

健康论坛 聚焦减肥话题

别被“贾玲式减肥”带偏了

在《热辣滚烫》话题的影响下,消费者希望快速减肥,商家则希望消费者快速买单。说到底,很多“减肥神器”和教程视频,不过是一些商家或者减肥主播获取暴利的工具。

□王尚(媒体人)

贾玲导演并主演的电影《热辣滚烫》在2024年春节档票房独占鳌头。尽管贾玲在采访中多次强调,电影讲的不是减肥而是“寻找自我”,但她为角色增重

40斤再减重100斤的事实,依然成为外界讨论的热门话题。

肥胖早在1997年就被世界卫生组织定义为疾病。肥胖既是独立疾病,也是心脑血管疾病、糖尿病、部分癌症等的重要危险因素,是影响全人群、贯穿全生命周期的健康问题。《中国居民营养与慢性病状况报

告(2020年)》显示,我国成年人超重率和肥胖率合计达到50.7%。肥胖是普遍存在的社会问题,而解问题的金钥匙就是减肥。

看过《热辣滚烫》或者其预告片后,很多观众都想知道,贾玲为了电影角色而减重100斤是怎么做到的,普通人不行。

在运动医学专家看来,一年减重100斤,对于大多数人来说是一个极端的目标,个人的起始体重、健康状况、饮食习惯、运动方式以及是否有专业人士指导等都是重要的影响因素。“贾玲式减肥”带有明星效应,实际上大众尤其是偏胖的年轻人效仿。无论是

电影外的贾玲还是电影内的角色,其毅力固然值得学习,但对大多数人来说,这种减肥方式未必可取。减肥要循序渐进,并非体重减得越快越好、越多越好,否则有可能对身体造成二次伤害。

减肥并不是一件简单的事。减肥最直接的做法就是管住嘴、迈开腿,在没有导致暴瘦的疾病等的影响下,只有消耗的热量超过摄入的热量才有可能实现减重目标,没有捷径可走。

借着电影的热度,近来一些减肥产品加大宣传力度,代餐食品、减肥药、暴汗服等“减肥神器”,以及各大社交平

台上的减肥教程视频、帖子层出不穷。“躺瘦”“大吃大喝也能减”等虚假宣传也有所抬头。在《热辣滚烫》话题的影响下,消费者希望快速减肥,商家则希望消费者快速买单。说到底,很多“减肥神器”和教程视频,不过是一些商家或减肥主播获取暴利的工具。

针对这些情况,平台要依法履行监督的责任,防止消费者掉入虚假宣传的陷阱。尤其要提醒的是,有减肥需求的人们在减肥路上,一定要保持理性,讲究方法,始终把科学和健康放在心上。

治理减肥“推荐”乱象要抓住关键点

网络平台内部监管不能放松。平台疏于管理,没有尽到相应的责任,甚至故意“放水”,这些都会影响治理效果。同时,要加强外部监督,找准抓手。

□唐传艳(医生)

当下,在各大社交平台上,各类减肥教程的视频、帖子层出不穷,一些人甚至成了专门的减肥博主。除健身、节食等减肥方法外,有不少减肥博主推崇“吃吃喝

喝生活化减脂方式”“跟着吃就能瘦”的食疗减肥法等。事实上,很多减肥经验帖背后是生意经。有人就指出,博主以记录减肥过程之名,行产品推销之实。

曾经,减肥“推荐”大多靠微商或熟人介绍;后来,减肥“推荐”广泛利用互联网,通过减肥笔记或种草帖等推

荐减肥产品,或将人引流到实体店减肥。短视频出现后,各平台上开始出现大量减肥博主,减肥“推荐”开始以博主分享减肥经验为主,后来短视频沦为“大卖场”,不少博主名义上是在分享减肥经历,实际上是推荐产品。

一些减肥博主的“创新”做法极具欺骗性。比如,宣扬大吃大喝也能减肥,切中减肥者“嘴馋”和“懒动”两大弱点,因此不乏拥趸;口里喊着打假,自己却兜售假减肥产品,上演一场贼喊捉贼的把戏;将降糖处方药炒成“减肥神药”,全然不顾潜在的巨大风险。

网上减肥“推荐”方式善变,但治理要有不变的定力。网络平台内部监管不能放松。平台疏于管理,没有尽到相应的责任,甚至故意“放水”,这些都会影响治理效果。同时,要加强外部监督,找准抓手。比如,可将相关“推荐”定性为广告,并按照虚假广告来监管和惩处。再如,有些产品属于药品,部分减肥方式带有诊疗性质,若算非法销售药品、非法行医,就应依照相关法律法规惩处……抓住这些关键点,监督和惩处就能直击要害,产生更强的震慑力。

减肥是社会热门话题,减肥产品的市场需求很大。在巨大的利益驱使

下,伪劣产品和“推荐”乱象还会不断出现。对此,除了要加强各种监督外,消费者也要提高健康素养和辨别能力。减肥没有捷径可走,“躺瘦”“一针见效”等减肥“推荐”,不过是赚钱的噱头而已。减肥“推荐”花样再翻新,消费者只要认识到位,就能避免受到误导和伤害。

本栏目投稿邮箱 mzp1jkb@163.com

头颈部原发不明肿瘤 元凶追查有新手段

本报讯(特约记者王懿辉 通讯员王广兆)利用⁶⁸Ga-FAPI PET/CT显像可显著提高头颈部原发不明肿瘤原发灶的诊断准确率,这是复旦大学附属肿瘤医院核医学科主任宋少莉教授团队取得的最新研究成果。相关研究论文于近日在核医学领域期刊《核医学杂志》上发表。

72岁的丁阿姨因发现头颈部肿块就医,穿刺检查后发现是“右颈转移性鳞癌”。丁阿姨前后经历了两个月的检查,最后在复旦大学附属肿瘤医院通过新的诊断方法——⁶⁸Ga-FAPI PET/CT显像,才追查到元凶,并得以完成后续治疗。

据了解,丁阿姨在发现头颈部肿块“转移癌”后,在医院接受了CT等多项检查,均没有发现原发病灶。为尽快“破案”,丁阿姨还接受了“肿瘤诊断利器”¹⁸F-FDG PET/CT全身检查,仍没有找到原发病灶。

两个月后,丁阿姨来到复旦大学附属肿瘤医院。该院核医学科主任宋少莉教授建议她接受一种新的诊断方法——⁶⁸Ga-FAPI PET/CT显像。很快,检查报告准确锁定了阿姨上颈部的原发病灶和右颈转移性淋巴结。接着,丁阿姨接受了手术,术后病理证实为上颌黏液表皮样癌。随后,丁阿姨顺利接受其他辅助治疗。

宋少莉表示,头颈部原发不明肿瘤是一组高度异质性的恶性肿瘤,占所有头颈部恶性肿瘤1%~5%。¹⁸F-FDG PET/CT显像是目前临床用于肿瘤原发灶定位、定性诊断的常用手段,但由于头颈部组织的葡萄糖代谢有生理性或炎性,常常导致¹⁸F-FDG PET/CT在头颈部原发不明肿瘤诊断中存在一定的假阳性和假阴性。

为提升头颈部原发不明肿瘤的诊断准确性,宋少莉团队开展了一项前瞻性临床研究。该研究从2020年6月至2022年9月随机入组91名患者,影像及病理诊断阴性或可疑的颈淋巴结转移性癌患者,在一周内对患者进行双探针¹⁸F-FDG和⁶⁸Ga-FAPI PET/CT显像,对疑似原发灶部位通过病理活检进一步确认。结果显示,91名患者中有46名患者明确诊断原发灶,而¹⁸F-FDG PET/CT诊断出17名。这表明,⁶⁸Ga-FAPI PET/CT诊断准确率更高。

宋少莉团队通过靶向纤维化蛋白的新型分子影像来定位原发肿瘤部位,将原发灶诊断准确率从19%提高到51%,为头颈部原发不明肿瘤患者提供了一种新型、无创、灵敏且可靠的诊断手段,有望改善部分患者的治疗决策及生存预后。



“3820”战略工程的健康连江新图景

(上接第1版)

在连江县总医院,提升老百姓的获得感不是“自己一家干”,而是“大家一起干”。在普外科病房,记者遇到刚刚做完一台双侧甲状腺癌根治术的张惠源。他是福建医科大学附属第一医院甲状腺乳腺外科行政副主任,2022年9月之前还有一个身份——福建医科大学附属第一医院连江分院业务副院长。

2020年,福建医科大学附属第一医院与原连江县医院在原有医联体合作基础上,进一步扩大合作领域,推动优质医疗资源下沉。“我在2020年9月受命来担任业务副院长,2022年9月卸任。”张惠源表示,在两年任期内,他持续推动两家医院在肝胆外科、甲状腺乳腺外科、骨科、心内科、神经内科等领域合作,提升了连江县总医院神经外科、ICU、五官科、妇产科、病理科、影像科、肾内科、胸外科等科室的能力;两年过后,福建医科

大学附属第一医院的帮扶工作仍不停顿,新的业务副院长和省级专家团队继续着“做强县域医疗卫生”的工作。

“两家医院开展合作之后,普外科成了最有活力的科室。本地医生在省级专家的带教下,从原先做小手术、简单手术到开展微创手术、复杂手术,三级、四级手术占比一路提升到40%左右。”郑宇韬表示,借由省级专家团队的“外力”,一个个贴近当地老百姓健康需求的名医工作室在连江县总医院开设了起来,而本地医生在耳濡目染的学习氛围中,也拓展着视野、提升着“内力”,收获着越来越多的认可和点赞。

“我们可开心了。”在综合病区,住院患者家属杨阿姨笑着说。5天前,杨阿姨79岁的母亲因糖尿病并发症住院,被安排进综合病区。“病房的条件这么好,不仅宽敞、干净,还有省级专家在这里工作。”杨阿姨说,在母亲

住进病房的第一时间,她就是通过微信向远在美国的姐姐“炫耀”了一下这里的医疗服务条件。

“要干的事情还有很多”

为更好满足老百姓对优质、便捷医疗卫生服务的需求,2023年10月,连江县总医院挂牌成立,由原来的连江县医院牵头,与县域内其他医疗卫生机构共同组建紧密型医共体,实行资源整合共享、学科结构互补,在规划建设、分级诊疗、健康服务等9个方面实行统一管理。

“联合病房主要收治呼吸科、内分泌科、心内科等专科的患者,从2023年9月26日开设联合病房至今,只上转了两名患者。”在连江县丹阳镇中心卫生院,来自连江县总医院的内科主治医师林智勤清晰地记得9月26日那天,他作为轮转医生被下派到丹阳镇中心卫生院开展工作。“以前老百姓到县里看病,车程将近一个小时。现在医生下沉,时间和花费也就省下来了。”林智勤说。

在联合病房内,两名患者正安静

地躺在病床上歇着。其他科室门口少了往日排队的景象。丹阳镇中心卫生院院长陈伟说:“我们一直在筹划把卫生院的中医病房发展起来,开展中医适宜技术,融合健康管理和医疗服务,防止小病拖成大病,进一步减轻患者看病负担。”

在中医科,中医师陈岗金正埋头写病历。在一侧的诊室,医务人员正在给一名患者进行拔罐治疗。“那是本镇的一名水泥工,因为长期干活,出现腰肌劳损。”陈岗金说,“健康宣教很重要。医生说一说,患者多少能听进去,这样就把健康促进落到实处。”

在卫生院外,大型货运卡车传来轰鸣声,来自国内外、福建省内的货物接力运往外地。“丹阳镇正在打造福州现代物流城,大力推动物流业向现代化发展。”陈伟说,伴随着物流城市建设,新卫生院已在建设中。

“以‘3820’战略工程的思想理念为指引,2024年要干的事情还有很多。”兰政明表示,扎实推进紧密型医共体建设,强化医疗卫生人才队伍建设,抓好公共卫生体系建设等,都有了规划,也正转化为每一天的工作。

医学精彩时光

抽丝剥茧 治疗“吸血鬼病”

□特约记者 杨静 通讯员 生星

“祝医护人员新年龙马精神……这个‘吸血鬼病’打不倒我!谢谢你们,我会好好吃药、健康生活,也会按时复诊。”农历新年,20岁的姑娘小唐用“空中拜年”的方式给上海市第十人民医院结直肠病专科的医护人员送上祝福、报了平安。

两年前,在没有任何诱因与先兆的情况下,小唐频繁剧烈腹痛。由于每次腹痛发作都在月经前后,家人带她去医院妇科就诊,可超声等一系列检查显示并无异常。之后,她又看了多次妇科门诊,但可能引发经期腹痛的疾病被一一排除,病因依然不明。后来,小唐的病情逐渐变得复杂,除了腹痛频次增加,还伴有恶心呕吐、肠道停止排气、排便困难等消化道症状。

今年1月初,她在家人陪同下求治于上海十院结直肠病专科主任李宁门诊。李宁仔细查看了小唐腹部CT影像,发现其结肠广泛扩张,呈现出巨结肠改变的特征,但真正的巨结肠患者多因长期便秘、粪便潴留而肠道扩张,鲜有频繁而剧烈的腹痛,可见小唐的腹痛另有“幕后黑手”。

李宁将视线投向了一种鲜为人知的罕见病——卟啉病。该病源于人体血红素合成过程中某些酶活性缺失,从而引发体内卟啉及前体物质浓度异常升高并沉积在组织中,造成细胞损伤及一系列病理表现。卟啉病最显著的一个特点是皮肤经阳光照射后易溃烂,故有“吸血鬼病”的俗称。该病的症状与体征不局限于皮肤,还会累及消化系统,最为常见的便是反复剧烈腹痛。

结直肠病专科迅速组织多学科讨论,制定了综合诊疗方案。考虑到小唐持续加重的肠梗阻、结肠扩张、强烈腹痛与炎症指标升高问题,决定先进行手术治疗,解除梗阻,缓解持续腹痛,后期结合基因检测结果再制定持续治疗方案。

术中可见小唐的肝脏呈现暗红色出血样病变,提示可能存在长期肝损害;结肠高度扩张,并伴有肠壁及系膜充血。这印证了卟啉病的诊断。手术成功解决了结肠扩张问题,术后仅3天,小唐的肠道功能基本恢复,终于摆脱了剧烈腹痛。3周后,分子诊断报告明确小唐得的就是急性间歇性卟啉病。上海十院多学科协作组为她制定了综合治疗方案,从规范用药、生活方式调整等多个方面帮助她控制病情。

妙用可乐 巧取胃结石

□特约记者 郑艺姝

校车“体检”迎开学

2月21日,随着春季开学临近,安徽省芜湖市交警和车辆维修专业技术人员在某校车服务有限公司,对即将投入新学期运营的校车进行全面安全检查,确保学生出行安全。图为民警和车辆维修技术人员检查校车轮胎磨损度,并向驾驶人宣传车辆保养相关知识。视觉中国供图

“取完结石轻松多了,保护胃黏膜的药还在继续吃!”近日,不久前接受了胃镜取石术的龚大爷接到福建省南平市第二医院消化内科中心主管护师陈丽梅的回访电话,表示对手术效果很满意。

今年1月中旬,70岁的龚大爷因多次突发剧烈呕吐到南平市第二医院消化内科就诊。“首诊时患者提及,半个多月空腹吃了些柿饼。”该院消化内科主任医师肖忠钦结合问诊和内镜检查结果,综合判断龚大爷得了植物性胃结石。

“胃镜探查发现,一颗约4厘米×4厘米大小的黑绿色异物完全嵌顿在患者空间狭小的十二指肠肠里,造成该处梗阻、黏膜充血、水肿。这是一颗体积大且质地偏硬的胃柿石,取石难度极大。”肖忠钦介绍,若强行在内镜下夹取结石,极有可能取石失败,甚至引起严重并发症。而传统取石方式创伤大且恢复慢,医疗费用也高。

为此,南平市第二医院组织院内多学科会诊,并邀请南平市第一医院派驻该院的消化内镜专家涂建军副主任医师参与会诊,讨论制订科学的取石方案。“经综合评估并与患者充分沟通,我们决定尝试‘可乐疗法’,让患者饮用可乐一周。”涂建军介绍,可乐属于碳酸饮料,所含的相关成分可使胃柿石表面软化。短期、定量服用可乐,可为胃镜下碎石治疗创造有利条件。

一周后,涂建军与消化内科中心团队协作,在全麻下为龚大爷行胃镜取石术。“经探查,这颗胃柿石的质地已有软化迹象,我们的水中操作采取分割碎石法。”涂建军介绍,利用异物钳搭配圈套器对结石的核心部分进行松动、破碎操作,将整颗结石分成中等大小碎块,接着陆续将结石碎块从十二指肠腔内钳取至胃腔。为避免结石太大划伤食道,涂建军对患者胃腔内的结石进行再次破碎,处理成更小的结石,再分次从患者胃中全部取出。

“之后,我们再通过胃镜详细探查患者的食道、胃腔、十二指肠等处,确保结石均已取出,术中无出血。”涂建军表示,因结石嵌顿造成十二指肠有多处溃疡,患者术后还需服药治疗一段时间。