



在保证健康的前提下科学减重
——泰安市中心医院营养门诊开展体重管理项目助您摆脱肥胖困扰

22岁的雪儿是个爱美的姑娘,然而肥胖是最令她头疼的事情。160cm的身高,体重却达到92.1公斤。在尝试了多种减肥方法效果不佳后,雪儿来到泰安市中心医院临床营养科,接受正规、系统的体重管理治疗。后来,在营养师的正确指导下,雪儿减肥效果显著,两个半月时间内,体重由92.1公斤减到了73公斤。最重要的是雪儿减重后无任何不适,身体各项生化指标正常,她是运用科学完整的干预方法来恢复理想体重。这种非药物干预体重管理的方法,目前在泰安市中心医院临床营养科正如如火如荼地进行。

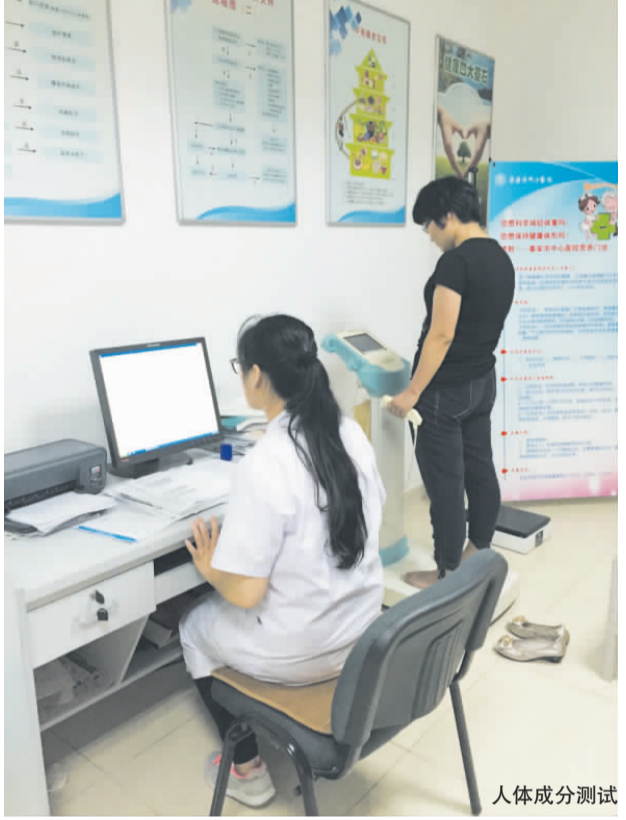
肥胖是怎么造成的?有哪些危害?如何避免肥胖?如何科学减重?对此,记者采访了市中心医院临床营养科主任张永生,请张主任为大家一一道来。

现状: 肥胖引发的慢性非传染性疾病多,危害大

最近英国学者的研究表明,中国的绝对肥胖人数“成功超美”,成为胖子最多的国家。肥胖不单成为个人健康的负担,也是社会的负担。

肥胖是一种慢性代谢性疾病,是体内脂肪堆积过多或分布异常,导致体重增加的一种状态。泰安市中心医院营养科主任张永生介绍,肥胖是慢性非传染性疾病的罪魁祸首。肥胖可以引发心脑血管疾病、糖尿病、高血压和不孕不育等症,肥胖已经成为21世纪头号医学问题之一。

有关资料显示,我国糖尿病患者及血糖不耐受人数超过1.1亿,每分钟增加10例;血脂不正常的患者近2亿,高血压患者约1.6亿,每年因心脏病猝死的人数为54.4万,相当于中国一个小城市的人口总和,远超美国的死亡数字,等于每天至少有1,000多人猝死,而男性猝死发生率高于女性。如此庞大的数字表明,肥胖已对我们的身心健康带来极大的威胁。



人体成分测试

原因: 轻预防、重治疗的政策原因及能量过剩的直接诱因

究竟是什么原因引起的肥胖呢?张永生主任表示,这与遗传、饮食结构不合理和缺乏运动等生活方式密切相关。“我认为,随着生活水平的提高,目前的能量摄入过剩引发的慢性非传染性疾病的危害不亚于建国初期营养不良的危害。”张主任称,现如今,人们偏食或饮食结构中所安排的脂肪及碳水化合物等能量密度高的食物比重过大,摄入能量超标,导致人体内脂肪积聚,引起肥胖,这与建国初期人们存在营养缺乏病形成鲜明的对比。其次,现代人习惯优裕舒适的生活环境,出门坐车,缺乏运动、锻炼的意识和行为。特别要指出的是很多人晚饭后,长时间地坐在电视机前看电视,一坐就是几个小时,很少走动,长此以往也更容易发胖。

不重视预防是导致肥胖的另外一个主要原因。长期以来肥胖的问题没有引起国民足够的重视,有人甚至认为肥胖不是一种疾病,殊不知,肥胖目前已成为影响我国居民健康和人口素质的重要公共卫生问题。很多人由于不重视,等到肥胖相关疾病发生了,才去医院进行治疗,最终给家庭和社会造成了极大的经济负担。

您想科学减重吗? 您想保持健康体型吗?

泰安市中心医院营养门诊体重管理项目 助您一臂之力!

非药物干预体重管理(减肥):是一种健康生活方式的重组,以血糖生成指数(GI)为食物选择依据,运用科学完整的干预方法恢复到理想体重,建立合理的生活方式,让人终生受益。

★科学减重五步法:

- 1、探询互信;
- 2、肥胖评估;
- 3、干预建议;
- 4、目标达成;
- 5、互动支持

★科学减重四大管理模块:

- 1、合理饮食:科学的饮食调整,轻松达到减重目的。
- 2、适当运动:简单易行的运动方案,感受运动乐趣,辅助减重。
- 3、行为心理:心理行为干预方法,有效防止肥胖反弹。
- 4、互动支持:专业营养师全程陪伴给予个性化指导。

★适用人群:

- 1、单纯性肥胖。
- 2、爱美人士,希望保持健康体型的人群。
- 3、肥胖相关疾病——代谢综合征、多囊卵巢综合征等。

★减重速度:
安全范围内月均减重男性5-7公斤,女性3-5公斤。

泰安市中心医院营养科已开展体重管理项目,如果您或您的朋友有减轻体重需求,欢迎前来咨询。
咨询电话: 0538-6298220
地址: 新门诊楼2层营养门诊



认识: 用标准来判定是否超重和肥胖

超重和肥胖的判定标准是什么呢?张主任给我们做了详细的解释:

目前,国际通用的判断肥胖的简易指标是体质指数的和腰臀比。腰臀比主要用于判断是否为中心型肥胖或腹型肥胖。由于人种和文化的差异,不同地区其判断标准也不同。目前我国成人肥胖的判断标准是BMI大于等于28,超重的标准为BMI等于大于24-27.9;腰臀比判定肥胖的标准,男性大于等于0.9,女性大于等于0.85。BMI的计算公式是体重的公斤数除以身高(米)的平方。例如,你的体重是80公斤,身高是1.7米,那么你的BMI是80除以1.7的平方等于27.7,属于超重。腰围的测量方法是被测人站立,双脚分开25到30厘米,平稳呼吸,用一条没有弹性的软尺选肋下缘最低部和髂前上嵴最高点的连线中点,将卷尺水平围绕腰一周,在被测者呼气末,吸气未开始时读数。臀部测量为:被测者自然站立,臀部放松,平视前方。测试员将卷尺置于臀部向后最突出部位,以水平围绕臀一周测量。用腰围除以臀围即为腰臀比。

人的体重包含身体脂肪组织的重量,还包括骨骼-肌肉等非脂肪组织的重量,对于大多数人而言,BMI的增加可以反映体内脂肪的增加,但是对于运动员和健身爱好者等体内肌肉比例高的人,即我们说这个人长得很结实,浑身都是肉,其BMI高不一定是肥胖。

对策: 开展体重管理治疗,达到科学健康减重的目的

为了造福广大肥胖患者,引导肥胖人群科学、健康地减重,泰安市中心医院营养门诊开展了体重管理项目。凡是单纯性肥胖、爱美人士、希望保持健康体型、肥胖引起的相关疾病如代谢综合征、多囊卵巢综合征患者均可以前往该门诊接受健康指导。

此体重管理项目是以低血糖生成指数的食物食用为抓手,张永生主任介绍,在市中心医院营养科,推荐给大家的这种食物叫做诺佳特营养棒,通过食用诺佳特营养棒,在保证微量元素、蛋白质不缺失的前提下,来限制碳水化合物和脂肪的摄入。诺佳特营养棒血糖生成指数是45,比较低,由此利用这种营养棒,可以避免血糖波动。“血中葡萄糖的浓度是相对恒定的,正常人在血糖值在3.61-6.11mmol/L,当血糖浓度超过8.88mmol/L时,会形成尿糖,低血糖生成指数的食物可避免血糖的波动,不会诱发糖尿。同时,血糖生成指数低会造成食物吸收缓慢,形成饱腹感,达到控制饮食的目的”。张永生主任称,当然,单纯靠此种方法还不能达到减肥的目的,还需要依靠其他几种科学减重的管理方法:即肥胖者在营养门诊建立科学减重档案后,会在营养师对其进行的行为心理指导下,通过适当运动及互动支持才能获得双方满意的效果。

肥胖不仅影响形体美,而且给生活带来不便,更重要的是容易引起多种疾病,加速衰老和死亡。减肥是一个系统工程,需天长日久,贵在坚持。“我们希望通过探询互信、肥胖评估、干预建议、目标达成、互动支持这五步法与有减肥需求的人一道,通过我们科学减重四大管理模块,达到让大家在保证健康的前提下科学减重的目的。”张主任说道。

(记者 许国梁 摄影 段金磊)



骨科疾病早认识,美好人生新起点
——访泰安市中心医院儿童骨科(中医骨伤科)副主任张其海

近日,记者在采访中获悉,许多家长朋友对儿童骨科疾病认知不足,在治疗过程中走了不少弯路,严重影响了患儿的就医流程,甚至给患儿的身心及健康造成了严重危害。儿童骨科不是成人骨科的缩影,由于涉及到骨的生长发育,一旦出现问题若处理不及时后果将不堪设想,故此很多家长都想了解儿童骨科的疾病范围,或者说孩子出现哪些情况应该去儿童骨科看病?带着这个疑问,记者专访了泰安市中心医院儿童骨科副主任(主持工作)——张其海,骨科疾病早认识,美好人生新起点。

现状 对儿童骨科一知半解,求医无门走弯路

说起儿童骨科,其实一直是我市的重点专科,也是山东省中医药管理局重点专业,更是我们泰安市儿童各类骨病的治疗及研究中心。基于目前许多患者在选择科室就诊的时候感到困惑,走了弯路,错过了时机,耽误了治疗时机,给患者的身心造成严重的伤害,在此给大家进一步澄清,凡是0-16岁发生在骨与关节及其所在部位的外科疾病均属于儿童骨科的诊疗范围。为了方便家长及广大患儿就医,目前已在医院导医台、门诊、病房同时悬挂了儿童骨科及儿童骨伤科两块匾牌。

8岁的女孩乐乐本应与正常孩子一样拥有一个美好的童年,然而严重的跛行步态,自小学开始即令孩子承受着同龄人无法想象的痛苦。原来乐乐患有一种发育性髋关节脱位的疾病,早期没有得到正确的诊治,几年来跛行逐渐加重,右腿比左腿短3cm,并且出现了腰椎侧弯。加之偶有的疼痛常令她情绪低迷,乐乐的妈妈张女士看在眼里痛在心上。更让她揪心的是,原本活泼开朗的孩子变得沉默寡言,不愿意上课,学习成绩一落千丈。张女士深知,乐乐懂事了,同学们异样的眼光使她的自尊心受到了严重的伤害。为了让孩子摆脱疾病困扰,妈妈带着乐乐开始了漫长的求医路。张女士辗转于多家医院都以年龄大,丧失了最佳治疗时机为由被拒之门外,一次偶然的机会,在朋友的介绍下,她们来到泰安市中心医院,在导诊台工作人员的指引下,去了儿童骨伤科就诊。起初,张女士有些困惑,她认为孩子并没有外伤,不该来骨伤科看病。然而,张女士又觉得泰安市中心医院是泰城老百姓值得信赖的医院,抱着试试看的态度,她们还是来到了儿童骨伤科。张其海主任亲自接诊,经过详细的检查,结合乐乐的临床症状,发现乐乐是典型髋关节全脱位,需要手术治疗。值得庆幸的是,在张主任儿童骨科团队精湛的医术面前,乐乐的手术做得很成功,她的跛行问题解决了,终于能像正常孩子一样,重返美丽的校园了。“还记得乐乐术后第一次去学校上课的时候,同学们惊讶地发现,她不再是个瘸子了!从此,我能感觉到乐乐有了自信,性格也变得开朗起来,愿意与人交流了!作为母亲,我为孩子感到高兴!感谢泰安市儿童骨科团队,是他们挽救了乐乐的一生。感谢医院导诊台服务人员,要不是她们的指引,我估计又要跟以前一样,有病乱找医生了。”张女士激动地对记者说。

“其实,像张女士一样,很多患者难以理解,为什么儿童骨科还能治疗儿童骨科疾病?其实这也是我们本次宣传的一个节点。”张其海主任称,多年以前,山东省中医药管理局将泰安市中心医院骨科作为重点专业,并命名为儿童骨伤科,由于知识的匮乏,很多患者就诊时出现就医误区。为此,医院及科室也在不断采取补救措施,导医台、门诊、病房同时悬挂儿童骨科及儿童骨伤科两块匾牌。以提醒广大患者正确、高效、便捷就诊。



张其海悉心照料患儿

优势 诊疗范围广,多数复杂的儿童肢体致残性畸形均可得到有效的治疗

随着医学的不断进步及环境的不断变化,小儿骨科疾病的发病情况也在不断发生着变化,以往小儿的骨关节感染、结核、儿麻后遗症日趋减少,四肢及脊柱的先天性疾病及其所在部位的良、恶性肿瘤正在日趋增加,如:髋关节脱位、膝关节内外翻、马蹄足、脊柱侧弯、血管瘤、淋巴管瘤、骨囊肿、骨软骨瘤、畸胎瘤等,由于儿童对自身疾病的认知水平有限,作为家长,应多了解一些儿童骨科疾病的常识,如:头颈歪斜、面部不对称、双肩不等高、跛行步态、臀部皮纹不对称等,都是儿童常见骨科疾病的高危信号,建议家长及早就诊,有效提高孩子健康水准。那么,儿童骨科常见病主要有哪些呢?张其海主任介绍,主要有以下七种:

- 1、骨与关节创伤:各类皮肤、韧带损伤、关节脱位、骨与关节骨折等。
- 2、四肢及脊柱部位的体表肿物、囊肿、腱鞘炎、肌肉及其他软组织肿瘤、骨肿瘤等。
- 3、骨、关节及其周围软组织感染。
- 4、四肢及脊柱先天、后天性畸形。包括:先天性髋关节脱位、膝内翻、膝外翻、足内外翻、肘关节内外翻、多指(趾)、并指(趾)、巨指(趾)、脊柱侧弯、狭窄性腱鞘炎、腱鞘囊肿等。
- 5、脊髓栓系综合征、脊髓脊膜膨出、下神经源性疾病。脊髓栓系综合征是指小儿生长发育过程中脊髓因各种因素受到牵拉或压迫,使脊髓不能正常回缩,脊髓张力过高,发生缺血、缺氧及退行性变所引起的一系列临床症状,如:大小便失禁、下肢畸形等,早期治疗可明显降低继发性病症的发生,有效提高患儿的生存质量。
- 6、脑瘫及小儿麻痹后遗症、短肢及其他复杂性肢残畸形。
- 7、先天性斜颈、臀肌挛缩、跟腱挛缩等肌肉挛缩性疾病。年龄范围:0~16岁。儿童骨科团队奉行质量至上、服务一流的原则,凭借扎实的理论基础,丰富的临床经验,娴熟的手术



专家名片 >>>

张其海,泰安市中心医院儿童骨科副主任(主持工作),副主任医师,中国医师协会肢体延长与重建学组委员,中国残疾人康复协会肢残康复专业委员会Ilizarov技术委员会委员,山东省及泰安市医学会委员,90年毕业于青岛医学院儿科学系,一直从事小儿骨科临床工作,曾先后在济南、北京多家医院研修学习,注重手术技巧的培养。研究方向:儿童骨科创伤及矫形。擅长:创伤、髋关节脱位、马蹄足、漏斗胸、各类多指及并指,以及儿麻、脑瘫后遗症、短肢、残肢、胫骨假关节等复杂畸形的矫治手术。获市科技进步奖2项,著作2部,省级以上核心期刊发表论文10余篇。专家门诊时间:周一及周五全天,地点:老门诊楼二楼步行梯对过儿童骨科门诊。

(记者 朱楠 摄影 崔盟)