

## 暖心的双向奔赴

## 97岁老人连续送花21年致谢白衣天使

5月12日,第115个国际护士节当日,南京医科大学附属无锡人民医院以医护联合的形式,举办“科普同襄行 智启健康路——守护老年安全,共筑健康晚年”护士节专科义诊活动。

本次义诊内容涵盖伤口造口护理、静脉输液治疗护理、老年及慢病护理、糖尿病护理等16个专科项目,医生与护士联合为广大市民提供专业的健康咨询和医疗建议。市民华女士近来血糖波动较大,空腹血糖偏高,在义诊现场特意咨询了内分泌科主任医师朱晓巍,得到了专业的控糖建议。“医院举办这个活动很好,对我们老百姓来说现场咨询很方便。”她夸赞道。朱晓巍表示:“现场义诊可以一对一详细讲解,这个机会非常难得。义诊过程中,护士担起了半边天,平常患者在病房里的康复同样离不开护士。”

现场,还提供血压、血糖测量,老年痴呆评估,BMI体质指数测量等健康检测项目,耳穴贴压体验,以及心肺复苏、海姆立克急救法、AED使用等急救技能演示。作为优质服务项目,本次义诊还演示了“互联网+护理服务”的预约流程,介绍了“免陪照护服务”项目。老年医学学科副主任护师万霞表示,希望护士节不单是一个值得庆祝的节



日,更是护士用专业和温暖回馈社会的温馨时刻。“现场提供的‘互联网+护理服务’预约流程演示,也是为老百姓提供途径,为一些不方便来医院就诊的老人提供上门护理服务。”她介绍。

现场,数十个花篮整齐排列,吸引了许多患者驻足围观,这些花篮都是由97岁的姚鼎良老先生一人所赠。记者采访了解到,姚老在73岁时曾突发急性心肌梗死,由于病

情复杂,支架植入困难,生命已危在旦夕。无锡市人民医院的专家团队通过联合会诊和精准施术,成功挽救了姚老的生命。自此,每逢护士节、医师节等重要节日,姚老都会亲自送来花篮,表达对医护人员的感谢,到今年已经是第21年了。“最初我的承诺是坚持献花二十年,现在我身体依旧康健,决定在有生之年,年年献花,永远感谢我们的白衣天使。” (高宇)

## 专家:减肥不建议一个月减超过10斤 推荐“211”饮食法

当下,减肥、控制体重已经是普遍话题,但为何会有“压力肥”?俗话说,减肥要管住嘴、迈开腿,怎样才是科学地管住嘴、迈开腿?

“其实,肥胖者并非只是形体变化,而是跟很多疾病相关。”上海的内分泌科专家李益明表示,除了高血糖、高血压、高脂血症等疾病,女性肥胖者易患多囊卵巢综合征导致月经异常和不孕不育,男性肥胖者也会出现生育能力下降。与此同时,很多内分泌疾病也会导致肥胖,比如:甲状腺功能减退症和皮质醇增多症。李益明介绍,人体内皮质醇增多,会促进食欲,导致脂肪沉积。

对于人们常说的“压力肥”,李益明表示,压力会导致人体内很多激素和神经系统的改变,进而产生脂肪沉积。当人感受到压力时,身体为了抗压要储备能量。“同时,很多人在感受压力增加时,会增加摄入高热量食物来转移或者缓解压力。”

专家强调,在减重过程中,生活方式的干预是最重要和最基本的。在3—6个月中,能够降低体重的5%—10%,是容易达到的目标,也是能够明显获益的。“在临床中,我们不会建议患者一个月减重10斤—15斤。”李益明直言,“过快减轻体重,对人的身体是不利的,特别是女性有可能导致继发性闭经。过快减重,还容易出现报复性反弹。”如果一个人体重下降过快,当他(她)不那么努力时,身体就会拼命把摄入的能量储备起来。因此,减重是一个长期过程,减下来以后还要注意维持。

在采访中,李益明告诉记者,减重的饮食原则是总量控制、营养均衡。其中有个“211算法”:每日摄入两个拳头大小的蔬菜、一个拳头的碳水化合物和一个拳头的蛋白质。对于当下一些人在减重中“戒断碳水”的做法,专家并不认可,并表示,欧美肥胖人群每餐大量食用肉类后,摄入的面包等碳水化合物并不多,可是他们仍然很胖,是因为摄入的总热量很高。他说,不吃碳水,而摄入过量的蛋白质和脂肪,对人的肾脏、肝脏和心血管均是非常不利的。过多的蛋白质会增加肝脏、肾脏的负担,过多的脂肪易导致血脂异常,引发血管病变。

专家强调,控制体重的最终目的不仅是为了保持形体,更重要的是让身体回归正常健康状态,包括各个脏器功能正常、代谢水平正常。因此在减重的同时,要给患者做代谢率的评估。假如代谢率很低,需要提升代谢率;代谢率正常,则要控制食物摄入量并增加运动量,才能更好地控制体重。(中国新闻网)

## 巧术重启手部活力 手指关节也能“以旧换新”

听说过腕关节、膝关节置换,您可曾想过手上的小关节也能“以旧换新”?

近日,无锡市第九人民医院手外科团队成功开展一例人工手指关节置换术,为一位因外伤导致右手第三掌指关节功能丧失的患者重建了手部功能。更令人惊喜的是,手术次日,患者手指已能完成基本的屈伸动作,经医生评估,其功能恢复接近八成,后续经过系统康复锻炼,有望恢复手部正常活动能力。

这项技术的成功开展,标志着以往因手部小关节损伤而不得不接受关节融合术治疗的患者,如今有了新选择——既能恢复关节稳定性,又能保留关节活动功能。

患者章女士因工伤导致右手第三掌指关节严重缺损,关节活动功能完全丧失,连握笔、拿筷子这样的日常动作都无法完成,生活极为不便。无锡市第九人民医院党委委员、手外科副主任赵刚经过全面评估,决定为其实施人工掌指关节置换术。

“以往,这类患者通常采用

关节融合术治疗,虽然能解决关节稳定性问题,但会导致关节永久丧失活动功能,影响手指灵活性。”赵刚解释道,“现在,我们通过植入精密设计的人工关节,在重建关节结构的同时,最大程度保留和恢复关节原有的活动能力,真正让功能障碍的手指‘活’过来。”

掌指关节置换是手外科领域技术要求极高的精细手术。医生需在细小的骨骼上进行极为精准的截骨操作,再将人工假体精确植入。赵刚举例说,此次为患者植入的人工关节,大小仅如一颗黄豆,医生需在有限空间内完成所有操作,确保假体既稳固,又能让手指在正常角度、力线下顺畅活动。

目前,用于手部小关节置换的技术和假体已日趋成熟。常规假体多采用耐磨性强的特殊材料制成;对于一些特殊病例,医院还可运用3D打印技术,为患者“量身定制”个性化



人工关节,实现更佳匹配效果。“手部人工关节使用寿命很长,部分患者的假体使用二三十年仍功能良好,这大大放宽了手术的年龄限制。”赵刚表示,此外,与传统从足部取自体关节移植的方法相比,人工关节置换可避免对足部的二次创伤,且其设计更符合手部关节的生理活动特点。

“这不是一项保命的手术,而是一项提升生活质量的手术。”赵刚说,“随着大家对生活品质要求的提高,能重新自如地用手写字、用筷、工作,对患者来说意义重大。我们能做的,就是用更先进的技术,守护这份至关重要的灵活功能。” (王菁)