

注意,肌少症正盯上年轻人

肌肉减少10%,机体免疫功能下降,感染风险增加

“三年行动计划” 持续提升健康瑞安建设

瑞安市基层医疗卫生机构业务用房改造提升三年行动计划初显成效。

“瑞安市第五人民医院改扩建工程从项目谋划、控规调整、可行编制到立项开工,整个过程一波三折,推进十分艰难。”瑞安市卫健局副局长洪真介绍,原先该项目资金是财政部分投入,经过各方努力和多次协商后,才将项目纳入三年行动计划中,将建设资金由部分自筹突破到市财政全额保障,同时在建设规模上,从原计划的7亩突破到现在的占地面积21亩。

该院以分三期实施,核定床位数500张,于今年7月28日开工,比预期提前了两个月,已完成全部桩基和基坑围护工作。按原定计划三年完工,有望提前一年,于2021年底竣工并投入使用。

不仅如此,瑞安市为满足群众卫生健康需求,结合医院实际,打造了一批叫得响的卫生精品设施。如瑞安市中医院的“利济养生馆”、瑞祥社区卫生服务中心的中医特色装饰、各基层卫生院的“中医馆”等,处处充满了传统的中医元素,既满足审美需求,又营造了一个温馨舒适、愉悦轻松、自然亲切的就医环境。

瑞安市卫健局相关负责人表示,着力实施三年行动计划目标攻坚,为的是持续提升基层服务能力,为建设健康瑞安打下坚实基础。

值得一提的是,今年1月,瑞安市开展0至3岁儿童发育检测健康服务项目,免费为0至3岁儿童提供生长发育筛查和支持。项目自实施以来,已在瑞安29个乡镇卫生院(街道社区卫生服务中心)实现全覆盖。

该项目针对0至3岁儿童的发展特点,通过开展发育监测、筛查及早期发育指导,及早发现感觉、运动、语言认知和社会情绪等方面存在的问题,对筛查出的发育偏离或异常儿童及时给予干预或转诊,提升儿童家庭养育质量,使儿童的体格、运动、语言认知、情感和社会适应性达到健康完美状态,最大程度开发儿童的潜能,提升儿童健康水平。

据统计,截至11月底,瑞安共免费开展年龄与发育进程问卷(ASQ)筛查15089例,发现可疑或异常589例。

本报记者 徐慧敏 通讯员 许正智

肥胖。与糖尿病、心梗和脑中风息息相关。2013年美国高血压研究学会的论文显示,标准体型者的血压没有什么问题,但是肌少型肥胖者的高血压风险,高出正常者两倍之多。

医生强调,不管是什么疾病,肌少症病人住院,死亡率都其他人高很多。

据了解,肌少症分为原发性、继发性。原发性是指除了老化之外没有特别原因,继发性则可能是因为消化吸收不良、蛋白质摄取过少、内分泌失调等原因造成生长激素下降、荷尔蒙如睾酮下降,或是因为活动减少,神经刺激不足、血流流速变慢,加速肌肉流失。

专家特别提醒,减肥不等于吃素。其实,肌肉是负责基础代谢的,每增加1公斤肌肉,就会消耗掉超过2.6

公斤的脂肪,如果肌肉越来越少,吃得再少也会变胖。还有一些年纪大的人,担心“三高”或本身有糖尿病、高血压等多种基础病和慢病,不敢吃肉和油脂,体重确实掉了,但掉的是肌肉,血脂没降低反而变高了,变得越来越虚。

那么,肌少症该如何预防治疗?一是加强营养,增加优质蛋白质、氨基酸和维生素D的摄入,要多吃牛肉、豆制品等食物补充。二是保持运动,可进行有氧运动和适当的抗阻运动。抗阻运动包括器械、弹力带、哑铃等;有氧运动包括快走、慢跑、游泳。即使是做家务,都可以有效预防肌肉的减少和萎缩。三是药物治疗,虽然目前没有以肌少症为适应症的药物,但研究发现一些合成类固醇激素、维生素D、血管紧张素转换酶抑制剂、肌酸、肌肉生长抑制蛋白等,有增加肌力的作用,建议在医师指导下使用。

江晨



送医到山村

12月14日,农工党绍兴市中心医院支部的医疗、护理专家来到绍兴市柯桥区稽东镇狭斜古村,为广村民开展送医下村义诊活动。

义诊现场,内科、骨科、眼科、皮肤、儿科和中医专家耐心地为村民进行健康咨询、检查,护理人员开展血压测量。一上午时间,超过200人次村民接受义诊健康服务。

年底送医进南部山村,该支部已经坚持了多年。

单明铭

不敢看体检报告? 请不要吓唬自己

筑牢健康四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡

近期,“90后不敢看体检报告”这一话题在某社交平台上引发热议。一项近2000名18-35岁的青年参与的调查显示,超过六成的受访青年有害怕看体检报告的经历,甚至有人“不愿”或者“没有时间”去参加体检。

如今,最早的一批90后已经到了为工作事业不停奔波的“奔三”年纪。最年轻的一批90后也已20岁,进入大学校园。不敢看体检报告,实则是对自己健康状况缺乏自信,更折射出对自己工作态度和生活方式的“心虚”。

这项调查中,62.6%的受访青年表示平时压力大,怕体检查出问题,60.9%的受访青年坦言生活方式不健康,认为自己平时“作”得太多,已经给身体造成了损害。

“怕”往往是因为不够了解

北京大学第三医院体检中心主任王鹏表示,如今的体检指标越来越多,如代谢类指标、肿瘤标志物等。但是,在很多情况下,一项指标异常说明不了问题,医师需通过多项指标综合分析,才能给出较为科学的判断或建议。

以糖化白蛋白为例,它反映的是此前3周左右血糖的体内水平,它的异常提示的是受检者糖代谢异常的风险。但如果想要进一步明确评估其糖尿病发生的风险,还要结合其近期的不适症状、既往病史、家族史、运动饮食习惯、体重指数、腰臀比、空腹血糖结果等一系列的指标。当然要进一步判断出检查者是否为糖尿病前期,还要结合口服糖耐量试验等更为专业的检查进行判断。

首都医科大学附属北京世纪坛医院健康体检中心主治医师唐建春也表示,体检报告中有些异常情况

可能是短期内不良的生活方式、饮食因素等造成的,如果及时调整,也能把稍微偏离健康轨道的身体拉回到正轨。“根据检查的结果,医师给出的建议会有所不同。”

因此,当你翻开体检报告,看到某一指标后面缀着向上、向下箭头或加减号时,别慌,先看看医师的建议,并按照指导进行更进一步的检查,及时改变不良生活方式。通过健康管理,有些指标是可以改善的。体检只是帮助人们拉响健康的警报,只要及时地给予重视,也不必吓唬自己。

当然,如果身体已经出了问题,“怕”也是解决不了问题的。

“每个人对疾病症状了解是不一样的,对疼痛、不适感的忍受程度也不同。如何判断自己身体是否真的病了还是杞人忧天,抑或是处于两者之间的亚健康状态?专业医师通过体检能够给你一个答案。”唐建春强调,定期体检能够早期发现常见病、多发病;另一方面,也能够及时发现饮食、作息等不良生活方式引发的危险因素,从而有目的地进行控制,指导健康管理。

早发现才能早诊治

如何选择体检套餐?

按中华医学会健康管理学分会2014年发布的《健康体检基本项目专家共识》,体检内容大致分成两类:基础项目和个性化项目,也被称为“1+X”。其中“1”是基石,是必选或常规体检。“X”即个性化项目,需检查者根据自己的年龄、性别、工作环境、家族史等自行选择,也可咨询正规医疗机构的相关体检专业医师的意见。

基础体检项目主要包括身高、体重、视力等体格检查,血常规、尿液分析、肝肾功能、血脂等实验室检

查,心电图、胸片、腹部超声等辅助检查。个性化项目主要包括心脑血管疾病、糖尿病、慢阻肺、慢性肾病、恶性肿瘤等全球范围内多发的慢性病早期风险筛查。

在唐建春看来,40岁以下的成年人可在基础体检项目之上,根据自己家族史选择相应的肿瘤标志物筛查、遗传因素相关疾病的筛查等;根据自己是否吸烟、酗酒等生活习惯相应增加肺部、肝脏等器官检查项目;还可计算体质指数(BMI值,为体重与身高平方的商)来判断体型是否超重或肥胖,由此选择糖尿病等相关疾病的筛查项目。40岁以上人群,应开始关注心脑血管疾病、肿瘤等,建议做颈动脉超声、肿瘤标志物检查等。

“体检只是初步筛查,如果检查出问题,必要时可根据体检报告给出的建议到相应的科室进行进一步确诊和治疗。”唐建春说。

在众多疾病中,人们最怕检查出的疾病莫过于恶性肿瘤。很多人谈癌色变,因为恶性肿瘤危害大、晚期难治愈,而有些癌症通常一经发现就是晚期。很多患者会等身体出现了不良症状之后才去医院检查,而胃癌等部分癌症早期几乎没有典型症状。这种情况下,定期体检就显得尤为重要。

还有人总觉得自己年轻、身强力壮,对一些慢性病未引起足够重视。唐建春列举了她职业生涯中遇到过的例子。一位糖尿病史10年的年轻患者,平时基本不用药物控制,饮食也不在乎,40多岁便患上了糖尿病,最终截肢。然而,在临床上,也有很多古稀之年的老人,尽管糖尿病史时间更长,有的甚至患病长达二三十年,但通过平时的药物控制、饮食控制,几乎未出现严重并发症,尽享天伦之乐。

“早发现、早诊断、早治疗,将疾病或危险因素扼杀在萌芽之中,这是体检的目的,也是世界公认的经

济有效的健康管理方式之一。”唐建春说。

将更多的目光投注在健康管理方面

“以往人们体检可能更看重筛查病症,我们现在倡导的是防患于未然,希望年轻人将更多的目光投注在健康管理方面。”王鹏强调。

“年轻人往往平时能量摄入过多、运动量较少,因此大部分出现的是代谢问题,如发胖等。”王鹏提到,这些代谢问题可以通过及时调整疲劳状态、心理焦虑程度、营养水平而减缓甚至消除。

在他看来,为提高民众的科学认知,还需要更多、更准确的宣传教育。例如,很多上班族为保持身材进行减重时,往往受限于场地、器材等因素而选择跑步。殊不知,如果平时不太注重锻炼,猛然改变运动习惯,反而可能带来健康隐患。没有跑步习惯的人在没有任何准备的情况下开始练习长跑,很可能会给膝关节、踝关节带来损伤,甚至在不恰当的运动强度下损伤心脑血管系统。“事实上,在恰当的姿态指导下进行功率自行车、游泳等能够协调调动全身大肌群运动的锻炼方式更科学有效。”王鹏说。

工作压力大、作息不规律也导致了很年轻人主动或被动熬夜。长期熬夜会引起机体代谢紊乱,增加多种身体层面的疾病风险。在王鹏看来,熬夜背后的加班、疲劳、拖延、心理焦虑所引发的心理疾患也应同样受到重视,需及时通过心理排解、环境调整、运动、音乐等进行解压,避免由心理问题进一步诱发躯体化症状。

一言以蔽之,心理忧虑与身体不良症状一样不容忽视,养成良好、科学的习惯,笑对生活才是王道。最好是筑牢《维多利亚宣言》中提出的“健康四大基石”:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

于紫月



创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线, BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园



创新中国产业园·集品科创分园坐落杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342