

体重管理进社区，“家门口”的减肥门诊守护银龄健康

脱下袜子，稳稳站上人体成分分析仪，洪阿姨(化名)又开始了“每月一测”。这已是她在虹口区广中路街道社区卫生服务中心进行体重管理的第5个月，成效显而易见——腰身瘦了一大圈。

今年是“体重管理年”，随着“国家喊你减肥”的呼声持续升温，沪上医院相继开设了肥胖专病门诊、肥胖多学科诊疗门诊，而这股“减肥风”眼下也已吹进了社区卫生服务中心。

老年人需重视体重管理

翻开洪阿姨的体重管理手册，在这份由广中路街道社区卫生服务中心为每位减重者精心准备的“健康指南”上，清晰记录着她的体重变化趋势和每一次的随访评估。

洪阿姨患有高血压，心脏也不太好，最终让她下定决心减重的，则是因为血糖的持续波动。她的糖化指标已处于糖尿病前期，干预迫在眉睫。

“外面减肥机构很多，但我不太放心；去大医院，又太过折腾了。”正当她犹豫时，家庭医生告诉她，如今社区

卫生中心开设了体重管理门诊，三甲医院专家也会定期坐诊。洪阿姨的心，一下子就踏实了。“经过一段时间生活方式干预，再加上药物治疗，患者腰围已从90厘米减至85厘米，体重下降3公斤。更关键的是，她的血糖指标正常了。”每月定期下沉社区坐诊的市一医院内分泌代谢科黄云鸿主任医师报出了洪阿姨减重的阶段性成果。

但医生们在就诊过程中也观察到一个现象，主动走进“减重门诊”的患者仍以中青年居多，老年群体意愿普遍不强。正因如此，与基层医院紧密联动、将科学的体重管理理念与方法送到老年人身边，显得尤为重要而迫切。

“大肚腩”健康风险更大

在旁人看来，减重无非就是“管住嘴、迈开腿”，而在医生眼中，体重管理背后实则藏着不少门道。

“同样是超重，有人属于肌肉型，有人属于脂肪型，因此不能只看BMI(体重指数)这类国际通行的指标。”在黄云鸿看来，亚洲人群尤其需要关注“大肚腩”。有的患者看起来整体不胖甚至四肢纤细，但腰围明显超标，检查后发现其内脏脂肪严重堆积，已出现脂肪肝和血糖异常——这正是腹型肥胖悄悄损害健康的典型写照。

针对评估揭示的个体差异与潜在

风险，系统性的综合管理成为关键。

广中路街道社区卫生服务中心主任周云庆介绍，体重管理门诊建立起“内分泌专家、营养师、中医师、全科医生”的联合诊疗模式，提供个性化诊疗方案。该体重管理门诊运行近半年，改变正在许多居民身上悄然发生：有人成功减重10公斤，长期偏高的血糖逐渐回归平稳；有人随着体重下降，膝关节疼痛明显缓解。

“减重并非一日之功，更在于长期坚持。”周云庆说，门诊的关键不仅在“治病”，更在于“育人”，帮助每个人找到一种能持续并扎根于日常的健康节奏。

市卫健委 供稿

AI 平台改写皮肤病治疗模式，拍照即能诊断

在科技高度发展的当下，人们能否拍一张照片，然后依靠人工智能(AI)判断常见的皮肤病(皮炎、痤疮、湿疹、荨麻疹、真菌感染、白癜风等)？能否更便捷地导诊、问诊、配药？

12月18日，微医AI+全疾病周期管理平台暨首个专病(皮肤病)平台在上海正式发布。该平台以AI为核心引擎，整合全国优质医疗资源，包括海

南博鳌乐城国际医疗旅游先行区的特许药械通道，提供了皮肤病“诊前、诊中、诊后”的全流程闭环服务。

“中国皮肤病患者基数庞大，仅特应性皮炎患者就超过7000万人。但是，皮肤病医生数量却相对不足，而皮肤患者也需要进行长期的健康管理。”微医医疗人工智能首席战略官张群华教授介绍，该平台能够解

决人们在皮肤健康领域面临的“诊疗意识不足”与“长期依从性不高”等痛点。

今年11月，一位白癜风患者通过微医“AI+皮肤病全疾病周期管理平台”到上海微医医院线下就诊。医院为其邀请了复旦大学附属中山医院的专家进行线上问诊，随后通过乐城医联体的远程医疗平台，连线了海南博

鳌医院的教授，两地医生共同评估后，一致认为可以尝试使用乐城特许的新药进行治疗，目前患者已进入平台的长期随访管理阶段。“这个病例的意义在于，完整验证了‘筛查—诊断—创新疗法匹配—落地服务—长期管理’这一全疾病周期数智化管理路径的可行性。”张群华介绍。

目前，该平台已聚集全国范围内超过5000名皮肤科医生，覆盖1600多家医院，累计提供在线服务超1300万人次。

记者 梅一鸣

健康新知

●每年染发勿超过2次

美国一项新研究发现，频繁使用化学染发产品，可能悄悄提高甲状腺癌、非霍奇金淋巴瘤以及胰腺癌的发病风险。专家建议，每年染发最好不超过2次，染发间隔要尽可能拉大，以3个月以上为宜。

●准点入睡助降血压

每天规律睡觉，就能轻松降低血压。《欧洲心脏杂志》发表的一项试验表明，参与者坚持在22~23时睡觉，一周后，24小时平均收缩压降低了4毫米汞柱，舒张压降低了3毫米汞柱，相当于控盐三个月达到的水平。

●锻炼肌肉预防糖尿病

近期，发表于《BMC医学杂志》的一项研究揭示，肌肉力量与2型糖尿病发病风险呈显著负相关，即使是高遗传风险人群，增强肌肉力量也能有效降低患糖尿病风险。肌肉练习可以是徒手或利用健身器械进行对抗阻力的练习，如俯卧撑、深蹲、举哑铃等。每次运动30~60分钟，每周进行2~3次。

巨大肿块堵“要道”，清醒插管技术解难题

前不久，万先生(化名)在一次体检中发现，咽后壁存在一个巨大的肿块。他来到上海交通大学医学院附属仁济医院耳鼻咽喉科求诊，该科主任刘君发现，这一肿块存在多重风险，手术切除势在必行。

然而，进一步检查显示，该肿块体积庞大，几乎堵塞喉咽腔，其侧翼更紧邻颈部大血管。这一特殊位置导致常规全身麻醉下的声门暴露极

为困难，若按传统方案，患者往往需先接受创伤较大的气管切开术以建立气道。

针对这一复杂病例，该院多学科团队最终为患者制定了“清醒纤支镜插管技术”方案，患者仅通过局部麻醉即可完成复杂的插管。

术中，医生们借助纤支镜，精准地将呼吸导管穿过因肿块挤压而异常狭窄的咽喉通道，成功建立安全

气道。这一关键步骤不仅避免了气管切开，也为后续手术扫清了障碍。

随后，医生在高清内镜与支撑喉镜的放大视野下，通过咽后壁的微小切口，在紧邻大血管的区域精细分离肿块与周围组织。经过约一个半小时的操作，一个直径约5厘米的肿块被完整切除。目前，患者已康复出院。

上海交大医学院附属仁济医院 供稿

国家医保局：力争明年实现生娃基本“不花钱”

分娩，大约需要花费3000~5000元，如果需要通过剖宫产来进行住院分娩，大概需要花费5000~10000元。

事实上，国家医保政策，正逐步通过三个方面改善和降低家庭以及个人的生

育负担、生育成本。首先，扩大生育保险的覆盖范围，把更多人群吸纳进来，参加和享受生育保险相关的一系列政策。其次，通过相关政策改革，进一步降低生育、分娩的费用和价格，让更多人可以用

更少的钱享受到相应服务。最后，增加生育保险功能，让更多和住院分娩、生育相关的医疗项目纳入医保，纳入生育保险覆盖范围。

据“央视新闻”客户端

近日，全国医疗保障工作会议在北京召开。国家医保局做出最新部署，力争明年全国基本实现政策范围内分娩个人“无自付”。

中国人口发展研究中心副研究员史毅解读：从目前全国平均水平来看，一位女性通过顺产的方式完成了住院

两年反复咳嗽，双肺竟灌满“牛奶”

在上海长征医院呼吸与危重症医学科的病房中，68岁的陈女士(化名)终于能从容地深吸一口气，这个对普通人来说习以为常的动作，对她而言曾遥不可及。

两年前起，陈女士开始反复咳嗽、咳白痰。虽然一直在治疗，但是效果并不明显。今年11月，她的病情急转直下，因严重呼吸困难被紧急送入上海长征医院，需依赖高流量吸氧维持生命。CT影像提示，患者的双肺泡内充满浓稠的“牛奶样”物质，呼吸功能濒临衰竭。医生高度怀疑这是罕见病“肺泡蛋白沉积症”(PAP)。“就医时，患者已出现严重呼吸衰竭，情况危急。”呼吸与危重症医学科唐昊教授回忆。医院最终为

她制定了分侧“全肺灌洗”方案。手术的难度很大，麻醉团队先为陈女士放置了特殊的气管插管，让左右肺可以分开工作，患者在手术中只用一侧肺来维持呼吸。

手术中，医生将无菌生理盐水慢慢灌入她的肺部。不久后，混浊的乳白色慢慢流出，这正是堵塞她肺泡的异常蛋白质。整个手术为清洗双肺，累计使用了近1万毫升生理盐水。手术后，陈女士的氧气吸收能力明显好转，很快就不再需要高流量吸氧，呼吸困难的症状也显著缓解。据悉，全肺灌洗是该疾病目前直接有效的疗法，极其考验医院多学科协作与重症救治水平。

上海长征医院 供稿

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198
地址：苏州市观前街91号

全国热线电话：0512-67274512
网址：caizhizhai.tmall.com

