



# 市一院减重营来了！

## 首期招募 20 名

本报讯（记者朱丹君 通讯员王凌云）当今社会，肥胖已经不再只是一个影响外貌或身型的问题，更是与一系列健康问题和慢性疾病密切相关的危险因素，正日益引起人们广泛关注。随着电影《热辣滚烫》的热映，越来越多的人认识到了肥胖的危害，有了减脂的动力，但对于如何科学地减脂、减了以后如何防止反弹依然感到困惑。

2024年4月是第36个爱国卫

生月，今年的活动主题是“健康城镇·健康体重”。为帮助超重、肥胖人群正确认识肥胖的危害，远离肥胖相关慢性疾病，市一院营养科开展科学减重活动，面向全社会招募减重达人20名。参与者年龄为18~60岁，BMI（体重kg/身高的平方m<sup>2</sup>）≥27kg/m<sup>2</sup>，或男性腰围≥90cm，女性腰围≥85cm。参与者的减重意愿要强烈，接受医生和减重团队指导，执行医学

减重方案，还需完成肥胖门诊的面诊、评估及指导。非妊娠期和哺乳期。无医学减重禁忌症。

本次活动主题为“科学减重享瘦人生”，以科学减肥为第一目标。在专业营养师的指导下，在评估减肥者肝肾功能、血糖和血脂水平及人体成分分析仪专业测评后，制订出安全、合理的个性化减重方案、膳食搭配及运动方案，并全程监

督、评估直至达到减重目标。

本次减重活动周期为30天，30天内接受肥胖门诊的强化管理，活动结束前要接受减重效果评估，30天以后仍可继续接受减重指导。按要求完成活动项目、并减重获得前三名的人员，第二月减重费用减免。减重治疗越早越好！别再犹豫，有需要的市民赶紧加入市一院的医学营养减重团队，让大家科学、健康地瘦下来。

首届世界灭菌科学日 主题开放周  
科学灭菌筑安全  
互动交流促发展



本报讯（记者朱丹君 通讯员王凌云文/图）4月10日是世界灭菌科学日。为了让更多医护人员进一步了解灭菌科学知识，市一院消毒供应中心开展首届世界灭菌科学日主题开放周活动，来自各科室的科主任和护士长，对医疗器械回收、清洗、干燥、包装、灭菌、发放等过程进行参观。

据了解，消毒供应中心承担着可重复使用医疗器材的清洗、消毒、包装、灭菌和供应工作，是医院预防控制感染最重要的部门之一。市一院消毒供应中心面积达1700平方米，分区布局合理，分别设去污区、检查包装区及无菌物品储存区，对全院所有的医疗器械和物品（呼吸机管道、呼吸皮囊、湿化瓶等）实行集中化处理，涉及服务临床科室达70个，科室采用信息化质控追溯系统，对手术室物品实行全程

质量追溯，确保手术物品的安全。

消毒供应人每天在高热封闭的环境里，周而复始地重复着枯燥但神圣的工作，这里没有锦旗和鲜花，但是面对器械的处理，他们毫不懈怠，因为保证器械清洗质量就是保证患者安全。在开放周期间，消毒供应中心负责人颜丹红，向参观人员介绍了科室布局、设备设施、质量控制环节、无菌物品的储存、发放流程等内容，灭菌员则对灭菌物品的卸载方法和重点检查内容进行现场展示。

没想到消毒供应室检查、保养器械的工作这么细致！参观后，众多医护人员觉得收获颇丰，在这次活动中了解了消毒灭菌的器械和流程，同时也进一步增进了各科室之间的友谊，加强互相之间的了解与协作。

长期缺乏锻炼人群  
切勿盲目运动

医生提醒：科学运动，警惕运动应激综合征

本报讯（记者朱丹君 通讯员蒋小云）随着天气变热，很多人有了跑步减肥的想法，但长期缺乏锻炼、免疫力低的人群如果盲目运动也会引发大问题。当我们在进行高强度的运动训练或比赛时，如果体力负荷超过了身体的承受极限，就可能出现一系列生理功能紊乱或病理现象，这就是运动应激综合征。它可能发生在任何运动项目中，但更常见于中长跑、足球等需要较大体力消耗的运动。

运动应激综合征的主要症状包括面色苍白、恶心、呕吐、头晕、乏力、出汗，甚至可能出现短暂性意识丧失等，轻度患者短暂休息后症状可能会有所缓解，而重度患者醒来后可能会感到全身无力、头痛、头晕，并可能伴有心肺脑功能下降，需要被迫卧床休息一段时间才能恢复。

如何预防运动应激综合

征？台州市中西医结合医院关节外科主任陈榆提醒，市民在追求运动带来的快乐时，也要关注自己的身体状况，适当运动，避免运动应激综合征的发生。首先，运动者科学评估自身素质，尤其是年老体弱者不适宜进行剧烈运动与对抗性运动。平时应选择较为舒缓的运动，如太极拳、八段锦、体操、瑜伽、快走等。

其次，在运动前进行充分的热身和拉伸，以降低运动中的受伤风险。合理安排运动强度和时间，避免一次性过大的体力消耗。尤其是长期不运动的人们，不可突然进行剧烈运动，需循序渐进。保持良好的饮食习惯，确保足够的营养摄入。再次，服药人群应仔细阅读药品说明书，遵循医嘱，如该药物服药期间，建议不要运动，则尽量避免。已经出现运动应激综合征的患者，建议及时就医，接受专业医生的诊断和治疗。

市妇保院成立芳华俱乐部  
助女性优雅度过更年期

本报讯（记者朱丹君 通讯员钟丽文）近日，市妇保院团队成立了芳华（更年期）俱乐部，旨在更好地关爱更年期女性，做好更年期女性的健康管理。

4月20日下午，芳华（更年期）俱乐部开展首次线下活动，邀请全市各镇（街道）30余名女性参加。借浙有善育情妇幼健康行公益活动走进温岭之际，医院邀请浙江大学医学院附属妇产科医院马麟娟主任，温州医科大学附属台州妇幼儿童医院杨罗旗副主任医师，为更年期女性开展免费义诊。

活动现场，中医科张亚副主任医师分享中医妙方，并指导大家用艾草养生锤捶打身体穴位，起到强身健体、放松身心的效果。

更年期是女性身体从成熟走向衰老的必经阶段，这个时期可能会出现月经紊乱、潮热出汗、失眠多梦、烦躁抑郁、腰腿痛等一系列躯体和心理的症状。有这方面困扰的女性，可加入芳华（更年期）俱乐部，帮助大家更加科学、舒适地度过这一特殊阶段。

浙江大学医学院附属妇产科医院妇三科主任周坚红主任医师，通过在线直播形式为大家开展《围绝经期保健》讲

## 免费体检情暖环卫工人



本报讯（通讯员郑忻文/图）我负责市民大道路段清洁已有五六年头，参加这种专门为环卫工人提供的免费体检还是头一次，感到非常高兴。4月25日，在浙江省肿瘤医院台州院区，66岁的张大爷开心地说。

据了解，台州院区将对所有参加中国居民癌症防控行动肿瘤风险精准评估对象，评估为肿瘤风险因素高暴露并符合免费筛查者，纳入免费筛查项目对象；同时还将为每一名环卫工人建立健康档案，从保健和疾病防治方面提供长期、系统、综合的

健康服务，实行闭环管理。

该院党委委员吴丽丽表示，环卫工人通常风里来雨里去，早出晚归，平时不大注重健康检查。此次，医院联合新河镇人民政府开展这一公益活动，旨在推行中国居民癌症防控行动城市癌症早诊早治项目，增强劳动者健康意识，能够早发现、早诊断、早治疗，从而实现健康共富。同时，这也体现政府对劳动者的尊重和关爱，让他们切身感受到关怀，不断提升获得感和幸福感。

## 入户随访暖人心 康复服务零距离



与神经外科医护人员建立了深厚的联系。在交流过程中，医护人员不断鼓励莫奶奶坚持进行康复治疗，希望她能早日脱离助行器独立行走。

入户随访不仅延伸了医院的医疗服务，更是搭建了一座连接医患间温暖的桥梁。专业的治疗技术，暖心的服务理念，将关怀延伸至患者家中。

## 为摆脱肿瘤 七旬老婆婆 做了一次特殊 整型

本报讯（记者朱丹君 通讯员阮冰曦）日前，浙江省肿瘤医院台州院区骨软组织皮肤外科成功完成了一台特殊的整型手术。为了一位70多岁的婆婆切除了左侧颞部的恶性肿瘤，并巧妙设计手术方案，确保术后患者的生活质量。

大约6年前，这位婆婆发现自己的左侧颞部长了一个小疙瘩，起初并未引起注意。然而，随着时间的推移，这个疙瘩逐渐增大，形成了一个鸡蛋大小的肿块，并出现了破溃、渗血、渗液等症状。在多次求医未果后，婆婆在子女的陪同下来到了台州院区寻求治疗。

经朱晓兵主任医师和赵仁波副主任医师的初步观察和诊断，认为这个肿块存在恶性的可能。为了彻底切除肿瘤并保障患者的术后生活质量，团队迅速制订了详尽的手术方案。手术当天，朱晓兵和赵仁波两位医生默契配合，肿块被成功切除，并送往病理科进行术中快速冰冻切片。半小时后，切片结果确认，这是一个恶性肿块，幸运的是切缘呈阴性，无需再扩大切口。

为了确保术后头皮的美观和患者的心理舒适度，朱晓兵主任团队精心设计了整型方案。他们选取了患者头皮原切口稍靠后的相邻位置皮肤，进行了异位皮瓣的分离和移植，使皮瓣与耳后的弧度完美融合，保证了术后缝合口的隐蔽性。同时，团队还从患者的腹股沟处取皮，对异位皮瓣的创面进行了植皮。

近日，阿婆回到赵医生的门诊进行复查。经过仔细检查，赵医生表示阿婆的预后良好，异位移植的皮瓣已经开始长出头发。随着时间的推移，阿婆的头皮将恢复自然状态，不再有明显的手术痕迹。

这场特殊的整型手术，不仅彰显了医院骨软组织皮肤外科的专业水平和精湛技术，更体现了医生们对患者生理与心理双重需求的深度关注和人文关怀。