

# “体卫融合” 这家医院可开“运动处方”

去医院减肥,医生还能开“运动处方”。近日,无锡市中医医院运动促进健康中心迎来了第一位门诊患者。据悉,该中心是由无锡市体育局、无锡市卫生健康委、无锡市中医医院共同建设的无锡市首个市级运动促进健康中心试点单位,旨在探索构建体育与卫生健康部门协同融合,全社会共同参与的运动促进健康新模式。

高三学生小陈因学习压力过重,平时又喜好油炸及甜食,导致体重飙升了50余斤。肥胖也给他带来了不少困扰,不仅脸上长痘,体型庞大,没走几步路就会累得气喘吁吁。于是,在家长的陪同下,小陈前往无锡市中医医院内分泌科陆西宛主任处就诊。陆西宛经过综合评估,认为小陈需要针灸和中药结合来调理体质、抑制食欲,除此之外,也需要更专业的营养师及运动康复专家对其进行饮食及运动方式的指导,于是在医院的支持下,小陈来到了运动促进健康中心。

通过国民体质检测一体机、人体

成分分析仪、等速肌力检测器、骨密度分析仪等设备的检测,医师综合评估了小陈的心肺功能、肌肉耐力、骨密度、人体成分测定等多项运动体能情况。最终报告显示,小陈心肺耐力不足。运动处方师给小陈开具了“运动处方”:建议小陈可采用泳池漫步法积累耐力、避免关节损伤,并对其运动频次、强度、持续时间等进行了个性化的指导。

负责该中心建设工作的负责人许丽娜介绍,“运动处方”是指针对准备进行运动治疗的人群,由运动处方师根据需求者综合评估结果,以规定的运动方式、运动强度、运动时间、运动频率、运动总量、运动进度和注意事项,形成目的明确、系统化、个性化健康促进及疾病防治的运动指导方案。为此,中心不仅配备了专业的运动器材和设备,如国民体质和健康检测设备,有氧训练设备、力量训练设备、力量检测设备、骨质检测设备、脂肪肌肉含量检测设备、心肺检测设备等,同时还培养运动处方师和社会体

育指导员,实现规范持证上岗,医生方可开具“运动处方”,指导功法练习。据悉,目前中心有医生从业资格的专业人员12名,运动处方师7名,康复治疗技师3名,社会体育指导员5名。

不仅如此,市中医医院又根据小陈的情况,联合针灸科、营养科、内分泌科等科室,对其进行了MDT联合会诊。经过一周的调理,小陈面上的痘痘已明显改善,食欲也得到一定抑制。“运动促进健康中心为患者的多学科诊疗提供了一个综合平台。”陆西宛建议小陈后期可以继续接受进一步调理。

据悉,下一步,市中医医院将根据国内及省、市体卫融合工作进展和医院实际,梳理糖尿病、高血压、血脂异常、失眠症、抑郁症、脂肪肝、肥胖、颈肩腰腿痛、脊柱运动损伤、青少年脊柱侧弯、儿童视力矫正、慢阻肺等适宜开展的运动干预项目,积极探索推进工作开展。

(葛惠)



东港镇卫生院联合东港镇日间照料中心开设医养融合的金港社区家庭医生工作室。图为医务人员为日间照料人员测量血压。  
(万励)

## 夏季“高血压痊愈”可能是假象

医生:确需减药停药要严格遵医嘱,并做好血压监测

最近患高血压10多年的黄阿姨,因为天热自测血压“自愈”而擅自停药,一周后出现了高血压亚急症,经过抢救转危为安。类似黄阿姨这样的险情在夏季时有发生。无锡市人民医院心血管内科博士王冬雪表示,夏季“高血压痊愈”可能是假象,患者千万不能随意停药。

### 擅自停药跳舞后 现高血压亚急症

黄阿姨10多年前患高血压病,血压最高160/100毫米汞柱,服用“氨氯地平片”后血压控制尚可。前段时间,天气转热,黄阿姨测量几次后发现血压都正常,甚至偏低,自认为“高血压痊愈”,既不服药,也不监测血压。停药一周后,她在一次跳广场舞时,出现了胸闷、出汗等症状,被家人及时送往无锡市人民医院,测得血压高达200/110毫米汞柱。经过及时的静脉药物降压后,黄阿姨的病情趋于稳定。

王冬雪介绍,夏天气温上升,像黄阿姨这样感觉“高血压痊愈”的患者在高血压老病号中至少占了二、三成。为什么一到夏天,血压就会降低?她解释,根据热胀冷缩的原理,体表的血管扩张,血管的阻力会减少,血压相应

下降,但并不意味着高血压治好了。

### 老人血压过高或者过低 均有害处

相较于年轻人,老年人血压的自我调节能力较差,出现低血压或者高血压的情况都不好。像黄阿姨这样擅自停药或者减少剂量的患者,最怕的就是血压升高,引发严重的心脑血管事件。有些降压药的半衰期在30小时以上,有的患者擅自停药后,最初几天,测量血压正常,便不再监测血压,殊不知,停药初始还有之前的降压药物起作用,而后续依旧不服用药物,血压就会逐步升高,甚至非常危险。还有些药物,突然停药,可能导致血压、心率反弹,对于合并冠心病的患者可能诱发心绞痛发作。

而有些人由于夏季食欲下降,出汗多,却没有及时补充盐分和水分,也会导致血压降低;再服用降压药,就很可能出现低血压,而低血压可能导致身体重要器官灌注不足,甚至容易导致脑卒中、心绞痛和肾功能不全等严重后果,也容易跌倒,如摔伤、骨折或者交通意外等,对于老年人来说这是危险的,甚至会危及生命。因此,高血压患者,尤其是老年患者,更要监测好血压,防止血压过高

或者过低。

### 遵医嘱调整用药 并做好血压监测

王冬雪介绍,如果血压只是比平时略低,患者又没有其他不适,一般建议继续服用降压药,不必减量或者停药。血压降低后如果出现头晕、乏力等不适症状,需要在医师的指导下酌情减少药物剂量或调整药效较弱的药物,或者是减少药物种类,切不可擅自减药。对于血压夜间高、白天低的患者,一般需要调整服药时间或者选择长效的降压药,不需要减量。如果伴有脑梗、心衰或脑卒中的高血压病人,即使血压不高也不能随意停药,降压药能起到一定的保护心肌的作用,对于心衰患者能起到一定的帮助。

总之,高血压患者千万不能因为夏天血压降低就擅自减药或者停药,一定要在专科医生的指导下对降压药进行调整。在炎炎夏日,要想稳定血压,除了规范的测血压和必要的药物调整外,也离不开健康的生活方式管理,如保持良好的睡眠、摄入适量的水分和保持适宜的室内温度等。

(卫文)

## 健康资讯

### 眼科大咖齐聚无锡 共话高质量发展

7月21日-23日,由江苏省医学会、江苏省医学会眼科学分会主办,无锡市医学会、无锡市人民医院承办的江苏省第二十四次眼科学术会议在无锡举行。大会邀请了我国眼科领域的多位权威专家及百余学者,就眼科热点领域做学术讲座。会议设置了多场展示环节,江苏省眼科分会老、中、青三代同道共聚一堂,围绕高质量发展研讨、高水平的手术演示、高影响因子的论文分享、高精尖的设备应用等话题进行深入交流,展现医学研究新成果,分享临床实践新经验。开幕式当天,现场近700位嘉宾参加会议。

“病理性近视黄斑病变”“白内障手术中角膜内皮的保护”……记者在现场看到,为促进眼科医疗技术进步、交流眼病诊疗新进展,本次会议开设了适合青年医生成长的继教班,邀请各个领域的专家前辈“传经送宝”。还针对中青年开设的青年论坛,给年轻人提供展示风采的舞台;组织了江苏眼科高质量发展研讨会,让眼科同道共同讨论新形势下眼科运行、人才成长和学科建设。除此之外,本次会议还有精彩纷呈的手术视频展示、高端新设备现场演示操作、疑难复杂病例思辨会等,内容丰富。

“随着全球视力受损或失明人群的增加,以及许多导致失明的疾病目前很难治疗,眼科保健以及眼病防治已成为世界性公共卫生问题。”会上,江苏省医学会会长王咏红说,多年来,江苏省的眼科医务工作者紧紧围绕眼科疾病的预防和诊治,锐意进取,取得了长足的进步和飞跃。其中,我省多家三级医院的白内障手术治疗已经进入精准屈光手术时代,常规眼科手术治疗则进入微创时代,白内障微小切口技术已在省内广泛开展,各级医院在角膜病、青光眼及白内障等防盲治盲方面的成绩引人注目。希望大家坚持以满足群众需求为中心,以更大的力度加强科技创新与转化,以更实的举措优化服务内涵,全面提升医疗技术水平。

“眼健康是国民健康的重要组成部分,涉及全年龄段人群全生命周期。创新医防协同管理模式,加强眼科医疗服务体系建设、能力建设、人才队伍建设,正当其时、意义重大。”无锡市卫生健康委党委书记、主任竺学荣表示,近年来,无锡始终把保障人民健康放在优先发展的战略位置,大力推进“健康无锡”建设,全力打造“健康中国”无锡样本,成为全国唯一实现“健康城市建设样板市”市域全覆盖、全省唯一实现国家慢性病综合防控示范区、国家卫生镇全域全覆盖的设区市。希望大家吸收好、转化好本次会议研讨成果,凝聚成推动无锡卫生健康事业发展的强大动力。(葛惠)