

咸安区中医医院

获授国家“强直性脊柱炎健康乡村项目”定点医院

本报讯(记者 夏咸芳 通讯员 胡学军)3月13日,“强直性脊柱炎健康乡村项目”启动仪式在咸安区中医医院举行,来自中国乡村发展志愿服务促进会代表、湖北省中医医院风湿免疫科医疗专家以及咸安区中医医院各相关科室负责人齐聚一堂,共同见证这一惠民项目的落地实施。

“强直性脊柱炎健康乡村项目”是国家卫生健康委员会推动的重点项目之一,旨在通过上级医院与基层医疗机构的合作,提升强直性脊柱炎的早期筛查、诊断和治疗能力,减少患者因疾病致残的风险。咸安区中医医院党委副书记陈明亮在致辞中表示,强直

性脊柱炎健康乡村项目是一项事关咸安人民健康福祉的民生工程,相信可以帮助更多患者挺起脊梁,走向健康、美好的新生活。项目开展后,医院也将不断总结经验,优化管理流程,加强与各方合作,持续提升医疗服务水平,为巩固拓展脱贫攻坚成果、全面推进乡村振兴战略做出更大贡献。

随后,湖北省中医院风湿免疫科主任李惠玲代表中国乡村发展志愿服务促进会向咸安区中医医院授予“强直性脊柱炎健康乡村项目定点医院”牌匾,并与会人员介绍了开展“强直性脊柱炎健康乡村项目”的目的、意义、优惠政策及该项目2019年至2024年在湖北省活动

开展情况。这标志着该项目在咸安正式落地,将为咸安强直性脊柱炎患者带来更多的希望和福音。启动仪式结束后,来自武汉中医院风湿免疫科主任李惠玲和主治医师彭汀汀为咸安区中医医院强直性脊柱炎及风湿患者进行了查房及义诊活动,受到一致好评。

据悉,《强直性脊柱炎健康乡村项目》于2019年正式启动,2021年6月,救治对象从贫困户扩大到非城镇户口中重度强直性脊柱炎患者,旨在帮助更多患者开展救治,减轻患者病痛,实现正常生活。该项目还将通过科普宣传、基层医生培训等方式,提高公众疾病认知,缩小城乡医疗差距,为乡村振兴注入健康动力。

武大中南医院咸宁医院走进凤凰社区开展世界肾脏日义诊科普活动

“肾”入人心,健康同行

本报讯(记者 夏咸芳 通讯员 刘志程姝)为普及肾脏健康知识,提高社区居民特别是老年群体对慢性肾脏病的认识和重视,3月11日上午,武大中南医院咸宁医院组织肾病内科、泌尿外科和健康教育管理小组走进咸安区凤凰社区开展健康义诊、科普活动。

活动现场,在社区志愿者的引导下,居民们有序地排队等候,肾病内科和泌尿外科的专家团队为社区居民提供了免费测量血压、血糖、血尿酸等检

查,并耐心细致地解答居民们关于肾脏疾病预防、治疗、用药等方面的问题。同时,专家们根据老年人现场检测出的高血压、高血糖、高尿酸等结果,结合慢性肾脏病的早期症状制定了个性化的治疗方案,并提醒大家要关注自身健康,定期进行体检,做到早发现、早诊断、早治疗。

当日,活动现场还设置了健康知识宣传展台,该院健康教育管理小组为居民们普及了健康知识,发放健康

宣传手册,帮助大家更好地了解相关疾病,树立健康的生活理念。

此次义诊科普活动受到了社区居民的热烈响应和踊跃参与。活动现场共开展义诊服务150余人次,发放健康宣传资料150余份,为120余名居民建立了健康档案。居民们纷纷表示,这样的义诊科普活动非常贴心,不仅让大家在家门口就能享受到优质的医疗服务,还学到了很多实用的健康知识,提高了对肾脏疾病的认识和预防意识。

武大中南医院咸宁医院营养科专家支招——科学管理体重 从“危机”到“转机”的破局之路

●记者 夏咸芳 通讯员 刘志

3月19日下午2点,武大中南医院咸宁医院营养科诊室外已排起长队。人群中,一位年轻男士紧攥着体检报告,报告上的“重度脂肪肝”和“血脂异常”让他眉头紧锁;另一位孕妇轻抚孕肚,担忧地向护士询问:“听说孕期增重太多会影响宝宝?”诊室内,该院营养科副主任刘彩正快速翻阅患者的体成分分析报告,她身后的电子屏上滚动着一组刺眼的数据:我国成年居民超重肥胖率已超50%,慢性病导致的疾病负担占总疾病负担的70%以上。

“这些数字背后,是无数家庭的健康危机。”刘彩表示,好消息是,2023年启动的《国家体重管理三年行动计划》,正在把“危机”转化为“转机”。

■“明星案例”:减重10公斤,他甩掉了降压药

“方向盘一握就是12小时,三餐靠路边摊,体检报告年年亮红灯。”45岁的出租车司机陈师傅曾是典型的“三高”人群:身高175cm,体重92公斤,血压长期徘徊在160/100mmHg,药盒里装着三种降压药。而如今,他身形精瘦,血压维持在120/80mmHg,药量减半。这一转变,源于武大中南医院咸宁医院营养科设计的“司机专属营养方案”——午餐自带杂粮饭配卤牛肉,等客间隙做拉伸运动,半年甩肉10公斤。

“体重管理不仅是‘掉秤’,更是‘救命’。”营养科医师曹朝阳指出,单

纯性肥胖人群未来罹患慢性非传染性疾病的风险比健康体重者高3倍以上,对于这些慢性非传染性疾病,如糖尿病、高血压、高血脂这类人群,管理体重显得尤为重要。

■政策破局:从“治病”到“治未病”的体系变革

“过去患者往往等到糖尿病足溃烂才来就诊,现在我们会通过体检数据主动‘拦截’高危人群。”营养科医生张娇介绍,《国家体重管理三年行动计划》首次将体重管理纳入公共卫生服务范畴,构建起“筛查—干预—跟踪”三级防控网。

该院多年前已成立“标准化代谢疾病管理中心”,目前将营养科纳入其中,与内分泌科共建多学科团队,利用人体身高测量仪以及人体成分分析仪,精准测算体重指数、体脂含量以及人体所需能量,实现人体能量代谢可视化管理。

以62岁的糖尿病患者李阿姨为例,她长期依赖药物控糖却体重超标。联合门诊团队为其定制低升糖指数食谱,在控制碳水化合物的同时增加膳食纤维和优质蛋白摄入,并辅以每日30分钟快走。三个月后,她的糖化血红蛋白从8.5%降至6.7%,体重减轻6公斤。

■营养干预:破解“隐性饥饿”难题

“许多患者存在‘隐性营养不良’——热量超标,但营养元素严重缺乏。”刘彩强调,体重管理需“精准狙击”。38岁的孕妈周女士在孕中期体重激增15公斤,经体成分分析发现体重增长过快,

蛋白、铁、钙摄入不足。营养科为其设计“高营养密度食谱”:用藜麦替代白米饭,减少高热量食物如鸡汤、红烧肉等的摄入,增加鱼肉蛋类和绿叶蔬菜,同时指导其孕期合理运动,既控制热量又补充关键营养素,最终助其将孕期增重稳定在科学范围内。

“除孕妇外,对于慢性非传染性疾病患者,我们需要予以指导正确的生活方式及饮食习惯来达到营养的均衡。”刘彩指出,很多患者均存在营养不良的情况,营养不良是一个常见但容易被忽视的问题。只有通过营养筛查和评估,才能及时发现患者的营养不良风险。为此,针对不同疾病,如糖尿病、心血管疾病、慢性肾病等,该科制定特定的营养干预方案。例如,对于糖尿病患者,会强调低血糖指数食物的选择,控制碳水化合物的摄入;对于心血管疾病患者,会推荐低盐、低脂的饮食,增加富含Omega-3脂肪酸的食物。此外,该科还与临床医生紧密合作,确保营养干预与药物治疗相辅相成,达到最佳的治疗效果。

对于单纯肥胖的个体,该科采取的是个性化的减重方案。首先,会对患者进行全面的营养评估,包括饮食习惯、生活方式、代谢状况等。然后,根据评估结果,制定个性化的饮食计划和运动建议,并强调均衡饮食,控制总热量摄入,增加膳食纤维的摄入,减少高糖、高脂肪食物的摄入。同时,该科室团队还会提供心理支持和行为干预,帮助患者建立健康的生活习惯。



■科技赋能:让健康管理“触手可及”

“体重管理是一场需要全社会参与的持久战。”刘彩表示,医院已将科技深度融入健康管理——通过智能体重管理系统,医生可远程监测患者体重变化,精准预警代谢异常;借助营养分析报告,针对性优化膳食结构;运动处方则为久坐族量身定制趣味锻炼方案,让“碎片化健身”成为可能。

“科技不是冷冰冰的工具,而是连接专业与日常的桥梁。”她建议公众首先要树立正确的健康观念,认识到体重控制和营养管理对健康的重要性。其次,要养成科学的饮食习惯,均衡摄入各类营养素,避免过度摄入高热量食物。同时,保持适量的运动,增强体质。对于有特殊健康需求的人群,如肥胖患者、孕妇和慢性非传染性疾病患者,建议定期到营养科进行专业咨询和评估,获得个性化的营养指导,只有始终坚持将健康管理融入生活细节,每个人才能成为自己健康的第一责任人。