

4月18日至8月18日,市爱卫办和舟山医院助你减肥

全市招募150人参与“健康体重大作战”

减重成功者,还能获得相应奖励

□记者 岑瑜

为了向广大市民推广科学的减肥方法,市爱卫办、舟山医院特联合开展“健康体重大作战”活动,现面向全市公开招募有减肥需求的市民朋友,由专业的医师以及营养师进行体重管理,减重达标者均可获得一定奖励。活动时间从4月18日至8月18日。

招募对象为18~60周岁、性别不限的市民,BMI \geq 26kg/m²。同时自愿加入体重管理活动并签署知情同意书(需支付基本体重管理费用)。

需要提醒的是,存在以下任一情况者禁止参与本活动:妊娠期、哺乳期、急性感染期、严重的心脑血管病未控制、严重的肝肾功能不全、口服激素类药物、有严重心理疾病以及医学不建议参与运动的人群。

想要参加减重的市民,如有近3个月的体检报告,请一并携带。

据了解,活动内容分为四部分,分别为:

信息采集和体检:参加活动前后,分别对招募的减重对象进行个体信息采集,包括基本信息、血液指标检测、肝脏纤维化弹性B超、人体成分分析等检查和生活方式相关问卷调查。

干预措施:活动期间,根据肥胖程度不同,采用不同的干预方式,并组建微信群,督促成员完成日常打

卡活动;由临床医师及营养师进行生活方式管理以及线上饮食监督,每日根据您上传的饮食进行调整;每周开展一次线上健康讲课活动。

总结评估:干预对象需按要求完成每日打卡,每月1次的减重评估,并作为减重奖励的依据。每月有超过5次未打卡,将取消评奖资格。

活动总结 and 奖励:在“健康体重大作战”活动结束后,将对减重达标的活动成员给予适当奖励。

参与即可获赠价值68元减脂大礼包。同时,根据减重程度不同获得不同奖励:在3个月的活动期间,若您的体重首月下降5%以上可获得价值100元的纪念品;次月累计下降10%以上可获得价值200元的纪念品;3月累计下降15%以上可获得“减重达人”称号,并获得价值300元的纪念品,礼品可进行累加,即最高可获得价值600元的纪念品。

在减重期间,医院临床营养师将一对一跟踪指导。参加者同时还有机会享受免费人体成分分析检测。

本次活动限额150人,招满即止。记者从舟山医院了解到,目前已有10多人参加了报名。如果你也对此项活动有兴趣,可至舟山医院体重管理门诊咨询,经工作人员筛查满足条件后即可报名参加。

据悉,舟山医院体重管理门诊在舟山医院门诊2楼D区16诊室,开诊时间为每周四上午8:00~11:30。

游玩归来腰疼痛 她被丈夫背进了医院

医生:要小心旅途中的急性腰损伤

□记者 岑瑜 通讯员 石冰沁

33岁的汪女士(化名)近日被丈夫背进市中医院,当时她的腰痛得要命,无法直立起来。汪女士是一名办公室文员,近期她与家人一起去黄山自驾游。旅游回来原本的腰肌劳损加重了,她痛得难受,一觉醒来,更是整个腰都动不了了,只能让丈夫背着她赶紧上医院就诊。经市中医院脊柱科医生诊断,汪女士是因长期坐车引发急性腰损伤,经过相关治疗,腰痛的症状逐渐减轻。

“类似患者我们最近接了不少。”市中医院脊柱科主任周成洪介绍,不少有腰肌劳损的患者因长期坐车引发急性腰损伤,还有一部分患者是因睡的宾馆床比较软导致的。

周成洪表示,这类患者早期需要卧床休息加药物治疗,后期等病情稳定后再进行相关的物理治疗。“如果需要长时间坐车外出的,可在座位上垫腰托对腰部进行保护。长期坐办公室的,可以做一些腰背肌功能方面的锻炼,增强腰背肌力量。搬重物时不要弯腰搬抬,应该双腿分开蹲下去。”

周成洪还表示,如果在外遇上急性腰扭伤,可用腰带保护一下,直到腰部不酸疼了为止。“这样可以减轻腰部伤势。”

在旅途途中,哪些行为容易导致腰损伤?“最常见的就是颠簸伤。”周成洪说,旅行中,有时需要长时间坐在交通工具里,而交通工具的持续震动会不断冲击脊柱,从而加重腰疼。虽然乘坐飞机时震动会小一点,但受气压变化的影响,脊柱所受到的损伤可能会更大。“如果旅途时间超过2小时,那么每隔一两个小时,最好离开座位活动一下,舒展一下身体。如果不允许离开座位的,也最好每隔一段时间做一些上身向前或者是手臂交叉抬起的动作。”

其次最常见的是驾驶伤。如今,自驾游是大家崇尚的旅行方式之一,甚至出国旅游,也有一些人会选择自驾游。而一些车的驾驶位座椅比较靠后,司机开车时,为了让脚够到油门而不得不臀部向前滑动,结果腰部腾空没了支撑。在这种状态下,人是处于前倾状态,腰椎负荷压力特别大,易导致腰椎劳损。另外,双臂架在方向盘上,后背离开靠背,这样也会对腰椎产生极大的负荷。

“甭管是不是自己的车,开车前都要将座椅调到合适的位置,使得在开车时,保证是端坐着的,减少腰部的受压程度。”周成洪提醒,还有旅途中滑雪、冲浪、长时间逛街等运动引起的损伤,这类活动在开展前需要做好防护,以防腰部受损。

丈夫钓来一条野生鲤鱼 结果鱼刺卡在妻子颈动脉边上



□记者 岑瑜 通讯员 叶青盛

鱼刺卡喉,做CT发现这根鱼刺卡进了咽喉壁里,引发脓肿,且离颈动脉仅几厘米。说起这场“事故”,61岁的乐大妈(化名)心惊不已。

乐大妈的丈夫张大伯(化名)是名钓鱼爱好者。5月7日晚上,他钓上来一条野生大鲤鱼,这可把夫妻俩高兴坏了,洗净炖煮,鲜美的鱼肉让两人大块朵颐。可吃着吃着,乐大妈突然感觉有一根鱼刺不小心滑进嗓子,卡在喉咙里。

“咳咳,咳咳……”乐大妈使劲咳,感觉鱼刺非但没有出来,反而陷得更深了。她赶紧跑到舟山医院就诊,医生仔细查看了乐大妈的喉咙,没有发现鱼刺。但乐大妈仍感觉自己的喉咙隐隐作痛。

乐大妈在医生的建议下做了一个喉部CT,医生发现这根鱼刺深深地戳在咽喉壁里,且离颈动脉仅几厘米。可是在进行内镜检查时,当班医生探寻许久未能发现这根鱼刺,遂向消化科主任邱冰峰做了汇报。邱冰峰立即赶到医院,细找20多分钟,同样没有发现鱼刺,再次研读CT片后,从另一方向查找,终于发现了卡

在声门里的鱼刺。

虽明确了鱼刺的位置,但要想取出难度极大。“这鱼刺卡得很隐蔽,且离颈动脉很近,取刺不当极易引发大出血。”邱冰峰说,当时这个情景也让自己很犯怵,但不取出鱼刺后果很严重。他花了近40分钟才一点一点将鱼刺拔了出来。“鱼刺卡的部位已经化脓,取出鱼刺后,我们又给患者进行了雾化吸入,防止喉咙水肿。”

邱冰峰提醒市民,鱼刺卡住后,用喝醋、吞饭团、吞馒头、吞菜、大量喝水等办法想把鱼刺带下去均不可取,反而可能导致其卡得更深。

“人的食道有3个狭窄处,最常见的鱼刺卡喉位于食道口径最窄的第一狭窄处。如果是又小又软,方向向下的鱼刺,大口咽饭有可能把它推进胃里。但鱼刺下行位置是不固定的,很容易卡在第二狭窄处。最靠近心脏的主动脉(弓)正好紧贴在食道第二狭窄处,万一鱼刺穿破食道壁,扎进主动脉,后果不堪设想。”邱冰峰表示,“正确的方法是,鱼刺卡喉后,马上停止一切吞咽动作,连水都不要喝,放松咽喉,尽快就医。”

儿童需要使用牙线吗?

牙线有助于清洁口腔,但儿童也需要使用牙线吗?答案是肯定的。

牙线是一种用尼龙线、丝线等材料做成的口腔清洁工具。它的种类较多,外观、材质、形状上各有不同。

牙线有以下作用:

1.辅助维护口腔健康。刷牙配合使用牙线,可以把牙齿每个面都清理干净。

2.清除牙菌斑。将每天黏附在牙齿表面的菌斑及时清理干净,减少邻面龋齿发生。

3.保护牙龈健康。牙线及时去除食物残渣和菌斑对牙龈的刺激,降低牙龈炎的发生率。

4.预防口臭。每天使用牙线

清理食物残渣,减少细菌的繁殖和发酵,可以有效预防口臭。

孩子6岁之后,手部的协调能力发育较好,可以在家长监督下帮助使用牙线。乳牙的矿化程度和硬度比恒牙差,龋坏发展速度快,且乳磨牙邻牙之间容易滞留菌斑和食物残渣。当食物残渣嵌塞在牙缝间,里面的细菌和牙菌斑堆积增加,造成口腔异味,也就是口臭。不论是造成龋齿还是导致牙龈炎、口臭都会损害孩子们的健康,因此家长每天要主动帮助孩子清洁牙缝。

(舟山市口腔医院供稿)

牙医大讲堂