

# 多学科联合,助力“胖友”享“瘦”健康

“大学时体重多少?”“现在一日三餐的情况怎么样?”“血糖正常吗?”

在复旦大学附属华东医院肥胖减重多学科诊疗门诊中,患者小强(化名)正在接受多名医学专家的联合问诊。

小强告诉医生,自己从事的是保险理赔工作,每日三餐时间很不规律。“常年点外卖,每天喝2.5升饮料,就诊前一天晚上还吃了红烧蹄髈。”让他困惑的是,“连续跑步一个月,100公斤体重,丝毫未减”。

## 肥胖率日益攀升

随着人们生活方式的改变和饮食结构的调整,肥胖问题正在全球范围内愈演愈烈,越来越多的人被困在肥胖的泥潭中。

3月4日是“世界肥胖日”,根据

国家卫生健康委发布的《成人肥胖营养指南(2024年版)》,我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别达到34.3%和16.4%,居民肥胖率呈上升趋势。

## 诊断肥胖不能单看BMI

复旦大学附属华东医院内分泌科主任鹿斌介绍:“很多人认为,只要体重合理就不是肥胖,这种观点是错误的。”

肥胖的诊断需要综合多个指标,如体质指数(BMI)、腰围、体脂含量等。

“BMI是衡量体重的常用指标,但仅靠BMI并不全面。例如,有些人虽然体重正常,但脂肪分布异常(如腹部围型肥胖),也属于肥胖范畴。”

该院感染管理科主任、消化内科

贾明磊副主任医师介绍:“有人认为肥胖只是影响外观,可以忍耐。实际上,肥胖是多种慢性疾病的重要危险因素,如2型糖尿病、心脑血管疾病、高血压、高血脂、脂肪肝、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等疾病,需要及时就医治疗。”

## 科学减肥是王道

减肥并非易事,很多人为了快速减肥,尝试过很多方法。如长期不吃主食、针灸治疗、超负荷运动等。

这些做法虽然在短期内可能减轻体重,但会导致营养不良、降低基础代谢率,一旦恢复正常饮食或者停止锻炼,体重极易反弹,甚至超过减肥前。

为了更好地帮助患者解决肥胖问题,复旦大学附属华东医院开设了肥

胖减重多学科诊疗门诊,由普外科、麻醉科、内分泌科、营养科、消化科等专家共同坐诊,以“多对一”的形式为肥胖患者提供个性化诊疗,以及相关并发病的预防和治疗。

“科学的减重方法应该是综合性的,包括饮食调整、适量运动、行为改变和心理支持等方面,”该院营养科主任吴江表示,“减肥者应该根据自己的身体状况和生活习惯,制定个性化的减重方案,并在专业医生的指导下进行。”

同时,专家也提醒,减肥不是一蹴而就的事情,需要耐心和坚持。“不要急于求成,也不要因为一时的失败而放弃,只有长期坚持,才能达到理想的减重效果。”

记者 梅一鸣

# 截瘫患者在沪实现“脑控”行走

3月4日,复旦大学附属中山医院传来消息:完全截瘫患者在该院借助微创脑脊接口技术恢复站立行走,这在全球尚属首例。

来自广东的林先生两年前不慎从近4米高的楼梯上跌落,导致下肢截瘫。年仅34岁的他,曾经是家里的顶梁柱,如今却成为家庭的“累赘”。

今年伊始,林先生成为中山医院汪昕教授、丁晶教授与复旦大学类脑智能科学与技术研究院加福民老师团队联合开展的“脑控闭环硬膜外电刺激用于脊髓损伤后下肢瘫痪患者的安全性和有效性”临床研究的首例受试者。

这一技术通过在患者脑部特定区域微创植入电极,精准采集大脑

发出的运动信号,这些信号如同大脑发出的“行动指令”,承载着患者对下肢动作的意图。这项脑脊接口技术成功绕过受损的神经传导通路,巧妙搭建起“神经旁路”,宛如一把精巧的钥匙,开启了脊髓损伤治疗的全新篇章。

经全面评估与检查,1月8日,研究团队仅用时2小时通过一次性

微创手术方式就完成了在颅内和脊髓硬膜外的关键调控部位精准置入电极。术后第49天,林先生已可以在悬吊下独立使用助步行走了。

这项全球首创技术对我国374万脊髓损伤、全球近2000万患者而言,无疑是一个巨大鼓舞。汪昕表示,将继续对本技术进行大胆创新与优化,确保脑脊接口技术能长期、稳定地为患者提供可靠的治疗支持,助力更多患者迈出人生新步履。

复旦大学附属中山医院 供稿

## 扁桃体的“闹情绪”,该切吗?

扁桃体是位于人们舌后根双侧的“栗子肉”样的两块组织,自出生时就存在着。它是口腔免疫系统“咽喉巴环”中的一部分。在我们幼年时期是抵御咽部各种感染的一道免疫防线,扁桃体可产生淋巴细胞和抗体,故具有抗细菌抗、病毒的防御功能。

但是,如果扁桃体经常发炎,就会对我们的其他器官造成损害,如会引起肾炎、心肌炎、皮肤病损、关节炎等疾病。因此,医生往往会建议患者摘除扁桃体。切除扁桃体,对人体不会有过多伤害,患者不必过于担心。

此外,有人天生扁桃体长得比较大,若引起了吞咽不适与严重打鼾,那么我们也只能和它说“分手”。

上海市健康教育协会 供稿

## 眼镜也有“保质期”

你知道吗,日常佩戴的眼镜也有“保质期”。因为眼镜在日常使用中会逐渐损耗,如果没及时更换,不仅会影响清晰度,甚至会诱发眼部疾病。

**镜片划痕多** 镜片划痕就像窗户上的划痕一样,会散射光线、影响成像质量,导致视物模糊,降低视觉清晰度,增加视觉疲劳。

**镀膜损坏** 镀膜是一层保护膜,

能够减少反光,提高透光率。如果镀膜脱落或损坏,其防紫外线功能将明显下降,会增加眼睛受伤的风险。

**镜架变形** 合适的镜架应该稳固地架在鼻梁和耳朵上,镜片的光学中心应与瞳孔中心对齐。如果镜架变形、歪斜,或者镜架尺寸不合适,会导致镜片的光学中心偏离,导致视物模



图源:千库网

糊、视物变形,严重者可出现眼位偏斜,造成斜视。

复旦大学附属中山医院眼科 毛琇玉

## 胰腺癌术后需防胰漏

胰腺癌手术最常见的并发症是胰漏,其危险程度也最大。胰腺组织,特别是胰管的完整性受到破坏时,即可能并发胰漏,溢出的胰液蛋白酶具有很强的腐蚀性,会腐蚀组织或脏器,患

者有剧烈疼痛,甚至造成生命危险。

胰漏可分为三级,第一类是A级漏,凡是做这种手术的病人必会产生生化漏,程度轻、没有大碍;第二类是B级漏,漏液量较大,如果不及

时引流就会发展成C级漏;第三类C级漏则要重新进行手术。

胰腺是人体非常重要的消化器官,兼具内外分泌腺的功能,当出现相关症状或体检发现胰腺疾患时,一定要及时到正规医院治疗。

复旦大学附属肿瘤医院院长 虞先濬

## 良好习惯可逆转亚健康

世界卫生组织将健康定义为“身体、心理和社会适应的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。而亚健康,就是一种身体没有明显疾病,但又存在各种不适症状的状态。上海凤礼堂中医门诊部主任杨帅欣介绍:“在近日给周边企业进行筛查后,我们发现,很多白领都处于亚健康状态,他们经常感到疲劳、失眠、头晕,即使休息后也难以恢复精力。”

其实,亚健康并不是一种不可逆转的状态,通过科学的生活方式和积

极的心态,完全可以将其“拒之门外”。该门诊部金义成主任医师表示,不妨积极调整生活方式,如从饮食、睡眠、运动等方面入手。保持饮食均衡,多吃蔬菜、水果和全谷物。每天至少进行30分钟的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。同时要保持乐观的心态,积极面对生活和工作中的困难。

此外,中医认为亚健康多与气血不足、肝肾阴虚等有关。通过中医的针灸、推拿、中药调理,也可以有效缓解亚健康症状。

通讯员 文龙

## 杨浦区殷行街道开展区域化党建联建暨健康社区赋能行动

三月春风暖人心,雷锋精神永传承。“多格合一”区域化党建联建暨健康社区赋能行动日前在杨浦区殷行街道展开。

杨浦区中医医院、市东医院等医疗机构的医护人员为社区内的老人免费测血压,耐心解答慢性病管理、牙齿健康等健康问题。

殷行街道退役军人服务站与辖区内海军某部队、某联勤保障部队、武警某队一起来到

欣益养老院开展“传承雷锋精神,温暖社区老人”主题活动。

活动中,官兵们不仅为老人们打扫卫生、整理庭院,还带来了专业的理发工具,为那些行动不便的老人们提供理发服务,赢得了大家的一致好评。此外,官兵们还与老人们促膝长谈,深入了解他们的身体状况和生活情况,耐心地倾听老人们的讲述,给予他们关怀和温暖。

李俊



## 眼球红肿凸出,竟是鼻子「病」了

日前,上海市第十人民医院接诊了一名眼眶红肿、眼球凸出的中年患者张女士。她因右眼剧痛、看不清物体,并伴有恶心、呕吐而紧急就医。该院眼科邹俊主任医师发现患者右眼视力明显下降且眼球活动度极小,结合病史判断,可能是由于鼻窦炎扩散导致的眼眶脓肿。

经头颅CT进一步检查发现,张女士右侧鼻窦积液,脓液已穿透骨壁侵入眼眶,压迫视神经,并破坏颅底骨质。经过3小时的治疗,医生成功将她鼻窦和眼眶内的脓肿彻底引流。

该院耳鼻咽喉科主任叶海波提醒,鼻窦炎是耳鼻咽喉科常见病,但若治疗不及时,可能引发严重的眼眶内并发症,甚至威胁患者的视力乃至生命。

鼻窦炎相关眶内并发症是耳鼻咽喉科与眼科交叉领域的急症之一,早期识别与干预至关重要。该疾病早期症状不明显,当出现眼周红肿、视力变化时,请务必立即前往医院就诊,因为治疗的“黄金窗口期”往往仅有24~72小时,一旦错过,后果不堪设想。

通讯员 生星

## 答读者问

静安区黄先生来信咨询:我因慢性肾脏病引发了尿毒症,最近刚开始进行血透治疗。有人说血透治疗需要终身进行,这种说法有科学依据吗?

复旦大学附属华山医院肾内科钱璟副主任医师回答:血透是慢性肾功能衰竭患者肾脏替代治疗方式之一——将体内血液引流至体外,通过透析器清除体内的代谢废物、维持电解质和酸碱平衡、清除体内过多的水分,再将经过净化的血液回输至体内。

对于慢性肾脏病所致的尿毒症,因肾脏结构已发生不可逆的改变,肾功能一般无法恢复,需要终身接受肾脏替代治疗。