



解决上班族和学生群体就医难题,满足患者就诊时间多元化需求

这家医院开出夜门诊

健康头条

“五月不减肥,六月徒伤悲。”这句网络调侃,道出了众多爱美人士在夏季的焦虑与期待。5月13日18时,无锡市中医院针灸减肥夜门诊外排起了就诊长队,他们都是冲着夜门诊的针灸减肥项目而来。

针灸夜门诊,开启夏日减重“加速度”

据市中医院治未病科副主任中医师李健介绍,春夏季节是针灸减肥的黄金时段。随着气温升高,人体新陈代谢加快,此时通过针灸精准刺激穴位,能够有效调节内分泌系统,促进脂肪分解与代谢,减肥效果显著。为满足市民尤其是上班族和学生群体的就医需求,该院贴心推出夜间诊疗服务,服务时间为17时至20时。

身高175厘米、体重108.5公斤的程序员小林(化名),因工作繁忙导致作息不规律。在家人的建议下,他决定尝试安全有效的中医传统疗法进行健康瘦身。小林略带羞涩地说出自己90公斤的目标体重,李健鼓励道:“只要配合合理饮食、适量运动,养成良好生活习惯,减10—15公斤很正常。”这番话让小林信心倍增。

李健进一步介绍,患者就诊时,医护人员会全面评估肥胖类型及成因。对于超重、单纯性肥

胖或伴有代谢异常的患者,中医遵循辨证论治原则。针对脾虚痰湿、肝郁气滞、脾肾阳虚等不同体质的肥胖人群,通常采用针灸、埋线、拔罐、中药饮片等中医疗法辅助减重。此外,肥胖常伴随多种并发症,需要多学科协作治疗。若患者存在关节炎、睡眠呼吸暂停等症状,治未病科会联合普外科、耳鼻喉科、心血管科、肾内科等科室,组建多学科团队进行综合治疗与管理;对于因疾病导致的肥胖,首要任务则是治疗原发疾病,实现精准减重。

对身材要求较高的公司业务刘女士(化名),趁着出差的时间,一下班就赶来接受针灸减肥治疗。医生在她中脘、天枢等穴位扎针时,她仅感到酸酸麻麻。经过一个月治疗,刘女士成功减重6.5公斤。“扎完针后身心轻松,睡眠质量也明显提高了。”她开心地分享道。



多科夜门诊,共筑夜间医疗“暖心站”

市中医院儿科夜门诊同样解决了家长们的就诊麻烦。市民李女士下班后接上女儿前来就诊,她表示,夜门诊既不耽误工作,也不影响孩子学习,还能挂到心仪医生的号,十分便捷。目前,儿科夜门诊已开设小儿慢性咳嗽、儿童注意力缺陷多动障碍、小儿便秘等专病门诊。后续,医院将根据市民健康需求,陆续增设儿童早发育、腺样体肥大等专病门诊。

据悉,市中医院夜门诊每年夏季开放,今年提前至5月6日启动。除治未病科和儿科外,夜门诊还涵盖龙砂医学流派研究院特色

门诊,以及心血管科、肿瘤科、妇科、疼痛科、皮肤科、甲乳科等专科特色专病门诊。同时,门诊四楼的中医传统疗法中心夜间同步开放,提供刮痧、拔罐、耳穴、贴敷、熏蒸等中医特色适宜技术。夜门诊医疗团队由党员专家带头,入党积极分子和专科骨干协同,致力于打造“错峰就医、专精服务”的夜间惠民健康服务平台。他们以自身的“辛苦指数”换取患者的“幸福指数”,通过延长服务时间,全力满足市民对中医夜间医疗服务的需求,为市民健康保驾护航。(王菁 文/郑丁杰 摄)

■ 医讯

首批15个社区精神科门诊开诊



为切实提升心理健康和精神卫生服务水平,满足市民群众日益增长的健康服务需求,近日,市卫生健康委积极统筹协调市级优质医疗资源,推动首批15个社区精神科门诊正式开诊,让市民在家门口就能享受到专业、便捷的心理健康诊疗服务。

此次社区精神科门诊开诊带来多项服务升级亮点。梁溪区、滨湖区、新吴区等率先开展市级精神卫生医疗资源下沉行动,由市精神卫生中心的专家定期前往社区卫生服务中心坐诊,确保社区诊疗质量与市级医院同质化,真正实现“专家就在家门口”。针对需要复诊续方的患者,社区卫生服务中心将提供长期跟进服务,让患者无须再为复诊配药奔波;遇到重症患者时,社区还可提供无缝衔接的转诊服务,直接将患者转至市级精神卫生机构,节省患者时间与精力。

相较于前往市级医院就诊,社区

就诊优势明显。社区卫生服务中心分布广泛,市民可就近就诊,极大缩短就医距离;就诊流程简便,减少排队等候时间,更为方便快捷;除社区精神科医生坐诊外,每月还有市级专家驻点指导培训,市民在社区即可享受与市级精神卫生机构同等质量的诊疗服务。

市卫生健康委相关负责人表示,下阶段将持续深化社区精神卫生服务体系,通过专家驻点指导、开展专业培训等方式,进一步提升社区精防医生的专业技能和服务水平,优化重症患者转诊流程,提高医疗服务效率与质量。此外,还将积极开展心理健康和精神卫生知识科普宣传活动,引导社区居民树立正确的健康观念,全方位为市民提供更加优质、便捷的心理和精神卫生服务,推动全市精神卫生服务能力再上新台阶。(素问整理)

■ 医技

减重有妙招,中医外治助力“小胖墩”健康瘦身



随着生活水平不断提高,儿童青少年超重、肥胖问题日益成为社会关注焦点。为帮助家长和孩子科学应对这一健康挑战,无锡市儿童医院中医科开设“中医体重管理门诊”,采用不打针、不吃药的方式,将传统医学特色疗法与现代健康管理理念相结合,为6—18岁儿童青少年量身定制个性化减重方案。记者了解到,自去年3月开诊以来,该门诊已为100余个家庭提供了专业服务。

在市儿童医院二楼中医诊室,12岁的女孩乐乐(化名)正在接受主治医师濮芷怡的穴位埋线治疗。据了解,一个月前,因肥胖问题,乐乐的妈妈曾带她到其他医院尝试药物治疗,但效果欠佳,后慕名来到市儿童医院中医科就诊。检查显示,当时乐乐不仅体重超标,还伴有胰岛素抵抗及多囊卵巢综合征,腰围更是达到94厘米。

“这是乐乐第三次接受穴位埋线,经过前两次治疗,她的体重已从79公斤减至75公斤,腰围也缩小了5厘米。”濮芷怡介绍,穴位埋线减肥是在天枢穴、带脉穴、足三里穴等特定穴位植入特殊蛋白线,通过持续刺激穴位,调节身体机能、促进新陈代谢,从而实现减重。

“根据不同体质,中医外治减肥的方法也有所差异。”濮芷怡表示,针对青少年体质,市儿童医院中医科团队研发了包含穴位贴敷、耳穴压豆、养生茶饮等在内的“组合疗法”,并配合饮食运动指导,形成了无创、无痛的绿色减重模式。

对于偏好高糖、高油、高脂饮食的“小胖墩”,濮芷怡建议逐步调整饮食习惯,保持饮食清淡、细嚼慢咽,确保营养均衡。同时,她明确指出极端节食减肥

并不可取。由于儿童正处于生长发育关键期,过度节食可能引发多种并发症。“门诊曾接诊过一名花季少女,因过度节食导致月经失调。”濮芷怡举例道。

此外,濮芷怡特别强调:“儿童肥胖不能简单归结为吃得多、动得少。”通过体质辨识、代谢评估等综合诊断发现,许多肥胖患儿为脾虚痰湿体质,部分还伴有睡眠障碍、情绪障碍等问题,这些都会影响新陈代谢。她提醒,若6岁以上孩子的BMI指数大于17,即进入超重范围,建议家长尽早带孩子到医院进行综合评估与干预。

据悉,市儿童医院后续将在“中医体重管理门诊”的基础上,结合寒暑假时间节点,联合多学科门诊推出“减重夏令营”“健康挑战营”等活动,助力青少年科学减重、健康成长。(葛惠)

■ 医见

别让高血压“偷走”健康

我国患病人数约2.45亿,专家教你科学应对

血压,如同身体的“晴雨表”,默默反映着健康状况。我国约2.45亿人正受高血压困扰,但高血压知晓率与控制率却不尽如人意。在5月17日世界高血压日前,无锡市人民医院心内科主任助理、主任医师高运来,与无锡市第二人民医院(江南大学附属医院中心院区)心血管内科主任助理、副主任医师李杏带来专业防治攻略,助力公众守护血压健康。

高运来介绍,我国成人高血压患病率已达27.5%,患病人数约2.45亿,然而知晓率与控制率不容乐观。高血压的判定方法包括诊室测量、家庭自测以及24小时动态血压监测。其中,约90%—95%的患者为原发性高血压,发病与高盐饮食、肥胖、过量饮酒等因素密切相关。近年来,高血压发病呈现年轻化趋势。李杏补充道,近十年18—44岁高血压患者数量增长40%,肥胖、不良生活习惯和精神压力是主要诱因,因此改善生活方式是预防高血压的关键举措。

在防治误区方面,高运来提醒,部分患者因无症状而忽视高血压,或因害怕药物依赖拒绝服药、自行停

药、随意用药,甚至用保健品替代西药降压,这些行为都潜藏着极大风险。李杏提到,健康生活方式干预必不可少,饮食上应避免高钠高油,可参考地中海饮食或DASH饮食模式;运动方面,在血压稳定后,可进行游泳、慢跑等中等强度锻炼,控制心率、减重也有助于改善高血压状况。

临床上,降压药主要分为五大类。利尿剂适用于心脏功能不全或伴有下肢水肿的患者;β受体阻滞剂对冠心病等患者较为适用;血管紧张素转化酶抑制剂适合合并糖尿病或冠心病的患者;血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂作用与之类似;钙通道阻滞剂适用范围广泛,尤其适合冠心病、心绞痛以及肾功能不全的患者。新兴的肾动脉去交感神经消融术(RDN)为年轻难治性高血压患者带来了新希望。该手术通过消融肾动脉交感神经达到降压目的,具有一定根治性,但远期疗效仍有待进一步观察研究。

高运来提到,不同年龄段高血压患者的血压控制目标有所差异。80岁及以上人群,血压一般控制在收缩压150毫米汞柱、舒张压90毫米汞

柱以下,若身体条件允许,可进一步降至收缩压140毫米汞柱,舒张压90毫米汞柱以下;65—79岁患者,血压目标为收缩压140毫米汞柱,舒张压90毫米汞柱以下,身体条件允许者可降至收缩压130毫米汞柱,舒张压80毫米汞柱以下;一般人群中,风险较高者血压目标为收缩压130毫米汞柱,舒张压80毫米汞柱以下,风险较低者为收缩压140毫米汞柱,舒张压90毫米汞柱以下。高血压的长期管理需要患者按时服药、定期监测血压,密切关注并发症,定期检查相关指标,同时也要留意季节变化对血压的影响。

高血压与冠心病、结构性心脏病关系紧密。高运来表示,高血压会使冠心病发病风险增加2—4倍,有效控制血压可降低心肌梗死和心衰的发生风险,高血压性心脏病属于广义结构性心脏病的一种,因此控制血压意义重大。冠心病介入治疗无法解决根本病因,作为上游危险因素的高血压必须得到有效控制。李杏提到,目前已有通过改善肠道菌群来控制血压等新研究成果,不过高血压患者

的血压波动管理需根据个体情况制定方案。

李杏分享临床经验时表示,患者对血压监测的重视程度、药物使用的合理性、心理因素以及对医生的信任,在高血压治疗过程中都至关重要。当高血压合并冠心病时,首选血管紧张素转化酶抑制剂等药物改善心脏重构,也可以使用β受体阻滞剂以减少心肌耗氧量、控制心率,患者还需注意饮食、加强运动,积极控制危险因素。李杏提醒,高血压患者在发生急性冠心病事件前,可能会出现胸痛等预警信号,冠心病介入治疗后患者的血压应控制在收缩压130毫米汞柱,舒张压80毫米汞柱以下。

最后,两位专家强调,高血压是一种心血管综合征,建议大家进行全面体检,检测相关危险因素,年轻人每年至少测量一次血压并定期体检。发现高血压后,应首先尝试改善生活方式,若血压仍不达标,则需借助药物控制,并持续监测。每个人都应积极承担起自身健康第一责任人的角色,做到早发现、早治疗,从而预防并发症、提升生活质量。(杨洁丹)

大别山 老王家 孢子油.粉

孢子油主要吃油。首看含油量再看三帖。顺序不可颠倒!
配料表明确 含20%孢子油 三帖21.6克:6瓶600粒/2500元,15瓶/6000元。

配料表明确 含35%孢子油 三帖22克:6瓶600粒/4500元,12瓶/8500元。

配料表明确 含100%孢子油 三帖25克:6瓶600粒/15000元,13瓶/30000元。

极木孢子粉:1000元/斤,买3斤送1斤。

专做灵芝 不是今天卖这明天卖那

自产自销老牌老店:崇宁路17号4楼 电话:82700029(大别山老王)