



责任编辑:杨枫 美术编辑:熊晓程

荆州日报出版

远离肥胖 健康生活

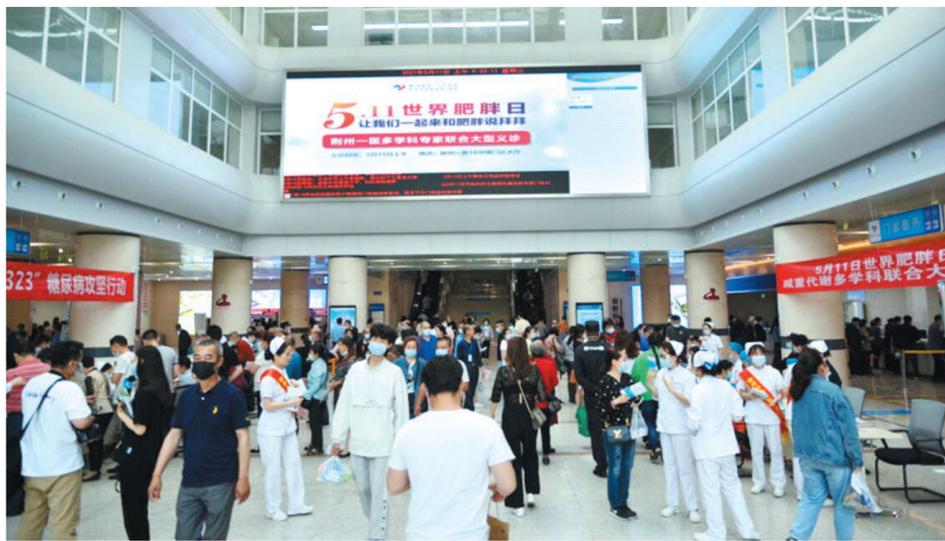
荆州一医举办减重代谢多学科联合大型义诊活动

本报讯(通讯员张世琳)5月11日是世界防治肥胖日,为进一步贯彻落实《湖北省影响群众健康突出问题“323”攻坚行动方案》,近日,荆州一医在门诊大厅举办减重代谢多学科联合大型义诊活动,专家们为市民们免费义诊、普及健康知识。

义诊活动现场,该院减重代谢MDT团队专家与前来咨询的肥胖患者进行一对一交流,耐心指导他们正确对待肥胖、科学减重。同时,医护人员为市民进行健康知识科普宣传,并为他们进行免费的血脂、血压、血糖等检测。

荆州一医内分泌科主任吴红艳博士说,此次活动是医院推进“323”攻坚行动的具体措施,目的在于引导大家重视肥胖的危害,进一步了解肥胖引起的多种健康问题,提高全民健康素养,降低人群发病率、致死率和疾病负担。

数据显示,目前中国人肥胖和超重人群达2亿,其中肥胖人口超过9000万。如何判断一个人是否肥胖?荆州一医临床营养科副主任代雪梅说,第一个是BMI指数, BMI=体重(Kg)/身高(m)²。BMI指数小于24为正常,24到28为超重,28以上为肥胖;第二个是体脂率,体脂率是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占比例,又称体脂百分比(%)。男性超过25、女性超过30为肥胖;第三个是腰围,男性腰围大于90厘米,女性腰围大于80厘米,不管身高体重



义诊活动现场。

重是多少,都属于肥胖人群。

荆州一医胃肠外科副主任蒋雪峰说,引起肥胖的原因是营养过剩、消耗少。预防方式非常多,包括合理的膳食搭配、减少摄入,进行适当的有氧运动,

对于难以改变饮食习惯和运动方式的人群还有药物治疗和减重手术。他提醒,保持健康的生活饮食习惯才是最稳定的方式。

此次义诊,旨在让一些肥胖、体重

超标的市民通过义诊了解什么是肥胖,如何预防及治疗肥胖,如何通过运动、药物或是手术正确进行治疗并减轻病症,让更多的市民知道健康体重的重要性。



49.加强看护和教育,避免儿童接近危险水域,预防溺水。
50.冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。
51.主动接受婚前和孕前保健,孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。
52.孩子出生后应当尽早开始母

乳喂养,满6个月时合理添加辅食。
53.通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。
54.青少年处于身心发展的关键时期,要培养健康的行为生活方式,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。



慢性肾炎的饮食调护

慢性肾炎除必要的药物治疗外,合理的膳食调护也非常重要,能够防止病情加重。

优质低蛋白饮食:可以减少血中的氮质,降低肾小球内高压、高灌注和高滤过状态,减轻肾脏的负担,从而延缓肾小球的硬化和肾功能的减退。一般主张摄入蛋白质每千克体重0.4—0.6克/日,宜选用优质蛋白,如蛋类、鱼肉、瘦肉、奶。

低盐饮食:主要针对伴有水肿、高血压的慢性肾炎患者。因为盐可加重钠水潴留,使水肿难消,血压升高。一般每天摄入钠盐量为3克左右。

适当饮水:患者如果没有尿少水肿,一般不加限制。水肿的患者应根据尿量及水肿程度来掌握饮水量。若水肿明显,除进食外,饮水量最好限制在每日500—800毫升为宜。

补充维生素:慢性肾炎患者应多吃富含维生素A、B族及C和含铁丰富的食物,以满足身体需要,如新鲜绿叶蔬菜、水果。



谢华主任医师

荆州市中医医院副院长、肾病科学科带头人,湖北省中医肾病学会委员,湖北中医药大学兼职教授,硕士生导师。擅长肾炎、肾病、急慢性肾功能衰竭、高血压疾病的中西医结合治疗。

此外,患者应忌食辛辣刺激及海腥发物,如鹅、公鸡、猪头肉、带鱼,忌食煎炸制品,戒烟戒酒。

荆州市结核病医疗预防联合体首届学术活动成功举办

本报讯(特约记者张江江 通讯员严阁 李俊)日前,我市召开结核病医疗预防联合体首届学术会议。荆州市结核病医疗预防联合体(以下简称医联体)是由荆州市胸科医院牵头成立,涵盖了荆州市各县市及天门市、潜江市、仙桃市结核病诊疗定点医院。

会议传达了省结核病工作会议精神,专家们就结核病临床诊疗及新冠肺炎

危重症管理等多方面进行了经验交流。市胸科医院专家关于连续肾脏替代治疗(CRRT)临床应用,结核病呼吸衰竭中无创呼吸机应用的报告,展示了医院新业务的开展及危重症救治能力。由洪湖市人民医院曾庆郎主任报告的“新冠肺炎危重症管理”,介绍了新型冠状病毒肺炎患者的救治工作,通过规范管理方法,提升了病人的救治

率、治愈率。此外,专家们就结核性脑膜炎的诊治病例个案,进行了现场讨论分析,对诊治过程中的疑点难点进行了点评。

医联体的工作目标是提高本地区结核病防治综合能力,将通过一系列的学术活动,提高医务人员结核病专业诊疗水平,提升危重症结核救治能力,加强诊疗质量控制,规范诊疗行为。医联

体将进一步加强单位成员之间的联系、合作,推动结核病诊疗技术创新及分级诊疗,发挥医联体单位医疗资源共享的良好作用。

本次医联体学术会议的召开,使广大医务工作者打开了思路、拓宽了视野、更新了知识、获取了经验,必将以更新的高度和姿态踏上结核病防治工作的新征程。

接种新冠疫苗后,这些防护事项要注意

疫苗接种是预防控制疫情的有效手段,接种疫苗后可以刺激人体产生抵抗新冠病毒的免疫力,阻挡新冠病毒感染,特别在有效降低重症和死亡率。

在没有接种禁忌症的情况下,都应该接种新冠疫苗。接种完新冠疫苗后,有哪些需要注意的事项呢?

接种新冠疫苗可能会出现什么不良反应?

常见的不良反应主要包括以下方面:接种部位局部疼痛、红肿或者出现硬块,全身乏力、发热、头痛,另外还有一些人有咳嗽、食欲不振、呕吐、腹泻等常见的不良反应。

出现不良反应怎么办?

完成接种后,应在接种现场留观30分钟方可离开,现场工作人员会告知接种者接种新冠疫苗常见不良反应、注意事项、后续健康状况观察、处

置建议以及联系方式等。

回家后出现了不良反应相关症状,报告接种点工作人员,必要时及时就医。

接种新冠疫苗和接种其他疫苗之间需要间隔多长时间?

建议新冠疫苗通常情况下和其他疫苗接种要间隔至少两周以上。

但有些特殊的情况,比如公众遇到了动物咬伤或者出现外伤,这时候要接种狂犬病疫苗或者破伤风类毒素,在这种情况下不建议按照两周间隔接种,可以不考虑间隔,优先接种狂犬病疫苗或者破伤风疫苗。

接种完疫苗是否可以喝酒、吃辛辣食物?

正常的活动、饮食不影响疫苗效果,也无需改变原有的生活习惯。但接种疫苗后出现发热、乏力,甚

至恶心、腹泻等状况时,应当调整饮食,注意休息,避免过度劳累,更不要酗酒或暴饮暴食。

接种完新冠疫苗是否可以洗澡?

接种新冠疫苗后(包括其它疫苗)可以洗澡。接种人员往往在接种后嘱咐受种者当天不要洗澡,其目的主要是为了防止注射部位的感染,避免或减轻局部反应的发生。

新冠疫苗含有吸附制剂,部分受种者在接种疫苗后,接种部位可能会出现红肿或硬结,洗澡时要避免过度按压、刺激,洗澡后要保持局部清洁。

接种新冠疫苗后可以放松个人防护措施吗?

接种疫苗后虽然可以产生免疫力,可以大大降低感染风险,但任何疫苗保护作用不可能100%,部分人接种后有可能不产生足够抗体,仍会有感

染风险,特别是在还没有建立起社会防疫屏障的情况下。所以,即使打完疫苗也要坚持戴口罩、勤洗手、保持社交距离等良好卫生习惯。

接种后多久能要孩子?

新冠疫苗说明书中的禁忌要求孕妇、哺乳期妇女不得接种。因此备孕妇女须在疫苗接种后适当推迟怀孕时间,参考其他灭活疫苗,建议在接种3个月以后怀孕。



哮喘是怎么发生的?

- 哮喘是遗传因素和环境因素共同作用的结果。
- 存在哮喘与过敏性体质的人遇到过敏、感染等诱发因素时,气道会变得狭窄,黏液增多,从而引发一系列哮喘症状。



鲍彦主任医师



荆州市第二人民医院 | 荆州市老年病医院
THE SECOND HOSPITAL OF JINGZHOU | THE GERIATRIC HOSPITAL OF JINGZHOU

5月29日

每月都有专家义诊,敬请关注

无痛肛肠 精准诊治

国内知名教授与您相约 二医中山路部

活动内容

- ◇义诊当天国内知名专家教授义诊,挂号费, 诊查费全免。
- ◇义诊当天前20名患者免费电子肛门镜检查。

预约热线 护士站 0716-8226023 周文主任 18972162912 宋辉主任 15826513758

地址:沙市区沿江路46号(老二医)

荆州市第二人民医院 肛肠科主任 俞立民
荆州市第二人民医院 肛肠科主任 周文
荆州市第二人民医院 肛肠科副主任 宋辉

荆州市第二人民医院 肛肠科 关注健康

百年二医 暖心医院