

老家过了个年，血糖、体重又上来了

管住嘴、迈开脚，什么时候都不能忘

都说“每逢佳节胖三斤”，记者从宁波大学附属第一医院内分泌科主任励丽主任医师处了解到，节后一上班，该科室就接诊了不少因肥胖以及相关问题前来就诊的患者。事实上，春节假期临近尾声时，已经陆续有一些患者前来门诊咨询肥胖和糖尿病等问题，程女士(化名)就是其中的一位。



过了个年差点功亏一篑

去年，重度肥胖的程女士被诊断为2型糖尿病，并伴有蛋白尿的情况，“我还这么年轻，实在不想就此吃一辈子的药。”于是，她在宁大一院生活方式团队的帮助下开始减重，并在不到半年的时间里成功减重近15公斤，复查结果显示，她的血糖和蛋白尿情况都得到了极大的改善。对此，医生叮嘱她继续按时服药，定期复查，以确保各项指标的稳定性。

在励丽团队的指导下，程女士一度把体重控制得挺好，平时自己测血糖也都在标准范围内，于是在思想上就逐渐松懈了下来，药也是想到了才吃一下。

“年前工作忙，过年回家家里人一看我瘦了这么多，使劲给我做好吃的，再加上老家有正月不吃药的习俗，我明显感觉小便的泡沫又多了起来。回到宁波一测，血糖居然又到了10以上，体重也一下胖回来七八斤，于是赶紧又来励医生这里了！之前花了这么大力气减肥和控制血糖，我可不想因为过了个年就功亏一篑啊！”程女士感叹道。

先确保生活方式重回正轨

励丽表示，像程女士这样的患者在最近的几个门诊日里遇到了不少。虽然春节假期已经结束，但假期中出现的一些不良生活方式可能还会持续，要想管理好自己的体重和血糖，必须先确保生活方式重回正轨。

“首先还是吃的问题。假期结束后，要继续避免暴饮暴食，做到营养

均衡，尤其要控制油炸、烧烤、甜点等高油高糖食物的摄入。除了控制食物摄入，还要控制饮酒。”励丽说。

作息规律也是保持健康体重的重要一环。研究表明，良好的睡眠习惯与维持健康体重之间存在紧密联系，睡眠不足或睡眠质量差都可能扰乱身体的正常生理功能，进而对体重产生负面影响。有些人每逢春节这种阖家团圆、亲友欢聚的节日，总是会放纵狂欢以至于打破平时形成的良好作息。

励丽提醒，如果日常作息在假期中被搅乱，假期后须尽快调整回来，“第一件要做的事就是杜绝熬夜，同时应该给自己创造良好的睡眠环境，睡前让身体充分放松，尽量避免在睡前使用电子设备，以免影响入睡。”

运动方面，无论有没有在春节假期里变胖，都要重视运动。励丽建议大家，选择适合自己的运动方式动起来，比如跳健身操、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动，或做家庭瑜伽、力量训练等运动，以达到舒缓身心、消耗多余脂肪、增强肌肉的目的。

心态方面，节假日后回归日常的工作或学习，可能会让人感到心情低落或压力增加，乃至力不从心。如何快速切换回工作或学习状态？

宁波大学附属第一医院营养师刘佳宁给大家传授了一些策略和技巧：整理工作、学习环境，一个整洁有序的工作或学习空间能够促进专注力；为自己设定清晰且可实现的目标，并将大任务分解成小步骤，这有助于提高效率并保持动力；减少看电视、刷视频、玩游戏等休闲活动的时间，以免给自己的专注状态带来过多干扰。

据宁波晚报

莫让“小意外”变“大遗憾”

冬季老年人防摔知多少

冬季干燥寒冷、日照缩短，人们在心脑血管和呼吸系统疾病提高警惕时，往往容易忽略骨科疾病。看似不起眼的跌倒，对老年人来说，或许是灾难性的。如何加强防控保护老年人的安全？

冬季骨科门诊量增加

记者从上海、北京、广西等地的部分医院了解到，冬季门诊或急诊中接到摔伤的病例约比其他季节多20%，其中不乏高龄摔伤患者。

专家表示，大部分骨折是跌倒引起的，最多见的就是骨质疏松性骨折，主要包括桡骨远端、肱骨近端、胸腰椎骨折和髌骨骨折。

“许多人跌倒后的第一反应是手撑地，导致摔倒的力量经手腕传导至前臂，从而形成桡骨远端骨折。”北京积水潭医院新街口院区创伤骨科副主任医师王陶说，如果是髌骨骨折，对高龄老人而言，风险和危害更大。

上海市第四社会福利院副院长诸群瑛表示，养老机构内的老人跌倒多数发生在床边、卫生间、公共活动区，即使床边有护栏、卫生间有扶手，但有些老人因为起身速度过快，或者想要转身拿东西，但是下肢力量又不足，导致失去平衡而跌倒。

来自中国疾控中心发布的信息显示，跌倒已经成为我国65岁以上老年人因伤致死的重要原因之一。每年因伤到医疗机构就诊的老年人中有一半以上是跌倒所致。

老年人发生骨折后该如何治疗？“对于一些高龄老人，骨折后可能并不适合做手术、打石膏，特别是需要卧床的，保守治疗期间要注意定期翻身、加强营养和适当康复训练，避免出现褥疮、肺炎、下肢静脉血栓等。”上海市老年医学中心骨科主任医师林红说。

跌倒的主要原因有哪些

“引发老人在冬天跌倒的原因有很多，比如低温会影响血液循环，导致四肢的关节活动僵硬，直接或间接引起脑血管疾病、骨关节疾病的发生和加重；另外天冷衣物穿着较多，导致肢体活动不够灵活等。”诸群瑛说，老人也会因为害怕跌倒而主动减少活动，从而进入一个“越怕摔越不动，越不动越容易摔”的状态。

广西江滨医院骨科主任黄坚汉指出，肌肉力量不足是老人易摔的一个重要内因。持续的骨骼肌量流失、强度和功能下降会引发肌肉减少症，进而引起关节损伤或骨折等。不过，很多老年人没有重视或者根本就没有意识，在体检中筛查肌肉减少症，总认为

跌倒这种“小概率”事件不会轻易“找上门”。

广西壮族自治区南宁市江南区福建园社区卫生服务中心主任谭小利也表示，相比生理机能进入老年阶段，很多老年人心理上“不服老”也是一个发生跌倒的潜在危险因素。

北京市疾控中心慢病所专家介绍，老年人易跌倒除了身体因素，还有环境问题：比如楼道或坡道没有扶手，房间照明较差或光线过于强烈，地面不平、湿滑、有障碍物等。此外，有的老年人独自居住，缺乏急救支持，无法及时送医，引发较严重伤害。

如何锻炼做好防护？

专家建议，老年人防跌倒应做好“两增两减”：

增加晒太阳的时间。“相比夏季，冬季可延长到每次20至30分钟，一周2至3次，这不但有助于防治骨质疏松，还能减少跌倒风险。但如果已被诊断为骨质疏松，应遵医嘱规范治疗。”上海市老年医学中心副主任医师李娟说。

增加腿部力量和保持平衡的锻炼。“小老人”可以做一些抗阻训练、步态、灵活性练习，以及太极和八段锦等；“老老人”则要维持适量的身体活动，比如散步，必要时使用手杖。当改变体位时应遵守“三部曲”：平躺30秒、坐起30秒、站立30秒，再行走，避免突然改变体位，站立不稳而跌倒。

专家提醒，锻炼虽然可以预防跌倒、促进健康，但老年人锻炼要注意选择光线好、路面平、不拥挤的地方作为运动场所。

减少雨雪天气出门、减少厚重却不保暖衣服叠穿。“老年人外出走路时不要迈大步，要小步走，同时注意穿着，太长或太宽的衣裤、磨损严重的鞋子，都可能增加跌倒的风险。”北京积水潭医院创伤骨科主任医师李庭建议。

诸群瑛建议，如果是居家养老，子女在为老人做屋内适老化改造时，可以在卫生间安装防滑垫、防滑扶手，降低淋浴区的门槛高度；挑选边角打磨圆滑的家具，避免老人磕碰受伤；如果是养老机构，除了在走廊、卫生间等处安装扶手，还可以增添智能设备，比如防跌倒AI红外线行为技术分析摄像头等，及时发现异常情况并提醒工作人员。

“夜灯长明影响睡眠，晚上上厕所的时候有声控灯更好”“小区电梯关门时间是否能适当延长，着急进门也容易磕碰”……适老化改造在不少社区正在推进。

据新华网