

# 新塘街道社区卫生服务中心肥胖门诊提醒 科学减重 享“瘦”健康

### 基本公共卫生服务便民宣传

### 基层医界风采

“三月不减肥，四月徒伤悲；五月路人雷，六月伴侣没。”“三月以后，决定你将穿什么衣服的不是天气，而是你的身材。”……说起减肥这个话题，无数的“胖墩墩”都有很多“苦水”想倒，全网关于减肥这一话题的调侃、俗语、吐槽等言论更是满天飞舞。你知道吗？想要减肥，也可借助医院医生的专业力量。

### 关注

## 肥胖门诊迎就诊小高峰

以症状为导向，为居民提供更方便、精准、系统的诊疗服务，一般称为“症状门诊”。在咱晋新塘街道社区卫生服务中心，就有咱晋首家为适应患者减肥需求而开设的基层“社区肥胖门诊”。据记者了解，自2022年8月份开诊至2022年12月底，该中心肥胖门诊共有近150人接受肥胖治疗。值得一提的是，与此同时，相关的糖尿病早期及糖尿病患病率也随之降至21.3%。2023年开年至今，转眼四个月的时间即将消逝，该中心肥胖门诊的发展如何？这个门诊有何特别之处？真的可以助人减肥吗？一起跟随记者脚步来看看吧！

“因天气原因，近日来肥胖门诊就诊的患者更多了。”新塘街道社区卫生服务中心主任柯移新介绍，近些年来，伴随着生活水平的提高及人们饮食结构的改变，具有肥胖困扰的患者日益增多。如今，肥胖问题已然成为社会关注的焦点之一。该中心肥胖门诊自开诊以来，口碑渐佳，再加上患者之间口口相传，“预计进入第二季度后，肥胖门诊或将迎来今年就诊小高峰。”柯移新说。

### 特点

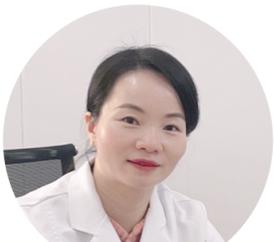
## 中老年人占比多 可“挂钩”慢病管理

在减肥门诊，记者看到，除有些爱美女士前来咨询减肥相关事宜外，还有些糖尿病患者，也出于自身健康需要，主动就诊于该门诊。此外，肥胖儿童、中老年人同样占比不少。

晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科医生、副主任医师李美蓉也是该门诊的主诊医生之一。她告诉记者，肥胖，医学术语称为肥胖症，是一种由多种因素导致的慢性代谢性疾病。肥胖是糖尿病、高血压、脑卒中、冠状动脉疾病等的高危因素。根据相关数据，中国成年人(≥18岁)超重率为34.3%、肥胖率为16.4%。李美蓉指出，肥胖，其实是一种容易被忽视的疾病。除影响美观外，肥胖还可导致较高的早期死亡风险，并增加总体死亡率。由于过多脂肪组织的质量效应或其直接的代谢效应，还与各种慢性病发生相关，包括糖尿病、脑卒中、冠状动脉疾病、高血压、呼吸系统疾病、阻塞性睡眠呼吸暂停、多囊卵巢综合征、骨关节炎和胆结石等。肥胖甚至还与多种肿瘤的发生相关。此外，已知肥胖对个体可能产生不良心理和社会后果。多项调查研究显示有超过200种与肥胖相关的共存疾病。体重的管理不止于减重，还应注意身体成分的改变及体重波动情况。与体重相关的衡量指标包括体重指数(BMI)、腰围、腰臀比等。

“有些人花钱买代餐、有的自己看网上攻略减肥……但因为没有得到正确指导，反而体重不减反增。在日常门诊中，我们会通过问诊，寻找患者减重失败的原因，为患者进行个性化的减肥建议。”李美蓉解析说，很多人觉得自己喝水都胖，吃得很少，但是他们却有喜欢吃高热量水果的习惯；有的人熬夜，不吃早餐，只吃午餐和晚餐，因此错过了睡眠减肥的最佳时期……为此，多次减重失败、具有减重需求的患者，可考虑求助于专业的减肥门诊。

李美蓉 晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科医生、副主任医师。擅长：糖尿病、甲状腺疾病、肥胖、骨质疏松症、痛风及女性内分泌、儿童生长发育等疾病诊治。新塘院区坐诊时间为每周五上午；减肥门诊咨询电话：88189807。



### 特约专家简介

李美蓉 晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科医生、副主任医师。擅长：糖尿病、甲状腺疾病、肥胖、骨质疏松症、痛风及女性内分泌、儿童生长发育等疾病诊治。新塘院区坐诊时间为每周五上午；减肥门诊咨询电话：88189807。

### 建议

## 中西医结合助益减重 个性化诊疗效果良好

作为社区开设肥胖症状门诊的先行者，晋江市新塘街道社区卫生服务中心在原址基础上开设基层首家“社区肥胖门诊”，开展对糖尿病、代谢性疾病筛查、对体重管理、健康生活方式进行专业指导。值得一提的是，除了邀请晋江市医院内分泌专业医生配合外，该减肥门诊还结合自身中医馆的特色项目——火龙灸，助力患者减重。采用中西医结合疗法，干预治疗肥胖患者。

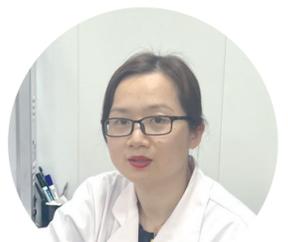
“对于肥胖人群给予适当的干预(生活方式指导、药物治疗、针灸、埋线等)，可延迟或预防包括糖尿病、脑卒中、冠状动脉疾病、高血压、非酒精性脂肪肝、高尿酸血症、代谢综合征等疾病的发生。长期观察可减少医疗费用支出、提高群众健康水平。”柯移新认为，肥胖门诊的开设具有积极意义，并提醒大家，如果自我检查有超重或肥胖的情况，请尽早就医，前往专业的肥胖门诊就诊。



### 健康课堂

# 中医减重特色疗法之火龙灸

你听说过火龙灸技术吗？这是具有中医特色的时间治疗学与特定中药相结合在特定穴位治疗某些疾病的治疗方法。在新塘街道社区卫生服务中心中医馆，记者专访了该馆的吴双凤医生。她介绍，火龙灸技术通过在特定的时间对穴位的刺激，可达到调节气血阴阳、扶正祛邪、减重祛湿的功效。



### 医生简介

吴双凤 新塘街道社区卫生服务中心中医馆主治医师，福建中医药大学针灸推拿专业毕业，曾在厦门中医院针灸科学习进修。擅长利用中医传统针灸治疗与现代康复治疗技术相结合，在治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛等慢性疼痛性疾病以及各种急性运动损伤等方面积累了丰富的临床经验。

## 四大功效助益冬病夏治

吴双凤医生介绍，“火龙灸”是一种集火烧灸法、艾灸和药物渗透于一体的自然治疗方法，可使经络通畅、气血平和。值得一提的是，火龙灸具有四大功效，可助益患者冬病夏治。这四大功效分别是，温(以火攻邪，祛寒、散滞，促进血液循环)、通(通经活络，打通经络，改善心脑供血)、调(平衡脏腑气机，调节神经机能，暖宫调经)、补(扶正去邪，补益强身，激活免疫系统)。

火龙灸功效良好，是否人人可做？对此，吴双凤医生介绍，并非所有患者都适合做火龙灸，适宜人群建议为：有腰痛膝软、下肢沉重、神疲乏力、耳鸣头昏、尿频尿急、阳痿、早泄、前列腺炎、性功能障碍、性功能减退等一系列亚健康状态的男性群体；有腰酸背痛、手脚冰凉、痛经、带下、月经不

调、内分泌失调、更年期提前等一系列亚健康症状的女性群体；有过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、虚寒性胃痛、腰腿痛等病症的患者。

## 火龙灸为何可助益减重

据了解，火龙灸是针灸特色的疗法之一，因其在督脉上施灸的过程，好似一条火龙盘旋在背后喷云吐雾，从而得名。随着火龙灸的不断改进，该中心中医馆的火龙灸所用药物和方式也是大有讲究。在该中医馆，记者看到，患者躺好后，医护人员为其露出的后背附上姜片或姜泥，姜片之上则铺一条长条艾绒，其状如一条乌梢蛇伏于脊背，分别点燃蛇头、身、尾三点，就像一条“火龙”。连续灸之，患者自述后背甚至全身便会慢慢升起一团温暖的气息。

只是在后背做艾灸，就可减重？带着疑惑，记者咨询了吴双凤

医生。她介绍，中医理论认为多数肥胖的产生与脾胃运化功能失常有关，当脾虚、湿盛、痰湿阻滞聚集于体内，日久不滑，就会聚为膏脂。“而我中心中医馆开展的火龙灸，有温、通、调、补四大功效，临床上不仅用于调理脾胃祛寒祛湿减脂，对于腰椎间盘突出，强直性脊柱炎，痛经，月经不调，手脚冰凉，阳虚、气虚体质调理等，也有明显的效果。”

## 中医减重的方法还有很多

“对于患者，我们讲究的是辨证论治，并非所有患者都适合火龙灸，可到院就诊后再为大家提出减重、治未病的个性化建议。”吴双

凤坦言，一般来说，传统针灸、穴位埋线、艾灸等，均作为中医外治法，可通过刺激穴位起到除寒散寒祛风、温通经络、活血化痰、调整全身气血、平衡脏腑功能、促进胃肠蠕动的功效。因此，这可助益人体减少脂肪吸收，并进一步加速脂肪的分解及代谢，有助于恢复脾胃的正常运化功能，最后达到瘦身的功效。

吴双凤表示，在社区开设门诊，在满足居民更实际的医疗服务需求的同时，还能够进一步提升社区中医诊疗的服务能力。“我们会针对患者的不适症状进行辨证分型，或对症施以中药汤剂、针灸、耳穴压丸等中医治疗手段。”

### 基本公共卫生服务便民宣传

### 医边医讯

## 陈埭中心卫生院 开展急救技能培训

本报讯 人人学急救，急救为人人。为了让医院干部职工增强安全防范意识和应对突发事件的处置能力，掌握急救基本知识和基本操作技能，在突发事件现场能够有效进行有效救治，达到保障生命的目的，陈埭中心卫生院联合晋江市中医院急诊科，于4月13日开展了“人人学急救，急救为人人”为主题的急救技能培训。

该院急诊科医生苏颀超介绍，此次培训对成人心肺复苏、除颤仪的使用、呼吸机的使用等多项技能进行了详细讲解和实操。理论与实际相结合的专项急救培训，有助于提升医护人员应急救援的能力。

陈埭中心卫生院院长洪文挺介绍，“我院提倡社会公众树立急救、救护意识，更好地做到自救互救。今后，我院全体医护人员仍将不懈学习，持续提高医疗突发事件的应急处置能力，为患者的生命安全提供有力保障。”



## 灵源街道 社区卫生服务中心 走进小学举办健康讲座

本报讯 为进一步传播中医药文化、普及中医康复知识，4月12日下午，晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医康复主治医师林天钉带队走进灵源街道张前小学举办颈椎病中医诊疗健康知识讲座。

在讲座中，林天钉医师充分结合教师和学生家长生活和工作实际，以及诊疗中的实际案例，图文并茂、生动形象地讲述了什么是颈椎病、为什么会得颈椎病、颈椎病的中医分型和治疗方案。此外，他还详细演示了学生、成人如何有效缓解颈椎不适，并于讲座结束后为肩颈不舒服的教师和学生家长提供健康咨询和义诊服务。

晋江市灵源街道社区卫生服务中心副书记施金堆介绍，此次讲座使大家对颈椎病中医康复知识有了更加全面的了解，在普及知识的同时进一步激发了大家对中医药文化的兴趣，获得了大家一致好评。



### 健康问答

## 父母近视 是否会影响孩子视力

读者问：父母都近视，会影响孩子的视力吗？  
晋江市医院耳鼻咽喉科护士长陈瑞也答：父母近视，不一定会生出近视的孩子，但近视在发生和发展过程中，遗传因素不可忽视。一般来说，父母都没有近视的孩子，近视率会低于父母一方有近视或父母双方都有近视的孩子。父母高度近视，孩子近视的概率比非近视眼的高。

想要足不出户问名医？读者朋友可将个人提问发送短信至15980068048，或通过晋江健康驿站公众号后台发送给我们。届时，我们将为大家咨询咱晋专家，并将部分问题遴选、刊发出来。

## 本期聚焦 角膜塑形镜知多少

今年开学后，三年级的小叶到晋江爱尔医院检查视力。和一年前视力剧降对比，接诊的陈明永主任发现，虽然小叶妈妈说小叶还是像之前一样爱玩手机电脑，但其近视加深幅度很小，视力管理相对良好。问诊后才发现，原来，与之前不一样的是，这一年来，小叶佩戴了特殊眼镜——角膜塑形镜。

记者采访发现，随着青少年近视发病率的不断攀升，如何有效地矫治和控制近视，一直是家长们关心的问题。而角膜塑形镜以其独特的优势，也引起了大家的关注。



## 一分钟了解角膜塑形镜

角膜塑形镜，是一种特殊的硬性角膜接触镜片。普通的角膜接触镜用于矫正视力，而塑形镜用于“矫正”，即通过改变角膜曲率

形态来提高视力。普通角膜接触镜内表面与角膜的表面相平行，互相吻合，通过改变镜片的外表面来调节镜片光度。而“矫正”用的塑形镜则相反，采用的是逆几何的设计。其外表面较简单，内表面相对复杂。塑形镜的内

表面不再与角膜平行或吻合，而是在镜片角膜之间制造一些间隙，利用泪液的作用达到“矫正”效果。它是目前临床证实效果较好的近视光学矫正治疗方法。市场上经常会见到的“OK镜”，实际上就是角膜塑形镜。

## 关于角膜塑形镜的答疑解惑

疑惑一：配戴角膜塑形镜是否会眼睛发炎？有概率，但很小。配戴角膜塑形镜不会伤害到眼睛，取决于配戴方式、护理方式是否正确，而不是角膜塑形镜本身。这也是所有隐形眼镜需要注意的问题。概率虽小，但还是需要提醒大家按规范要求配戴、护理角膜塑形镜，并定期复查，尽量避免发生感染。

疑惑二：角膜塑形镜会损伤角膜吗？很多人认为佩戴角膜塑形镜会因摩擦使角膜产生磨损。需要说明，角膜塑形镜主要

塑形的是角膜上皮细胞层，通过作用力让角膜组织重新分布，且角膜塑形镜并不直接与角膜接触(中间隔有泪液层)，停戴角膜塑形镜后，角膜细胞组织形态将恢复原样，眼睛屈光度数恢复到原来的状态。

如果戴镜操作不当或者后期镜片护理清洁不当导致的角膜损伤，需及时到医院处理。

疑惑三：长期配戴塑形镜角膜会变薄吗？短期内，因为角膜塑形镜需要产生一个压力，让角膜稍微变平坦，是有微小的变薄趋势。但是，停戴角膜塑形镜一段时间角膜恢复后，角膜厚度不受影响。

## 医生提醒

医生提醒，近视防控需要采取多方面的综合措施，除增加户外活动外，目前证实能有效延缓近视进展的控制方法有：角膜塑形镜、低浓度阿托品、多焦软镜与新型离焦光学镜片等。具体个人的防控方案，还需要根据个体情况具体分析，才能做出最合适的选择。