

苏州一医院成立多学科体重管理中心

水中慢跑，大体重人群轻松“享瘦”



现代快报/现代+记者 高达 摄

现代快报讯(记者 高达)为深入贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》，积极响应国家卫生健康委发布的《肥胖防治基层专家共识》《成人肥胖营养指南(2024年版)》以及“体重管理年”三年行动的创新实践，苏州市康复医院整合优质医疗资源，创新打造了多学科体重管理中心。日前，该中心正式启用。

该中心在“多对一”安全服务患者的基础上，融合多项创新实践。例如：科学健身指导门诊开出运动处方，综合运用有氧、力量、柔韧性等训练指导科学减重；运用传统的中医理论和方法，专家可提供针刺、埋线、艾灸等中医方案；特色水疗中心设有水中跑台，利用水的浮力、阻力和温度等特性，为患者提供一种低冲击、高效果的运动减重方式。

作为现阶段较为先进的运动器械，水中训练跑台非常适合需要减重，但负荷较大、无法进行高强度陆上运动的人群。

苏州市康复医院康复医学科技师赵广季告诉现代快报记者，该跑台以温水作为媒介，利用水的浮

力、阻力以及静水压力来增强康复和表现，同时配合涡流、流水冲击和声光效果，为患者提供一种新颖高效的运动疗法。“在水中慢跑对膝盖伤害小，运动效果更好，特别适合大体重人群。”

据介绍，苏州市康复医院多学科体重管理中心由内分泌科、运动医学中心、体检中心、营养科、中医科、消化内科、胃肠外科、心血管病中心、康复水疗中心等组成，旨在为肥胖患者提供科学化、系统化、个性化的体重管理解决方案。

以中心启用为起点，苏州市康复医院将积极打造区域性肥胖防治示范平台，通过建立标准化的诊疗流程，为基层医疗机构提供可复制的管理模板，推动构建“医院—社区—家庭”三级防控网络，把体重管理延伸至健康教育的“最后一公里”。未来，中心还将根据患者的特点，融入更多专科特色，推动实现全民健康体重管理的目标。



扫码看视频

不良饮食可能与肺癌风险相关
这项研究为预防肺癌提供了新视角

传统观念认为，肺癌与饮食的关系并不密切。但美国佛罗里达大学和肯塔基大学研究团队一项新研究显示，不良饮食可能与肺癌风险相关，这为预防肺癌提供了新视角。该研究论文已发表在英国《自然—代谢》杂志上。

研究人员通过实验室模型和计算机模拟发现，肺癌中糖原作为致癌代谢物，发挥了重要作用。研究表明，糖原水平越高，肿瘤的生长速度越快，恶性程度也越高。

研究人员让小鼠摄入高脂、高糖饮食，结果显示，这种

饮食增加了小鼠血液中的糖原水平，从而促进了肺部肿瘤生长。当糖原水平下降时，肿瘤的生长也随之减缓。研究人员认为，高脂、高糖饮食会增加糖原水平，而糖原为肺癌细胞提供了生长所需的原材料，因此糖原水平可作为肿瘤生长和死亡率的预测因子之一。

研究人员表示，均衡饮食，积极锻炼、减少酒精摄入，是保持长期健康的关键。养成健康的饮食习惯，对预防肺癌至关重要。

据新华社

小伙和老人突发高热长脓疱
医生：这是罕见病

现代快报讯(记者 陆文杰)近日，一名25岁小伙和一名60岁老人突然出现高热并长出脓疱，到医院检查被确诊为患上了一种罕见病，需要住院治疗。春季气温回暖，各种疾病也进入高发期。其中，泛发性脓疱型银屑病(GPP)作为一种罕见的皮肤病，因其患病痛苦和不能根治而备受关注。

25岁的小周(化姓)因为工作原因，频繁奔波于江苏和山东两地。不久前，他来到常州市第二人民医院皮肤科就诊，接诊的皮肤科副主任医师高薇了解他的病情后皱起了眉头。

“小周告诉我，他从十几岁开始就患上了银屑病，虽然陆续在治疗，但因工作原因辗转多地，一直没有接受过系统性治疗。之前他反复出现高热，并伴有大量细小脓疱，脓疱有时会融合成大片脓痂，皮肤肿痛不能走路。这是泛发性脓疱型银屑病的症状，他最近一年已经复发了六七次，情况非常严重。”高薇介绍，脓疱型银屑病是一种罕见的、慢性的、可反复发作的严重皮

肤疾病，中国患病率为1.4/10万人，患者的皮肤会毫无预警地广泛暴发脓疱，伴有疼痛，同时可能伴有高热等全身症状，如不及时治疗，可能会导致肝肾损伤，甚至继发感染、器官功能衰竭而危及生命。

高薇为小周制定了针对性的治疗方案，很快他的症状得到了缓解。一天后体温正常，两天后身上脓疱完全消退。高薇反复叮嘱小周要多留意自己的身体情况，一旦有不适症状立即就医。

进入春季后，60岁的老钱(化姓)也因为突发高热、身上长脓疱，来到常州二院就诊。老钱本身患有基础疾病并被诊断出恶性肿瘤，辗转多家医院均未被收治。来二院时，他的情况已经非常严重，全身发红肿胀，连输液找血管都困难。高薇与肿瘤科医生会诊，为老钱制定了治疗方案。经过两次的治疗，老钱的病情终于有所好转。

针对泛发性脓疱型银屑病的高复发性和潜在风险，高薇提醒：“银屑病患者一定要规律就诊，避免自行停药或随意更换治疗方案。特别是在季节交替时，要注意皮肤护理，避免感冒和过度疲劳，同时保持良好的作息和饮食习惯。对于已经出现脓疱和高热的患者，应尽快就医，避免延误治疗导致病情加重。”

高薇表示：“罕见病虽然发病率低，但对患者的生活影响巨大。希望更多患者能够通过专业门诊获得及时有效的治疗，改善生活质量。”

熬一次夜，身体炎症水平就会上升

优质的睡眠是身体重要的修复过程。你有没有一种体会，熬夜后特别容易生病、感冒？难道是因为熬夜之后免疫力下降了？

最近的一项研究发现：一夜不睡，免疫力真的很“崩溃”！即使仅有一次熬夜不睡，也会引起免疫细胞的变化，导致体内炎症水平升高。

熬一次夜，炎症水平
就会上升

近日，一项发表于《免疫学》(The Journal of Immunology)的研究表明，即使只经历一次熬夜不睡，也会增加炎症风险。

该研究揭示了睡眠质量对机体免疫系统的影响，并解释了它与肥胖、糖尿病及心血管疾病的发展关联密切。

实验发现，一夜不睡就会使免疫细胞特征改变，导致长期炎症和患病风险增加。

2023年一项刊登在《Cell》(细胞)上的研究也证实了睡眠不足会引发全身炎症风暴。

优质的睡眠本质上是对抗炎症的自然疗法。慢性低度炎症具有隐蔽性强、常规体检难以捕捉的特点，堪称健康的“沉默杀手”。长期累积将导致器官损伤，诱发多种疾病。

熬夜，不光是降低免疫力

晚上该睡觉的时候工作或游戏、玩手机，白天应该清醒的时候就容易犯困。长期睡眠剥夺，不仅造成自身生物节律的紊乱，还会出现注意力不集中、判断力差、饮食障碍等问题，导致机体免疫力下降，容易感染疾病或加重原有病情。

熬夜时，身体会遭受多重煎熬：

诱发心血管疾病

研究表明，睡眠不足7小时，心脏病及脑卒中风险会上升。成年人一般应保证7~8小时的睡眠时间，老人也需要保证5~6小时。

引起老年痴呆

睡眠时间过短会影响脑组织代谢。大脑的活动非常复杂，活动中会产生垃圾，清理这些代谢产物有赖于正常、充足的睡眠。睡眠时间过短可能使脑内的垃圾积压过多，对神经细胞产生毒害作用，甚至会造成“老年性痴呆”。

削弱免疫力

经常熬夜，导致自身免疫功能下降，容易引发免疫性疾病如带状疱疹感染。

多个系统紊乱

肠胃功能紊乱，胆汁、胰岛素分泌紊乱，消化性溃疡、胰腺炎、糖尿病等患病风险增加。

重要激素分泌减少

熬夜导致甲状腺激素、性激素、褪黑素分泌过低，会引起皮肤状态变差、早衰，还会增加女性卵巢囊肿、子宫肌瘤、乳腺增生等妇科疾病风险。

情绪变差

长期熬夜的人，往往有情绪敏感等各种“小脾气”，比一般人更容易悲伤或愤怒。

如果非得熬夜，记
住这3个口诀

其实，大家都知道熬夜不好，但是现实生活中，因为工作和其他需求，牺牲睡眠时间在所难免。针对不可避免的作息失衡，遵循以下三条防护口诀，尽量减少熬夜对身体的损伤：

特别困的时候先睡
后熬

如果你今晚必须加班，可以试着在困的时候

先睡一会儿，设置好闹钟，醒来再继续工作。这是因为在睡眠后半段，深睡眠比例逐渐减少，快速眼动睡眠逐渐增多，而在快速眼动睡眠阶段醒来相对容易，醒来后也相对舒适，更容易进入工作状态。

中午补觉

熬夜后，白天不可避免地会出现困倦和工作能力下降。可以在午饭后补一个小觉。研究发现，午睡可以改善学习能力和思维敏捷度。

如果你想在周末补觉，建议“少量多次”地补：早上多睡1小时，中午再睡20分钟，晚上提前30分钟上床。这种方法可以避免单次过度补觉打乱生物节律，出现“越补觉越睡不好”的情况。

补充营养

多项研究表明，熬夜与肥胖风险增加、腰围增大有关。其中一个原因是：睡眠不足可能会刺激食欲，让你无法抵抗高热量食物的“诱惑”。建议熬夜后重点补充一些有营养的食物，比如富含蛋白质的鸡蛋、瘦肉，以及蔬果。

据央视新闻、极目新闻等



视觉中国供图