

改变生活方式可以“解决”疾病吗

市中医医院内分泌科医生李振衡表示,通过“管住嘴、迈开腿”等生活方式的改变,可以有效改善应对糖尿病、肥胖等“生活方式病”

■本报记者 刘臻



李振衡

专家链接

李振衡，副主任医师，毕业于湖南中医药大学，现为湖南省中医药学会内分泌分会副主任委员，湖南省中医药学会糖尿病分会副主任委员，衡阳市代谢内分泌学会副主任委员

逯博士健康管理计划 体验营招募

衡阳市三高健康俱乐部联手石鼓区疾病预防控制中心推出逯博士健康管理计划体验营，现面向全市招募十名肥胖、三高患者。如果您有高血压、高血糖、高血脂、肥胖、高尿酸等代谢类疾病，可报名参加。体验营通过为期3天的科学营养指导，为您进行健康调理。

入选条件：年龄：16—70岁

身体指标：诊断符合以下任一项目即可

1.高血压；2.高脂血症；3.肥胖（中度及重度肥胖者 BMI≥35）；4.脂肪肝；5.糖尿病

三天调理收获：

1.肥胖朋友实现安全减重1—5斤；2.高血糖用药朋友80%实现药物减量同时血糖指标下降；3.高血糖未用药朋友80%以上实现血糖指标下降；4.高血压朋友70%以上实现药物减量或高血压指标下降；5.学会如何在吃喝中让自己及家人一生健康。

报名咨询电话：8172481、13786481558

体验时间：5月11日8:00—5月13日12:00

体验地址：石鼓区疾病预防控制中心五楼（古汉大道林隐酒店隔壁）

随着人们生活水平的提高，由高血压、高血糖、高血脂、高尿酸逐步发展形成的心脑血管疾病成为了威胁人类健康的“第一大杀手”，而且愈来愈年轻化、普遍化。这些由不当生活方式而引起的各类疾病能否通过生活方式解决？记者就此采访了市中医医院内分泌科医生李振衡，他表示，通过增加健康的意识，加强健康管理，坚持“管住嘴、迈开腿”等生活方式，可以有效改善糖尿病、肥胖等“生活方式病”。

“好吃懒做”是关键致病因素

“在上世纪70、80年代，物质极其匮乏的时代，很难得看到有人患上高血压、糖尿病等疾病。然而近几十年随着我们的生活水平的提高，运动量的减少，肥胖的人越来越多，‘四高’导致的心血管疾病、女性多囊卵巢综合征的发病率也随之上升。”李振衡表示，以Ⅱ型糖尿病为例，较20年前，其发病率已经增加了10倍左右。

同时，他介绍道，以上这几类都属于代谢类疾病，一般而言，患者早期的表现是超重和肥胖；中期发展为“四高”，也就是高血压、高血脂、高血糖、高尿酸；再严重，就发展为后期的心脑血管疾病。有统计数字显示：在我国，每年因心脑血管疾病致死的人数高达300万，心脑血管疾病已成为当今人类健康的“第一杀手”。

在李振衡看来，导致这些疾病的元凶是“好吃懒做”，专业来说就是运动量与摄入热量的不平衡，吃进去的多，消耗的少。

用生活方式解决“生活方式病”

李振衡表示，如Ⅱ型糖尿病、高血压、肥胖等“生活方式病”，如果只是单纯地采用传统的生物医学模式，即药物控制或者手术治疗，没有配以正确的生活方式，收效也是甚微的。

如何兼顾人的自然属性和社会属性，充分挖掘人体自愈潜能，综合运用医学和教育手段，达到减少甚至摆脱药物依赖的效果？李振衡认为，首先要做的就是控制饮食、合理减重，将体内脂肪转化成细胞营养和生命能量。一个形象的说法就是“变废为宝”。把人体内的皮下脂肪，如腰腹、臀部、大腿、脸部等脂肪通过营养干预来实现能量转化，把这些能量运输到骨骼、肝细胞、皮肤细胞、免

疫系统等身体能量所需的地方，促进人体细胞的自我还原，恢复身体代谢功能，减少甚至摆脱药物依赖。简言之，通过将膳食、营养、运动相结合形成一整套方案，充分发挥人体的自愈潜能，来达到身体的自我修复。

2016年，一名年仅46岁的男子陈某，因为高血压、高血糖、高血脂找到了李振衡。“坚持运动，把这一肚子的‘坏水’练成肌肉，你就可以停药了。”对于身高163cm，体重却有180斤的陈某而言，李振衡对其再三叮嘱的就是减重。

经过3个月坚持不懈的运动，陈某不仅成功减重30多斤，而且各项指标也回归正常，停止服药。他欣喜地感叹：“没想到减肥还可以治病！”

李振衡表示，通过合理的膳食、坚持不懈地运动等“少吃多动”的生活习惯来解决生活疾病，这是确实可行的。

“逯博士”助力改善人体健康

近段时间，我市三高健康俱乐部积极推广逯博士健康管理计划，旨在通过合理管理生活方式，将饮食与适量运动相结合，提供一套完整的方案，帮助身边的“三高”患者，提高健康意识，形成科学健康的行为方式和生活方式，有效控制高血压、高血脂、高血糖、高尿酸，降低心脑血管疾病、肥胖、脂肪肝、痛风等慢性疾病的危害，减少甚至摆脱药物依赖，减少并发症的发生，减轻医疗负担，提高生活质量。

目前已有不少市民通过参加此健康管理计划，成功解决了“四高”，告别了肥胖。

据了解，逯博士健康管理计划是首先通过量身定制的餐单，在保证人体必要维生素、矿物质的基础上，严格控制碳水化合物、脂肪等热量的吸收，以达到体内储存的脂肪转化成血糖，可以源源不断地送给肌肉细胞，消耗成为精力、体力、免疫力的效果。再配合温和和有氧的运动，比如早晚各15分钟以上快走（额、背微微出汗为宜）等适量的有氧运动，促进线粒体生长，增加能量燃烧场所，加速燃脂，激活细胞膜上的受应点，减少阻力，保障血糖通畅进入细胞。

“其原理就是在保证必要的营养吸收下，让这些‘四高’患者通过少吃多动，减糖少盐等生活方式，快速合理减重，最终达到改善疾病的效果。”李振衡表示此计划确实是符合医学规律的，尤其适合自制力较差，无法严格控制饮食的“四高”患者。

衡山首批县域

医疗联合体成立

本报讯（记者 刘臻 通讯员 陈亮 胡蓉）近日，衡山县

人民医院与白果镇中心卫生院等12个乡镇卫生院，签定了医疗联合体协议书并举行授牌仪式，标志着该县第一批县域医疗联合体正式成立。

据悉，衡山县成立县域医疗联合体后，将逐步建立“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗制度，形成“小病在基层，大病进医院，康复回基层”的就医格局。下一步，该县还将以县级医院为龙头、乡镇卫生院为枢纽、村卫生室为基础，结合实际组建以县中医医院牵头的中医骨科联盟、以县妇幼保健计划生育服务中心牵头的妇幼专科联盟，形成县乡村三级多种医疗联合体模式。

“一针”解决全部静脉输液治疗

华程医院在全院范围内推广PICC(经外周插管中心静脉置管术),为需要长期静脉输液等患者群体减少频繁静脉穿刺带来的痛苦,降低颈部、胸部盲穿置管的严重并发症

本报讯（记者 刘臻）记者日前从华程医院获悉，该院在各科室推广PICC置管术，共为上百名患者进行了PICC置管后维护，通过合理的流程、规范化的管理，大大减少了并发症的发生，延长了导管使用时间，减轻了患者的痛苦。

“有了这个长期留置管，打针安心多了，不用担心化疗药物对血管的损伤以及药物的外渗了。”近日，在华程医院肿瘤中心接受PICC置管术的乳腺癌患者李女士告诉记者。据悉，从去年9月份开始，华程医院开始在各科室推广PICC置管术，目前未出现一例感染或者裁管的患者。

据该院肿瘤科护士长王佳介绍，PICC置管术是将导管由肘部的静脉或上臂静脉穿刺置入，尖端位于上腔静脉的中下或上腔静脉与心房交

界处，用于为患者提供中、长期的静脉输液治疗。其优点在于：可避免各类药物，尤其是化疗药物对血管的刺激，保护外周血管；提供可靠的输液途径、降低了药物外渗的可能，提高治疗安全性；避免反复静脉穿刺、减轻病人的痛苦；一次置管最长可以留置一年，可带管在家或上班；置管后不影响日常生活，提高病人的生活质量。

适用于哪些患者群体？王佳表示：“首先是需长期静脉治疗者(>7天)；其次是外周静脉血管差，难以维持输液者；最后是需输注刺激性药物者（如化疗、甘露醇）以及需静脉高营养治疗者。”

回家后，长时间保留PICC应该怎么维护？是否会影响正常的

生活？王佳介绍道：“患者出院后，应该每七天回到医院进行管路维护，就像公路需要养护一样，PICC也要定期维护。当出汗较多导致固定它的贴膜出现褶皱、卷边、粘贴不牢固等现象，要及时更换这个贴膜，否则会使植入的导管松动。同时，PICC导管不会影响患者正常的生活行动，可以正常洗澡、做家务、适当的运动。但是尽量不要提5公斤以上的重物。”

“该技术的医保报销率达85%，也就是说在2500多元的费用中，患者只需要自费400元左右便可接受PICC置管术。”王佳表示，PICC置管术不仅可以为需要长期静脉输液、输注刺激性药物、输注高渗透性液体等患者群体减少频繁静脉穿刺带来的痛苦，而且费用也十分“亲民”。

市第二人民医院临床心理科：

获评“优质护理服务表现突出” 先进科室

本报讯（记者 刘臻 通讯员 李孟伯）近日，省卫计委、省医药

管理局联合发文，对在推进优质护理服务工作中表现突出的80个临床科室给予通报表扬，市第二人民医院临床心理科获评“优质护理服务表现突出”先进科室。全市卫生系统仅有4个科室获此殊荣。

作为一所精神疾病专科医院，该院自开展“优质护理服务示范工程”活动以来，以“夯实基础护理，提高满意服务”为宗旨，不断强化落实“优质护理服务示范工程”指南，通过转变工作模式、做精做细专科护理，进一步丰富服务内涵、提升服务水平、拓展延伸服务，不断满足精神障碍患者的需要。

在改善服务流程方面，当班护士会陪伴患者入院、陪检、出院等，且每天会有管床护士向患者主动介绍、主动宣教、主动解答疑问、主动沟通，做到护患沟通规范、细致、耐心。在晨晚间护理工作方面做到细致周到，护士要协助患者洗漱、进食、洗头、擦浴、整理床单等日常基础护理工作，同时积极转变思想观念，使“要我做”转变为“我要做”，把病人的需求放在第一位，将基础护理与人文关怀贯穿整个护理过程中，将基础护理很好地与护理技术相结合，大大提升了护士的专业技术价值。

据了解，该院根据科室的特色及病人的病情、个体差异，为患者

提供持续健康教育和心理辅导，对有害害观念、自闭的患者开展了“信任之旅”“走出圈外”等团体心理治疗，促进了患者之间的沟通和信任及接纳，让患者学会了自我开放，了解他人、关心他人、接纳他人，走出心理阴霾；对社会功能缺失的患者在住院期间开展作业疗法、职业功能训练，丰富了患者的住院生活，也为患者出院后回归社会做好准备。

入院时，责任护士会登记每一位患者生日时间。在住院期间，只要有患者过生日，科室护士会为其送上生日蛋糕，让患者感受到浓浓的人文关怀；在护士站准备了便民盒，内备有针线、纸、笔等小物品，方便患者需要时取用；提供了洗衣机、雨伞、微波炉等日常用品，为住院患者提供方便；为增加患者对疾病的认识，建立了健康教育园地，将各种健康教育手册整齐放置于书架上，供患者及家属取用阅读；制作特色化的宣教小卡片，根据患者的病情需要选择不同的宣教小卡片给患者阅读，并由责任护士在一旁进行讲解，让宣教丰富而又生动；出院时发放出院健康指导卡，会详细记录患者目前用药情况及回家后的注意事项。



热血奉献迎“五四” 青春绽放新时代

据悉,当天的公益活动中,近50人成功献血,累计献血量达1万余毫升



“五四”青年节当天,社会无偿献血爱心人士在莲湖广场献血屋前留影

本报讯（记者 刘臻 通讯员 唐琼）5月4日，市中心血站开展以“热血奉献迎‘五四’青春绽放新时代”为主题无偿献血公益活动。当天，市中心血站无偿献血志愿者们兵分两路，分别来到南华大学船山学院和莲湖广场献血屋开展志愿服务。

上午9点，无偿献血公益活动正式拉开帷幕。虽然淅淅沥沥的雨打湿了大家的肩膀，但浇不灭了大

家的热情。活动一开始，便获得了广大市民、高校学子的积极响应，大家纷纷前来参加此次爱心公益活动：南华大学船山学院的学子们挽袖献血，挽救生命，诠释“奉献的青春”；莲湖广场献血屋里，有每年坚持传递爱心的青年，亦不乏驻足奉献的路人。

据统计，当天的公益活动中，近50人参与献血，累计献血量达1万余毫升。

颌下腺炎三年反复发作 竟是槟榔须在“作祟”

本报讯（记者 刘臻 通讯员 刘安娜）近日，困扰市民余先生长达三年的颌下腺炎终于治愈了，导致其颌下腺炎反复发作的原因，竟是一根长约1.5cm的槟榔须。

余先生最近三年经常感觉右侧颌下、右侧口腔舌下不舒服，辗转市内各大医院，CT、MRI、B超、X线、电子喉镜等各种检查都做过，但结果基本上正常，唯一的阳性结果就是右侧颌下腺肥大。期间，药吃了不少，治疗也做了，但这种不适感就是没有消失。余先生便四处打听询问，辗转多处找到了市中心医院耳鼻喉科主任庾江东。庾主任看了余先生的资料，建议其进行手术治疗。

当颌下腺导管结扎切断的那一刻，庾江东主任及漆德良副主

任立刻发现，右侧颌下腺导管至颌下腺腺体内有一褐色异物。庾江东主任拿来一个小镊子，轻轻一夹，居然是一根长约1.5cm的槟榔须。

接下来的问题很简单，消炎、换药、拆线、出院，困扰了余先生长达三年的不适感终于消失了。对此，庾江东主任也感叹道：“像异物进入颌下腺导管引起不舒服的病例不在少数，但是像此类这么长的槟榔须进入导管引起的颌下腺炎仍属少见。”

链接

颌下腺，又名下颌下腺，乃人体三大唾液腺之一，左右各一，由舌下舌系带两侧处伸出颌下腺排泄管，导管自下向上走行，且导管较长，口腔部有一弯曲部，全程较曲折，主要分泌粘液和浆液状性质的口水。