

市中心医院专家：“减肥”核心是生活方式管理

寻医问诊台 邢台市中心医院

【应诊专家】赵丽娟，市中心医院临床营养科主任，注册营养师，主任医师。擅长糖尿病及内分泌疾病的诊治；危重症患者的营养支持治疗；糖尿病、冠心病、代谢综合征等慢性疾病及妊娠期糖尿病的营养治疗、健康体重管理；肿瘤的营养治疗、维生素缺乏、肌肉减少症等疾病的诊治。

信都区王女士：我今年38岁，产后这几年一直在减肥。以前晚上不吃晚饭体重还能降，现在晚上不吃晚饭体重也降不下来，这是什么原因呢？
赵丽娟：先帮您分析一下原

因：1、代谢适应。您多次“减几斤又反弹”，每次节食（不吃晚饭属于热量大幅压缩），身体感知能量不足，会主动下调基础代谢来节能；当体重反弹回去，代谢并不会完全恢复到原来水平。同样是80kg，反复节食的您，基础代谢比从来没有减肥过的80kg女性要更低。之前晚上不吃饭，总热量缺口足够，体重下降。现在，同样不吃晚饭，身体已经把基础能耗压低，缺口变得很小甚至没有缺口，体重就降不下来了。2、肌肉量发生变化。产后肌肉量丢失，骨骼肌指数下降。怀孕、分娩、年龄增长、长期节食，优先消耗肌肉，不是只消耗脂肪。肌肉越少，基础代谢越低。很多产后女性，体重比孕前高，脂肪占比明显升高、肌肉变少，实际代谢能力变差。这就会出现吃的和以前一样，更容易胖；单纯靠少吃，越来越难瘦。3、胰岛素抵抗。孕期体重暴涨，是胰岛素抵

抗非常重要的诱因。很多女性孕期就出现胰岛素敏感性下降，产后可以持续多年。高胰岛素水平让身体优先储存脂肪，尤其是内脏脂肪，身体倾向锁住脂肪，单纯靠少吃很难减掉脂肪。典型表现是少吃也不掉秤，容易饿，腹部胖。

襄都区苏女士：产后女性怎么减重呢？

赵丽娟：具体建议：1、不要完全取消晚餐。晚餐减量，保证蛋白质（鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆制品），避免肌肉进一步流失。2、重点保证每日蛋白质摄入量。具体摄入量要找专业医生根据化验检查结果制定，保护肌肉，维持基础代谢。3、增加抗阻力量训练（哑铃、弹力带等）。4、不追求快速减重。安全目标是每月下降2-3kg即可，过快节食易诱发代谢适应，造成体重反弹。5、做好监测。不要只盯体重，还要关注腰围、肌肉量、体脂率等，特别要关注内脏脂肪。

南宫市齐女士：我儿子今年8岁，这半年发现他越来越胖，脖子皮肤发黑，洗不掉，这是怎么回事？

赵丽娟：孩子脖子发黑洗不掉，绝大多数提示严重胰岛素抵抗。身体分泌大量胰岛素，刺激皮肤角质和色素增生形成的，医学上称黑棘皮病，多见于颈后、腋下、腹股沟，肥胖人群常见。

对孩子全身的长期影响有以下几点：1、代谢问题。胰岛素抵抗，未来发生2型糖尿病、血脂异常、高血压风险明显升高。2、骨骼和关节问题。骨骺闭合提前，可能压缩最终成年身高，还会增加性早熟、关节损伤的发生。3、心理社交问题。容易引起自卑，会回避运动，不愿参与社交活动。4、睡眠呼吸暂停。夜间缺氧，影响孩子注意力，白天易犯困。

建议带孩子到健康体重管理门诊就诊，医生会结合具体情况做相关的检查。

（张莉）

华北医疗邢台总医院 开展全国高血压日系列活动

日前，华北医疗邢台总医院举行全国高血压日系列活动。

该院高血压达标中心（心血管内科一病区）联合药学部、内分泌科、脊柱骨科、医学检验科、运营管理部等部门医务人员前往八一大街观星社区开展义诊宣传活动，为社区居民开展高血压及糖尿病初筛，免费检测血同型半胱氨酸、高血压五项、糖化血红蛋白等项目。同时联合相关科室前往信都区四处社区开展义诊宣传活动，为社区居民开展健康查体、咨询、高血压及糖尿病初筛，免费检测血同型半胱氨酸、高血压五项、糖化血红蛋白等项目，高血压筛查采血100余例。

该院组织相关科室20余名医护人员赴冀中能源想邢台矿工人村组织开展联合义诊。义诊现场秩序井然，气氛热烈。专家为前来咨询的居民提供免费血压测量、血糖检测、慢病咨询等一站

式便民服务。针对中老年高血压疾病、内分泌紊乱等患者，各位专家细致排查，耐心询问大家的日常饮食、作息、运动及用药情况。义诊现场为400余名群众进行服务，发放高血压防治手册、糖尿病基础治疗等宣传资料600余份。高血压达标中心（心血管内科一病区）主任乔福斌进行全国高血压日科普讲座。他以《高血压，你身边最熟悉的陌生人，面对误区怎么办？》为题，进行深入浅出的讲解。乔福斌提醒，要管住盐、迈开腿、规范用药，大家携手同行，控制血压，降低心脑血管疾病风险，守护广大群众的身心健康。

据悉，今年以来该院高血压达标中心先后多次开展以“管好血压，控好糖脂”为主题的全国高血压日系列活动，深受广大群众好评。

（郝贝贝）

市中心医院职工参加大众骑行活动

日前，市中心医院组织职工参加“同心骑行贺国庆 校院携手护健康”主题骑行活动，以实际行动助力我市“自行车之城”建设。

此次骑行以邢襄生态园广场解放纪念碑为起点，沿白马河骑行绿道向西前行，经东沙窝桥折

返，全程约10公里。骑行队伍穿行白马河沿岸，饱览优美的生态风光。大家在追风骑行中舒展身心、强健体魄，在运动中凝聚团队力量，充分展现了新时代医务工作者团结协作、锐意进取的良好精神风貌。

（张莉）



市中医院持续推进扁鹊文化“六进”志愿服务常态化，组织主城区各扁鹊堂走进商圈、社区，开展健康咨询、中医养生科普，把中医药健康服务送到群众身边。图为扁鹊堂志愿服务队近日走进襄都区东郭村镇，为当地群众义诊。

王冰、李云虎摄

市人民医院开展阿尔茨海默病义诊活动

9月是世界阿尔茨海默病宣传月，今年9月21日是第33个“世界阿尔茨海默病日”。作为我市老年痴呆防控指导中心及全病程服务协作网牵头单位，市人民医院在世界阿尔茨海默病日开展多学科联合义诊。宣传月期间持续推进下乡惠民义诊、基层质控指导及健康宣教系列活动，将专业医疗服务送到群众家门口。

多学科联合义诊：一站式解决认知难题

世界阿尔茨海默病日当天，该院高级认知障碍诊疗中心组织老年神经认知障碍科、神经内科、康复医学科、精

神心理科等多学科专家，在北院区门诊大厅开展义诊。专家团队为老人进行认知量表测评与筛查，提供个性化诊疗方案，赢得群众广泛好评。

下乡惠民义诊：优质资源下沉基层

依托全病程服务协作网，该院多学科专家团队走进新河县新河镇魏家庄村，为村民提供免费检查及健康咨询。专家团队深入基层，解决农村老人就医难题。

强化基层质控：推动筛查规范化

该院专家团队先后前往新河县人

民医院和中医医院，开展老年痴呆筛查质控指导。专家组通过实地督导，规范基层筛查流程与量表使用，推动区域筛查同质化。

健康宣教全覆盖：传递“四早”理念

医护团队通过现场讲解、展板展示、发放科普折页等形式，向家属及护工普及疾病知识与照护要点，传播“早发现、早筛查、早识别、早干预”的“四早”理念。

这些信号值得留意

若老人出现近期记忆减退、熟悉

事务完成困难、时间地点判断混乱、语言表达障碍、社交兴趣减退或性格行为明显改变，且持续存在并影响日常生活，建议尽早到老年医学科、神经内科或记忆障碍门诊做专业评估。

记忆是岁月留给我们的礼物，早一步识别是能为家人做的最温柔准备。未来，市人民医院将继续依托专业优势，推动认知障碍防治知识进社区、进家庭，用责任与担当守护群众安康，用专业与爱心温暖晚年记忆。

（张丽丽）

小心“病从口入” 这样吃更安全

科学与健康

新华社记者 顾天成 李恒 徐弘毅

一场婚宴因诺如病毒导致上百人上吐下泻；食用野生淡水鱼患上特发性横纹肌溶解综合征……近来多起公共卫生事件引发公众关注。

专家提示，公众一定要警惕“舌尖上”的风险，谨防“病从口入”。

“诺如”进入活跃期 聚餐更要讲卫生

秋冬季正是食源性疾病高发季，诺如病毒在此时异常活跃。一旦食品供应、卫生习惯、就餐方式出现漏洞，病毒便会趁虚而入。

以近期广东某地发生的婚宴导致大面积食源性疾病的事件为例，宴席菜品量大，厨房超负荷运转，食材中心温度难以保证；冷拼、海鲜集中上桌，菜品从出锅到入口常隔数十分钟，10至60摄氏度的“危险温度区”正是多数病原微生物繁殖的

窗口。

中国疾控中心学校卫生中心主任医师郭欣指出，诺如病毒传染性强，全人群普遍易感。感染后恶心、呕吐、腹痛、腹泻轮番上阵，通常持续2至3天，幼儿、老人和有基础疾病者可能出现严重脱水。病患的呕吐物会形成气溶胶，如处置不当，容易引发疫情传播。

专家建议，集中赴宴时，老人、孩子、孕妇应避免凉拌菜、生食海产品等；出现症状后要及时就医，不要自行服用抗生素。对于学生聚集用餐的学校，应严格落实晨午检制度。一旦出现呕吐物，严格按照“散、盖、消”流程处置，即疏散人员、覆盖消毒、彻底清洁，并用肥皂水或洗手液洗手。患者需隔离至症状消失后72小时方可返校。

淡水鱼虾藏隐患 尝鲜千万别莽撞

在我国部分地区，居民喜爱食用味道鲜美的生腌与鱼生。但是，未煮熟的淡水鱼虾，可能带来健康风险。

“寄生虫感染最常见，主要是肝吸虫（华支睾吸虫）。”广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华介绍，肝吸虫囊蚴进入人体后在十二指肠变成童虫钻入肝脏，成虫定居在胆管可存活20至30年，持续破坏胆管壁，慢性感染可引发胆管炎、肝硬化甚至胆管癌。

除了寄生虫，生腌海鲜还暗藏副溶血性弧菌，生腌贝类可能携带诺如病毒、甲肝病毒。南方医科大学公共卫生学院教授赵卫表示，近期某地一起聚集性疫情中，患者食用彻底煮熟的野生鲤鱼后患肝病，即特异性横纹肌溶解综合征。

此外，中山大学附属第三医院感染性疾病科副主任医师陈淑如指出，醉蟹、腌蟹等生食吃法也风险极高，容易感染各种细菌和寄生虫。河蟹死亡后细菌大量繁殖，会产生多种耐热毒素和腐败物质。因此，须选活蟹，彻底刷洗，去除蟹鳃和内脏，蒸煮至完全熟透。

专家提醒，食用生腌或淡水鱼

生后，若出现反复发热、右上腹隐痛、肌肉剧痛或酱油色尿等信号，应立即就医，并主动告知医生饮食史和聚餐史。

大型肉食性鱼类可能汞超标吃海鱼要会挑

“大量食用银鲑鱼汞超标”上热搜，海鱼还能不能吃？专家回复：能，但要会挑。

国家食品安全风险评估中心营养一室主任方海琴说，海鱼能提供优质蛋白质、微量元素，尤其是富含人体必需的不饱和脂肪酸，适量吃有益健康。但是，受食物链蓄积效应影响，处于食物链顶端的大型肉食性鱼类，如鲑鱼、剑鱼、金枪鱼、银鲑鱼等，甲基汞含量通常较高。小型鱼、淡水鱼、养殖鱼含量通常较低。

对此，专家建议，可通过适量食用三文鱼、鲭鱼等低汞鱼类获得营养，避免长期、高频次食用汞含量较高的鱼类。孕哺期妇女及婴幼儿尤其要避开高汞鱼种。

据新华社电

