



# 市一院“体重管理年”成绩单出炉 助四百人成功掉秤一万斤

本报讯(记者朱丹君 通讯员王凌云)肥胖问题日益凸显,成为影响国民健康的重要因素之一。2024年,国家卫生健康委等16个部门发起“体重管理年”活动,温岭市第一人民医院积极响应,发起这场“减肥战役”,成功助市民累计减重约10000斤。

2024年,医院开设“临床营养科门诊(体重管理)”和“孕期营养及体重管理门诊”,为特定人群提供专业的营养指导和体重管理服务。此外,医院还创新性地开展了4期减重营活动,为减重者提供全面化、个性化的体重管理服务。

据统计,参与减重营活动累计人数多达400余人次。在专业医疗团队的精心指导与密切关注

下,每名参与者都得到了量身定制的减重方案,包括科学的饮食计划、合理的运动建议等。通过系统的治疗和管理,参与者在减重的同时,在一定程度上改善了与肥胖相关的慢性疾病风险因素,如血糖、血脂、血压等,为解决肥胖问题提供了有益的实践经验和借鉴样本。

去年6月12日,孙先生在该院第一期医学营养减重营总结会上作经验分享时说:“之前,我胖的时候,从一楼走到三楼都气喘吁吁,现在连续跑十公里也没问题。”原先,孙先生是一名“重量级”选手,体重一度超过242斤。他喜爱吃高糖、高油的食物,加上平时工作比较忙,疏于运动,就一直处于长胖的路

上,在体检中也查出患有糖尿病、重度脂肪肝等疾病。在营养科营养师的专业指导下,他在半年时间内科学减重65斤。

第一期医学营养减重营“减重王”郑先生,成功在一个月内减重22斤,内脏脂肪面积下降42.3平方厘米。“有专业的营养师,为我们量身定制减肥套餐,感觉很靠谱。学员之间相互激励,也更能坚持下去。”郑先生表示,要继续保持健康饮食,健康减肥,这样才能更好地享受生活、拥抱生活。

为了更好地为减重者们服务,特别是疑难肥胖症患者,医院组建了多学科的体重管理团队(MDT),团队成员包括营养科、胃肠外科和内分泌科的资深营养师及医生,为患者提供科学指

导。同时,围绕“体重管理年”这一主题,医院组织医务人员进社区、学校举办各种公益宣传和义诊活动,提高社区居民对健康生活方式的认识,倡导科学合理的饮食和运动习惯,以达到体重管理的目的。

2025年,市一院还将进一步扩大项目范围,让更多被肥胖困扰的市民参与进来。同时,医院将继续优化现有的团体减重模式,让患者之间交流更顺畅,互帮互助,一起朝着减肥的目标努力。同时,医院也会紧跟前沿技术,不断提升团队水平,帮助减重者减得更有效、更健康,力争实现全民健康体重管理的意识和能力提升,为构建健康台州、助力全民健康贡献更多力量。

## 降压药掰开吃竟致昏迷 医生提醒:这些药物别轻易掰开

本报讯(记者朱丹君 通讯员袁雨慧)近日,患有高血压的张女士,想要调整降压药的剂量,掰开了缓释片服用,结果导致陷入昏迷。张女士被家人送到浙江省肿瘤医院台州院区就诊。送医时,张女士的血压急剧下降,几乎难以测量。经过紧急抢救,她的血压慢慢回升,身体状况也逐渐稳定下来。这究竟是怎么回事?

据该院药剂科医生介绍,市售的降压药以普通片为主,但也有特殊的剂型,如舌下片、肠溶片、缓释片、控释片等。其中,缓释片和控释片是高血压患者常用的药物剂型。

缓释片在体内缓慢释放,使药物在血液里的浓度缓慢上升、再缓慢下降,因此药物的降压作用会比较平缓且持久。如果把缓释的降压药掰开吃或咬碎服用,药物的缓释结构就会被破坏,血液里的药物浓度会快速上升和下降,血压也会随之大幅度下降,然后陡然回升。这种剧烈的血压波动,对高血压患者来说是非常危险的。

控释片具有更为特殊的释放机制。其外壳采用不溶性半透膜材料制成,上面设有精准释放药物的微孔。这种设计能够以相对均匀稳定的速度释放药物,从而保持血压的平稳,减少服药次数。然而,一旦药物被咬碎或掰

开,其内部的降压成分会迅速释放到体内,可能导致血压骤降、休克等严重后果。

除了血压波动外,咬碎降压药还可能带来其他严重的后果。药物制剂的结构一旦被破坏,药物的稳定性、药效强度以及药物引起的刺激性损伤等都会受到影响。

以硝苯地平控释片为例,这种药物1片的剂量相当于3片普通的硝苯地平片。当药物被咬碎后,大量的降压成分会瞬间释放到体内,导致血压急剧下降。此外,药物中的某些成分可能会对胃黏膜产生刺激,引发胃痛、恶心等不适症状。

如何正确服用降压药?医生提醒,患者要严格按照医嘱和说明书进行用药,不要自行调整剂量或改变用药方式。如果需要调整药物剂量或更换药物类型,一定要先咨询医生或药师的建议。

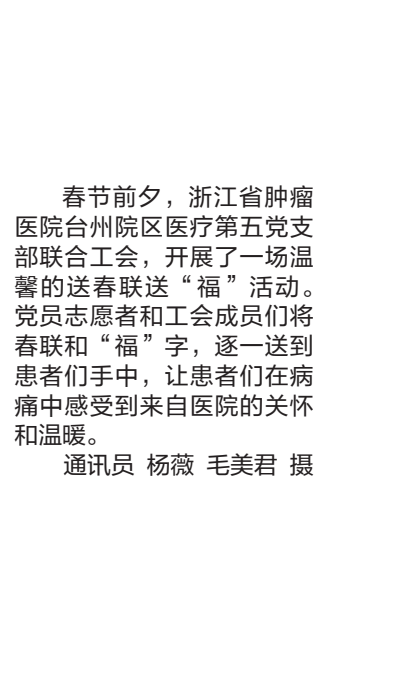
此外,患者还要注意药物的剂型和服用方法。对于缓释片和控释片,一定要整片吞服,不要咬碎、掰开或研磨。如果药物表面有明确的刻痕,可以在医生或药师的指导下进行掰开服。

最后,医生提醒,患者还要定期监测血压,以便及时发现并处理异常情况。如果服药后出现任何不适症状,应立即就医。

## 翰墨迎新年 春联送福至



1月23日,温岭市第一人民医院滨海新城院区门诊大厅内,红纸翻飞、墨香阵阵,热闹非凡。6位书法家现场挥毫泼墨,为市民朋友以及本院职工书写春联,绘制新符。活动吸引了众多市民前来,定制春联备受青睐,还有不同字体的“福”字,可供市民随意挑选。现场共送出200余副春联。  
通讯员 李梦婕 肖青刚 摄



春节前夕,浙江省肿瘤医院台州院区医疗第五党支部联合工会,开展了一场温馨的送春联送“福”活动。党员志愿者和工会成员们将春联和“福”字,逐一送到患者们手中,让患者们在病痛中感受到来自医院的关怀和温暖。  
通讯员 杨薇 毛美君 摄



## 春节健康饮食“不放假” 年味“食”足,为你送上这份攻略

本报讯(记者朱丹君)“二十五,磨豆腐;二十六,炖羊肉;二十七,宰公鸡;二十八,把面发;二十九,蒸馒头……”中国人的春节,总是和吃撇不开关系,但是在觥筹交错、美食纷呈之下,可能隐藏着不少健康隐患。近日,记者邀请了市一院急诊中心副主任金晓红主任医师,分享了春节期间的饮食宜忌。

第一,不要吃得过饱,七八分饱为宜。春节期间,美味菜肴极为丰富,再加上各种干果等高热量的零食,一不留神就会吃多,所以建议要减少食物的摄入量,避免发生血糖、血脂、尿酸的波动。

第二,饮食要均衡,注意合理膳食。减少油、盐和糖的摄入,尽量采用蒸、煮、炖的烹调方式,在保证摄入足量新鲜的蔬菜,通过足够的膳食纤维促进胃肠道蠕动。春节期间,我们要做好主食、肉类、蔬菜、水果的搭配,并注意饮食卫生,尽量吃新鲜的食物,不吃未煮熟的食物,避免食源性疾病的发生。

第三,要控制饮酒,避免醉酒。饮酒加饱餐容易诱发消化系统疾病,譬如急性胰腺炎,不妨以茶代酒,或选择低

度的果酒,尽量避免饮用高度的烈酒。特别需要注意的是,使用头孢类抗生素期间避免饮酒,以免发生不需要就医。“喝醉昏迷的话,如果呕吐会有窒息的风险,危及生命。”金晓红说,往年急诊中心都发生过这样的情况。

“有一些特殊的人群,比如说有糖尿病的,尽量少吃糯米类或高糖的食物,如粽子、年糕、麻糍等。有胆囊炎、胆结石的患者,尽量少吃一些墨鱼、炒蛋、猪蹄之类的食物。”金晓红表示,如果以前有患过胰腺炎的话,尽量避免去吃一些高脂肪、油腻的食物;有胃溃疡、十二指肠溃疡、肝硬化病史的,尽量少吃竹笋等难消化的食物。还有一些老年人,或有脑卒中后遗症、存在吞咽困难者,尽量避免吃汤圆、肉块、土豆、年糕、樱桃之类的食物,以防发生窒息,危及生命。

春节期间,容易发生一氧化碳中毒事件。在此,医生提醒,市民要注意检查用气设备及燃气设备安全,浴室、厨房、卧室要注意通风换气,避免人员集中使用。如发生头痛、头晕、乏力、心悸、恶心、呕吐,要及时就医,明确是否为一氧化碳中毒。

## 冬季谨防结石“偷袭”

本报讯(记者朱丹君 通讯员王益)随着气温的逐渐降低,尿路结石的发病率却悄然上升。这背后的原因,与冬季市民特有的生活习惯和生理变化密切相关。

冬季气候寒冷,人们往往运动量减少,新陈代谢减慢,体内的矿物质和盐类容易沉积,为结石的形成提供了“温床”。同时,人们更倾向于待在室内,晒太阳的机会也随之减少。缺乏阳光,维生素D合成减少,钙的吸收和排泄也可能受到影响,从而增加了尿路结石的风险。

冬季的饮食习惯也是结石高发的重要因素。为了抵御寒冷,人们更倾向于食用高热量、高脂肪的食物。这些食物中可能含有较高的嘌呤、草酸等成分,这些成分在尿液中的浓度过高时,容易形成结石。

此外,冬季饮水量减少,也是结石形成的“帮凶”。由于天气寒冷,人们出汗减少,尿量相对增加,但如果不及时补充水分,尿液就会浓缩,矿物质和盐类的浓度也会相应增加,为结石的形成提供了有利条件。

那么,如何在冬季有效预防泌尿系结石呢?台州市中西医结合医院泌尿外科副主任医师张一沙主任医师建议,多喝水是预防结石最简便、有效的方法。每天至少喝8~10杯水(约2~2.5升),确保尿量在2000毫升以上,有助于稀释尿液中的矿物质和盐类,减少结石的形成。

其次,市民要调整饮食结构。减少高嘌呤、高草酸、高盐等食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入。适量摄入富含钙质的食物,可以降低尿液中的草酸水平。补充维生素B,可以降低尿酸合成,降低草酸钙结石风险。富含维生素B的食物,有燕麦、牛奶、鱼类、橘子、菠萝、猕猴桃等。同时,要限制蛋白质摄入,因为高蛋白食物摄入越多,结石直径越大,数量越多。

张一沙提醒,适量的运动可以促进新陈代谢,加速尿液排出,缩短结石在体内的停留时间。寒冷的冬季,市民可以选择室内运动,如散步、瑜伽、太极拳,既能保持身体温暖,又能预防结石。当市民出现剧烈腰痛、尿频、尿急、尿痛、血尿、恶心呕吐等症状时,要警惕尿路结石的发生,建议及时就医。

## 男子突发心肌梗猝死 医务人员成功救治 医生提醒:出现左侧胸痛或是左肩膀痛,要及时就医

本报讯(记者朱丹君 通讯员林江燕)“如果没有医生及时救治,我儿子可能就没了。”1月16日上午9点,患者父亲洪大伯将一面锦旗,送到台州市中西医结合医院急诊室,感谢“医生医术精湛高超、护士服务细心周到”。

洪大伯儿子的身份有点特殊,他是一名退伍军人,早在2016年他捐献了250毫升造血干细胞,成为温州乐清首例造血干细胞捐献者。“我们家族有好几人都得过心梗,可能有遗传因素,加上他之前经常熬夜值班。”洪大伯说,他儿子平时爱吸烟,日常作息也不规律。最近体检,他儿子就查出患有高血压、高血脂等疾病,但一直没重视。

1月3日下午3点40分左右,36岁的洪先生因胸痛一小时,被家人送到医院就诊。“患者跟我

说,胸痛非常剧烈,左肩膀抬不起来,我当时就怀疑是心梗。”该院急诊科主治医师叶仁海告诉记者,他第一时间就给患者做了心电图、心肌酶、肌红肌钙等相关检查。

很快,检查结果出来了,各项指标都还好,暂时还达不到心梗的诊断。但是,叶仁海一直不放心,还邀请了本院多位骨干医生前来会诊。随着胸痛逐渐缓解,洪先生以为自己的身体没什么大碍,准备离开医院,回家休息一下就好。

没想到惊险的一幕发生了,洪先生从病床上坐起来,就直挺挺地倒下来了。“患者牙关紧闭,两眼上翻,跟癫痫发作很像。”叶仁海和同事们立即冲了上去,进行抢救,“不好,是室颤。”

据介绍,心室颤动是心梗最严重并发症之一。心室颤动后心脏搏动快速且不规律,导致心脏无法有效泵血,无法对大脑进行

有效供血。

面对这一紧急情况,叶仁海立即徒手进行心肺复苏,“当时,我尽全力拼命地进行按压。”同时,他紧急呼叫同事将除颤仪拿来,第一时间进行除颤。“室颤时间很短,一般不会超过两分钟,在这两分钟以内进行除颤抢救效果会更好。”幸运的是,由于抢救及时,洪先生停止抽搐,慢慢恢复意识。

“心脏骤停黄金抢救时间为4分钟,每超过1分钟抢救成功率下降10%。另外,抢救时间耽搁久了,还会造成不可逆的脑功能损伤。”将患者从死亡线上拉了回来,叶仁海大大舒了一口气。

经医院复查,患者心脏的3根大血管,有一根已经完全堵塞,其余两根也只剩“一线天”,随时有猝死的风险。随后,医生成功在洪先生血管内植入2个支架,完成了血运重建,

成功打通了闭塞的血管。目前,洪先生恢复良好,没有留下什么后遗症。

“万一我儿子在路上晕倒,后果不堪设想。”洪先生的父亲后怕地说,当时叶仁海医生正值交接班,但他对患者高度负责,选择推迟下班,还极力劝说患者留下来,这才给患者赢得了宝贵的抢救时间。

“患者如果存在高危、可疑的危险因素的话,我们绝对不会放过,一定要将病因查出来,治病救人就是我们的本职工作。”在此,叶仁海提醒广大市民,寒冷的冬季是急性心肌梗死的高发季节,并呈现出年轻化的趋势。如果市民一旦出现胸痛,特别是左侧胸痛或是左肩膀痛,一定要及时来医院就诊。另外,市民还要保持规律、健康的生活方式,尽量避免熬夜、抽烟、喝酒,因为这些是心梗发作的高危因素。