生了腿部肌肉溶解,不得不住进医院重症监护室抢救,现在病情已有所好转。

目前,肥胖已经成为一种全球性疾病,也带来了一系列的衍生疾病,包括高血压病、高脂血症、脂肪肝、高胰岛素血症等,还会加重身体负担。减肥是很多人的追求;许多人甚至希望短期内、快速瘦身。那么,“突击减肥”会对人体产生哪些影响呢?

你真的需要减肥吗?

对于肥胖,有多种界定方法,您可以结合自身情况确定一下自己是否真的需要减肥。

在国际上,BMI(身体质量指数,体重公斤数除以身高米数平方)常被用来衡量人体胖瘦程度。就我国普通成年人来说,BMI≥24即为超重,BMI≥28即为肥胖。

河南省人民医院内分泌科医生鲁平,为大家介绍了一个简单的判断方法,即男士腰围大于90厘米,女士腰围大于85厘米。

此外,肥胖也可分为单纯性肥胖、药物性肥胖等。

不过,最新的研究证明,微胖的人更健康。《新英格兰医学杂志》刊登的研究显示,中国、日本、韩国等东南亚人的BMI,在22.6~27.4之间,死亡风险最低;高于或低于这一范围的人,死于癌症、心

血管病等疾病的风险增加。对比18.5~24的正常范围,微胖的人更健康。

就此,首届全国名中医崔公让打了个比方。他说,如果把人体内存储的脂肪比作“银行”,那么这个量应当在合理范围内偏多一些。“脂肪有固定内脏器官、防寒、缓冲等作用,能够在人体运动、恶劣天气、受到冲击时等,对人体的内脏器官起到保护作用。”崔公让提醒大家,老年人最好不过分追求“老来瘦”,微胖的身材更适合老年人。

减肥过快会得病吗?

当然,真正肥胖并且已经影响到身体健康的人一定要减肥。不过,像张兰选择的快速减肥法,必然会对人体造成损害。崔公让说,张兰快速运动持续的时间为1个多小时,导致肌肉溶解;如果时

间再久,还可能引发肾衰竭。肌肉溶解即横纹肌溶解综合征,多数伴有急性肾功能衰竭和代谢紊乱现象,或有肌肉疼痛、压痛、肿胀等情况,也可能有发热、全身乏力等表现和尿液颜色加深的情况。

跑过长跑马拉松的人大多有过这样的感受:跑完后小便有灼热感,小便颜色变深,甚至出现酱油色。其实,这主要是因为血液中的肌红蛋白过量。当肌肉遭到大力撞击或过度用力后,肌肉细胞就会溶解,细胞中的肌红蛋白会跑到血液里。殊不知,肌红蛋白对人体有害,需要通过肾脏过滤后排出体外。但由于肌红蛋白体积较大,所以容易阻塞肾小管,严重时会导致小便颜色加深等,甚至引发肾衰竭。

据河南中医药大学第一附属医院治未病健康管理中心赵计轩

介绍,快速减肥法往往要求肥胖者在短期内加大运动量的同时,减少食物甚至水的摄入量,短期之内确实能够见到不错的减肥效果,但是时间稍微长一些,对肠胃的损害就会显现,比如消化不良等。

因此,如果采取不当的减肥方式,一味地追求短期之内的减肥效果,真的会得病!

怎样减肥更健康呢?

大家经常能在购买的食物外包装上看到食物的热量值,人体摄入或者消耗一定的热量,就会导致机体能量的储存或者释放。这个量积累到了一定程度,就有“胖了”或“瘦了”的表象。

“每天消耗的热量大于摄入的热量,才能达到减肥的效果。”赵计轩说,在减肥期间,通过适量增大运动量、控制热量摄入的方

贴心随访让患者把医生当亲人

濮阳市油田总医院疾病与健康管理中心的工作人员正在有条不紊地忙碌着。这时,有人敲门,随后一位70多岁的阿姨走进来激动地说:“太谢谢你们了!出院后接到好几次你们打来的电话,觉得你们很关心我,特地来谢谢你们!”

原来,阿姨之前在该院消化科住过院。负责消化科随访电话的是郑彦红,郑彦红及时上前打招呼。阿姨一听声音就说:“你就是小郑吧,太谢谢你了!”郑彦红说:“应该的,阿姨,这是我们应该做的工作。”阿姨接着说:“我的年龄大了,总害怕住院。没想到的是,住院后,护士和医生都非常照顾我,特别是管床医生焦连华,对患者真是尽心尽责,所以我在住院期间没有感到害怕。出院后,我接到你们打来的电话觉得很亲切,出院了你们还关心我回家的情况,所以我想当面谢谢你们!”

该院疾病与健康管理中心成立于去年6月,至今已运行一年多。主要工作是为患者提供电话随访,承担着相关疾病的知识宣传教育工作及院后康复指导任务,也接受患者的咨询与预约诊疗等工作。一年来,该中心共进行了约7万次的通话量,其中有6000多次是患者主动打过来的电话。许多患者表示医院做随访工作太有意义了;患者除感受到医院的温暖外,还学到了很多预防疾病的知识,能及时复诊或者就诊,以免延误病情。

随访过程中,医务人员还注重询问患者住院期间的各种感受,积极听取他们提出的意见和建议,并及时反馈到相关科室,对患者提出的问题及时解决,从而不断提升医院的形象和 service 质量。这真是在医院和患者之间架起了沟通的“桥梁”。



焦作市解放区上白街街道上白社区卫生服务中心的家庭医生团队对签约服务对象进行随访,为服务对象宣传健康知识并检查身体,受到服务对象好评。图为7月26日,该中心家庭医生现场随访情景。

驻马店市中心医院成功抢救一名急重症复合伤患者

本报讯 (记者丁宏伟 通讯员赵 瀛)近日,驻马店市中心医院成功抢救一例急重症颈动脉三角区严重损伤患者。

该患者系搬运重物时被砸倒,倒地时又被锐器割伤,被某县医院转到驻马店市中心医院救治。驻马店市中心医院医务人员了解情况后,第一时间开通了绿色通道,并召集骨科、神经外科、口腔科、眼科、耳鼻喉科等多

学科专家,到急诊科开展院前急救工作。

医生经过检查发现,患者的颅骨、鼻骨、肋骨、骨盆、腿部多处骨折,左耳下方到喉部有一处长20厘米、最宽处5厘米的不规则伤口,深可见内容物,有大量出血。耳鼻喉科医师急诊行清创、探查、修补术,清理伤口、查明内部伤情,对损伤部位进行整体控制后,患者被及时

转入ICU(重症监护室)进行下一步治疗。

为了挽救患者的生命,驻马店市中心医院为患者开通绿色通道,并多次为患者申请多学科联合会诊。在患者住院的24天内,全院共有11个科室参与了救治工作,终于将患者从“死亡线”上拉了回来。

据了解,驻马店市中心医院通过整合全院各学科资源,

建立了一套合作密切、优势互补的多学科会诊机制,并通过优化诊疗流程,建立了运转流畅的院内绿色通道。通过加大投入力度,该院建立人才梯队,强化责任意识,培养应急能力,建立了一套完善的院前急救流程,将急诊科打造成全市急救救治中心。这些举措有力地保障了广大患者的生命和健康。

■ 短讯

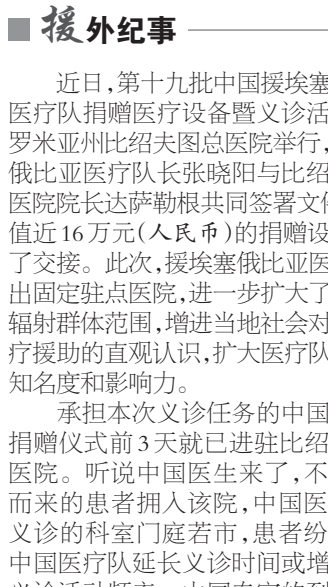
国家评估小组评估开封市中心医院住院医师规范化培训

日前,国家评估小组对开封市中心医院住院医师规范化培训工作进行评估。开封市中

心医院副院长谢文忠汇报了该院住院医师规范化培训工作开展情况,并根据目前全科培养形式、医院管理框架以及不足之处等几个方面进行了系统分析。

随后,专家组深入全科培训基地进行实地检查,全程参加教学查房,并予以点评。专家组分别从培训基地和基层实践基地的基本条件、组织管理、激励与

(李 季)



援埃医疗队捐赠设备

中国专家门诊门庭若市

本报记者 史尧 通讯员 苏桂显

近日,第十九批中国援埃塞俄比亚医疗队捐赠医疗设备暨义诊活动在奥罗米亚州比绍夫图总医院举行,援埃塞俄比亚医疗队队长张晓阳与比绍夫图总医院院长达萨勒根共同签署文件,对价值近16万元(人民币)的捐赠设备进行了交接。此次,援埃塞俄比亚医疗队走出固定驻点医院,进一步扩大了医疗队辐射群体范围,增进当地社会对中国医疗援助的直观认识,扩大医疗队援助的知名度和影响力。

承担本次义诊任务的中国医生在捐赠仪式前3天就已进驻比绍夫图总医院。听说中国医生来了,不少慕名而来的患者拥入该院,中国医生参与义诊的科室门庭若市,患者纷纷请求中国医疗队延长义诊时间或增加今后义诊活动频率。中国专家的到来在当地群众中产生了广泛而积极的影响,取得了良好的效果。埃塞俄比亚《先驱报》、奥罗米亚当地电视台、电台和网络媒体纷纷对该活动进行了采访和报道,并对中国医疗队的援助和合作给予了高度评价。

中国驻埃塞俄比亚大使馆相关负责人刘峪表示,1974年以来,中国援埃塞俄比亚派出19批共320名医疗队员,其中1名队员因公牺牲。在2015年12月召开的中非合作论坛约翰内斯堡峰会上,习近平主席宣布了中非十大合作计划。根据该计划,中方将帮助包括埃塞俄比亚等非洲国家提升公共卫生、监管、流行病学和防控体系,通过采取在埃塞俄比亚建设非洲疾病预防控制中心等措施加强非洲公共卫生防控体系和能力建设;中方将继续向埃塞俄比亚等非洲国家派遣医疗队员;鼓励支持中国企业赴非洲开展药品本地化生产,提高药品在非洲的可及性和提升非洲医疗卫生领域的自主、可持续发展能力。

开封下发城市公立医院综合改革方案

本报讯 (记者李 季)7月26日,开封市城市公立医院综合改革领导小组第一次(扩大)会议召开,部署下一阶段改革重点工作。

开封市长、开封市城市公立医院综合改革领导小组组长侯红出席会议并强调,要进一步提高思想认识,形成工作合力,明确工作任务,完善工作机制,掌握工作方法,加强舆论引导,积极稳妥推进改革。

会议下发了《开封市城市公立医院综合改革实施方案(试行)》(以下简称《方案》),明确了改革总体要求和主要目标、改革范围、主要任务、改革步骤、保障措施以及重点任务分工及进度安排。

根据《方案》要求,开封市城市公立医院综合改革的主要目标是:按照“改体制、建机制、优秩序、控费用、强考核”的思路,破除公立医院逐利机制,着力推进管理体制、补偿机制、价格机制、收入分配等

改革,建立维护公益性、调动积极性、保障可持续的运行新机制,构建布局合理、分工协作的医疗服务体系和分级诊疗就医格局。

改革的主要任务是:改革管理体制,建立公立医院运行新机制,建立符合行业特点的人事薪酬制度,严控医疗费用,建立协同发展的医疗服务体系,建立科学合理的分级诊疗制度,强化考核评价。改革范围是:市区内各级各类公立医院(所),包括市直公立医院;驻开封省管、部队管理、部门管理的公立医院(所);各区公立医院(所)、保健院(所);各级各类公立医院分设、内设的院所及门诊部。

就做好开封市城市公立医院综合改革工作,侯红强调,要进一步完善工作机制,为改革提供制度保障;进一步掌握工作思路,破除公立医院逐利机制,着力推进管理体制、补偿机制、价格机制、收入分配等

河南省妇幼儿科联盟漯河站巡讲开讲

本报讯 (记者王明杰 通讯员梁 煜)日前,由漯河市第三人民医院(漯河市妇幼保健院)承办的河南省妇幼儿科联盟——漯河站巡讲开讲。

据介绍,河南省妇幼儿科联盟——漯河站巡讲专家均为郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)的高年资主任医师。他们就小儿呼吸系统、消化系统等方面的疑难病例进行了讲解。具体讲授消化科病例分析内容的郑州大学第三附属医院小儿消化科主任王玉梅,擅长治疗小儿消化系统疾病、食物过敏性疾病等;讲授

EBV(EB病毒)相关嗜血细胞综合症的郑州大学第三附属医院儿科副主任兼血液科主任王西阁,擅长治疗小儿血液病及肿瘤疾病等;讲授小儿心律失常内容的是小儿心内病区主任、心脏医学科副主任李艳,擅长小儿心血管及肾脏疾病的诊治和处理;讲授慢性咳嗽内容的是郑州大学第三附属医院急诊科副主任杨玉霞,擅长诊治儿科呼吸系统各种疑难杂症;讲授新生儿呼吸机管理应用内容的是郑州大学第三附属医院新生儿科主任吉玲,擅长治疗儿科常见病及重症疾病,特别是新生儿疾病的诊治。



7月27日,为了驻村第一书记健康,南阳市中心医院免费为市直51名驻村第一书记进行了健康体检。

杜辉宇/摄

周口加强市中医院基层胸痛中心建设

本报讯 (记者侯少飞 通讯员黎倩萍)7月22日上午,“周口市中西医结合学会心脏病专业委员会2017年会暨周口市中医院基层胸痛中心成立大会”在周口市中医院举行。河南省人民代表大会常务委员、周口市政协副主席、周口市中医院院长程维明出席会议并致辞,全市从事心血管病诊疗工作的医务人员近200人参加会议。

周口市中医院作为国家三级甲等医院,多年来一直致力于提高心血管疾病的诊疗水平。该院心血管病专科经过近几年的发展壮大,逐步建立了一支结构合理的冠心病介入团队,在急性心肌梗死的急诊介入治疗和冠心病择期介入治疗两个方面开展了大量的工作。与中国医学科学院阜外医院、中国人民解放军总医院和北京朝

阳医院等联合开展的心内、心外手术,技术难度和综合水平在豫东领先,达到国内先进水平。

会议指出,当前医改进入深水区,8月底前,河南省城市公立医院将全面取消药品加成(中药饮片除外),建立和完善分级诊疗制度,加强专科联盟、医联体建设,最终达到患者满意、医院满意、政府满意。该中心的成立既能够促进多

学科协作,又能够规范胸痛救治流程,既提高了早期诊断和治疗心血管病患者的能力,又合理利用医疗资源,提高抢救成功率。可谓功在医院,利在患者!

会上,中国医学科学院阜外医院教授王国干、北京朝阳医院教授杨中魁、河南省人民医院教授朱中玉等7位心血管病专家分别作了相关领域的学术讲座,并

与参会人员互动交流。与会人士纷纷表示受益匪浅,认为这次会议将提高本地区心血管病领域的学术和业务水平,为豫东地区心血管病患者提供更优质的服务,造福豫东地区群众。

周口市中西医结合学会心脏病专业委员会副主任委员张彦来对学会工作进行了总结,并对下一步的工作制订了详细计划。