

“燃烧卡路里”并非一蹴而就

要少吃多动,进行终身管理

夏日来临,街头巷尾不断上演身材“大PK”,减肥成了大家讨论度较高的话题。如何减掉“游泳圈”变成“小蛮腰”,如何让壮实的臂膀变成“天鹅臂”呢?有些人选择断食、吃减肥药、大量运动,还有的甚至选择穿减肥“神器”——“暴汗服”来减肥。无锡市人民医院内分泌科主任吴文君介绍,减肥并不是一蹴而就的事,需要进行适当的饮食管理和体育锻炼来科学减肥,要对身材进行终身管理,防止反弹。

五花八门“减肥法”层出不穷

随着气温攀升,减肥的“热度”也在上升。近日,28岁的市民章女士对记者大吐苦水。为了能在夏季来临之际穿上心爱的连衣裙,两个月前她就开始实施减肥计划,根据网上“过来人”的经验,她采取了“七天断食法”+“跳绳”进行减肥,即一周内5天正常饮食,2天轻断食,每晚跳绳1000下。

“两个月前,我明明已经减掉了5公斤,今天称了一下体重又开始小幅飙升。”据她介绍,两周

前因为胃部有些不适,她在医生的建议下每天正常饮食,暂时断了减肥计划,可谁想,才半个月的时间,她体重就反弹了。“难不成我要终身减肥才能保持好身材吗?”章女士有些郁闷。

不仅有人通过饮食减肥,还有人通过注射药物来减肥。记者在网搜索“减肥针”,一条条关于降糖药司美格鲁肽减肥的文章不断映入眼帘。有不少网友宣称“打减肥针从120斤减到

98斤”,还有的说“打针后终于从易胖体质变成了易瘦体质了”。……

记者发现,如今形形色色的“减肥秘方”让人眼花缭乱。在社交平台上流传了各种“七天断食法”“液体断食法”“馒头减肥法”“泡脚减肥”“吃补品减肥”等减肥方法,甚至在数不清的减肥“神器”中利用“暴汗服”减肥法也脱颖而出,通过身体暴汗来燃烧卡路里。

抑制食欲,“少吃多动”是根本

五花八门的“减肥理论”究竟效果如何?“减肥的首要任务就是要少吃、多动。”吴文君认为,从膳食能量的角度来说,“少吃”是指一天所有饮食的总能量要适当低于消耗量。同时,在满足食欲的情况下,每天再进行适量的有氧运动和抗阻运动,如跑步、打球、举重、引体向上等运动,加上日常工作的活动,足以通过“多动”的方式加速热量的消耗。

“没有万能的减肥方法,只有科学的方法和正确的饮食习惯才能达到减肥效果。”对于“七

天断食法”“液体断食法”等方法减肥,吴文君认为,人体每日需要多种营养素来为身体提供能量与营养,断食减肥法能否充分摄取营养物质,还需要在医生的指导下使用。例如,液体断食减肥法,通常是指在规定的减肥时间内只进食液体的东西,如饮用水、酸奶、咖啡、奶茶等,从而断绝所有正常的固体饮食。但如果不限定热量摄入,随便喝,热量摄入量大于消耗量,则无法达到减肥目的;对于使用“暴汗服”减肥,专家认为,这种服装通过

短时间大量排水、过量出汗达到降低体重的效果。减去的重量其实是水分,待身体恢复水分后体重会恢复。另外,长时间穿“暴汗服”还可能造成体内酸碱度失衡及电解质紊乱。

而对于使用降糖药物司美格鲁肽来减肥,吴文君表示,目前医生只能给确诊糖尿病的患者开此类药,非糖尿病患者还不能使用。她建议,若在生活干预下减肥效果不好,可以来医院在专业医生指导下制定合理的减肥方法。

迈过“反弹”坎,进行终身管理

“减肥最难过去的坎就是控制体重反弹。”吴文君表示,门诊中也经常接诊肥胖病人,他们能过来寻求专业减肥方法值得称赞,但是他们欠缺持久力,有的人管不住嘴也迈不开腿,半年不到又会恢复原来的体重。前不久,因为要备孕,30岁的小刘前来无锡市人民医院内分泌科咨询减肥方法。经过询问得知,年纪轻轻的他体重已经达到228斤,吴主任诊断后,给他量身定

制了减肥计划,通过科学饮食和合理运动,小刘体重一度降到180斤。后来备孕计划完成,小刘又开始了无节制的吃喝,体重又“蹿”到216斤,没办法他又一次来寻求减肥方法。

“减肥最好还是要找到适合自己的方法,并且能形成相对合理的生活习惯,并能够长期坚持下来。”吴文君表示,减肥人群不仅要合理饮食和适度运动做基础,还要

能持之以恒,贯穿减肥及后续管理的全过程。她给减肥人群建议,平时要控制饮食摄入总能量,尽量吃能量密度低的食物,杜绝垃圾食品,若能坚持度过“最难熬”的三四个月,会形成一个比较好的初步的习惯,后续再坚持一到两年,只要体重反弹率不高或者不反弹,大致就会形成一个比较好的生活习惯了,等到习惯稳定下来后,这部分人群就能达到很好的身材管理了。(葛惠)

无锡市 2023年儿童口腔疾病 筛查工作正式启动

5月19日下午,无锡市2023年儿童口腔疾病综合干预项目工作会议在无锡口腔医院举行。无锡市卫生健康行政部门、教育行政部门、无锡口腔医院以及有关学校相关人员一行近200人参加了会议。

口腔健康是全身健康的基础,龋病是危害儿童口腔健康的常见疾病。儿童口腔疾病综合干预项目是由中央补助地方公共卫生专项资金开展儿童口腔疾病综合防治的一项民生工程。近年来,我市高度重视口腔卫生工作,将健康口腔作为健康中国、健康无锡建设的重要举措。

无锡口腔医院是无锡市二级甲等口腔专科医院,也是无锡牙病防治所。该院承担着全市口腔医疗、预防、科研、教学等工作,是无锡市规模大、历史久、功能全、技术领先的口腔专科医院。为提升青少年健康素养,促进口腔健康行为形成,多年来,无锡口腔医院在无锡市各级卫生行政部门的领导下,在无锡市教育行政部门及社会各界的关心支持下,负责在全市开展牙病防治工作。

从会议获悉,此次项目内容包含窝沟封闭、局部用氟、儿童早期龋充填。其中,“窝沟封闭”项目主要针对我市小学二、三年级学生。按照“自愿参与”的原则,经口腔科医生健康检查,符合窝沟封闭适应症者,由无锡口腔医院对符合适应症的适龄儿童第一恒磨牙进行免费窝沟封闭服务。据悉,该项目涉及全市4个区27所学校,其中梁溪9个、惠山4个、新吴11个、经开3个项目学校,将检查共计8000名儿童,免费窝沟封闭11000颗牙。

“局部用氟”项目主要覆盖人群为幼儿园3-4岁小班儿童。无锡口腔医院将对适宜儿童进行免费局部用氟服务。据悉,该项目涉及全市4个区53个幼儿园,其中梁溪3个、惠山15个、滨湖22个、经开13个,今年将完成9000名儿童免费局部用氟服务。

“儿童早期龋充填”项目则是针对小学二、三年级学生。经口腔科医生健康检查,符合早期龋充填指征且家长同意实施早期龋充填的学生将在无锡口腔医院接受免费儿童早期龋充填服务。据悉,今年该项目将完成儿童早期龋充填数(牙)1000颗。

记者获悉,无锡口腔医院本周起已在相关学校启动筛查工作,通过调查摸底、签订知情同意书、进行相关检查等工作,让符合条件的学生来医院接受免费项目服务,通过对牙齿进行窝沟封闭、局部用氟和早期龋齿充填,降低儿童恒牙龋病患病率。(葛惠)



锡山区高度重视家庭医生签约服务工作,目前全区已组建家庭医生团队103支,380名家庭医生的服务网络覆盖了全区16万多家庭。图为厚桥街道社区卫生服务中心开展“世界家庭医生日”宣传活动,提高了群众对家庭医生签约的知晓率、自我健康管理的意识及居民健康素养。

(顾晓龙 崔寿伟)

“肩痛学校”来了

“肩膀痛”防治健康知识讲座5月28日举行

今年62岁的袁先生,半年前肩关节活动到一定角度时出现了疼痛和无力的症状,胳膊抬不起来。夜间睡觉经常被痛醒,导致不能侧卧,这样的疼痛持续了半年多。最近两个月,他的病情加重,连正常的穿衣、洗澡都存在困难。为此,袁先生跑过不少医院,医生都把病症当作“肩周炎”治疗。他也因此吃过西药、中药,做过理疗、推拿、针灸等治疗,也遵医嘱进行过锻炼、爬墙、吊环等活动,但病情仍不见好转。最后,袁先生在惠山

区人民医院肩关节专家门诊就医后,才知道自己得的病是“肩袖损伤”,要经过肩关节镜微创手术治疗才能彻底解决问题。经过治疗,袁先生现在已经恢复正常。据悉,在无锡市惠山区人民医院肩关节专科门诊,经常会遇到这样的典型病例。

在我国,肩膀痛经常被认为得了“肩周炎”,现代医学的发展告诉我们:大部分肩膀痛不是肩周炎,而是由肩袖损伤、肩峰撞击症、肩关节不稳、岗上肌腱钙化等10余种疾病引

起,每一种病都有不同的治疗手段,有不同的运动锻炼方法和禁忌动作。像袁先生这样因肩膀痛被误诊为“肩周炎”、导致误治、盲目运动、病情恶化的现象非常普遍。

惠山区人民医院关节脊柱微创中心决定在无锡地区成立首个“肩痛学校”向有需求的市民介绍科普知识。初定每个季度上一次公开课,对肩痛患者做免费的集中授课,介绍肩关节疼痛的基本知识、最新治疗手段以及正确康复锻炼的方法。

5月28日上午9点-11点,“肩痛学校”将在惠山区人民医院行政楼二楼会议室进行首次授课。授课内容为“肩膀痛不等于肩周炎”健康知识,主要讲述肩关节疼痛的诊治误区及新进展、肩关节痛的康复方法、疼痛治疗方法等,由惠山区人民医院副院长、骨科主任储旭东,骨关节科专家许斌、康复科主任杨述鸣、疼痛科蒋伟主任等专家主讲。讲座结束之后,专家将在现场进行义诊、接受患者及家属咨询,帮助解惑释疑。另赠实用礼品一份。