

沈阳健康体重管理门诊扩至40家 全链条服务守护市民体重健康

本报讯 记者赵燕报道 1月19日,记者从沈阳市卫健委获悉,作为“健康体重管理年”活动深化举措,沈阳公立医院健康体重管理门诊数量从最初25家增至40家,其中,三级公立综合医院全部达标,以规范化、全链条服务响应国家民生部署,为市民健康体重保驾护航。

国家卫生健康委明确要求,2025年6月底前三级综合医院、儿童医院等需实现健康体重管理门诊全覆盖,构建“基层筛查-专科干预-长期随访”的全周期服务网络。沈阳迅速响应政策号召,将健康体重管理门诊建设纳入城市健康发展重点工程,整合11个部门资源推进公立医院标准化建设,不仅实现三级医院全覆盖,更带动二级医院及基层医疗机构同步升级,形成全域贯通的健康体重管理服务体系。目前,40家门诊均配备内分泌科、营养科、康复科等多学科团队,开通预约诊疗并建立转诊机制,市民可通过官方服务地图就近获取专业服务。

不同于民间盲目减重方式,沈阳公立



市民在健康体重管理门诊进行就医咨询。 本报记者 赵燕 摄

医院健康体重门诊突出医疗规范化优势。所有门诊均配备人体成分分析仪、代谢监

测等专业设备,初诊即开展全面医学评估,涵盖体脂率、血糖血脂、中医体质辨识等维度;干预过程中严格遵循“每周减重不超过体重1%”的科学标准,通过饮食结构优化、碎片化运动指导、行为矫正等基础干预,结合规范药物治疗,避免极端减重带来的健康风险。同时,依托互联网技术搭建随访平台,健康管理师实时追踪饮食、运动、睡眠数据,形成“评估-干预-巩固”的闭环管理,有效降低反弹率。

沈阳市卫健委相关负责人表示,下一步将紧扣2026年国家民生实事要求,深化三级医院与基层医疗机构的分工协作,推动体重管理服务纳入家庭医生签约内容,加强儿童青少年体重干预与健康科普。市民可通过沈阳市卫生健康委官网、官方公众号查询40家健康体重管理门诊详细信息,包括地址、预约方式及特色服务,轻松获取专业医疗减重指导。随着服务体系的持续完善,沈阳正以医疗赋能健康体重,让科学减重成为慢性病防控的重要抓手,为全民健康注入持久动力。

避开雷区 这些安全用药知识要知道

“小病自己扛,大病乱吃药”是不少人的用药误区。殊不知,这种行为暗藏健康风险。世界卫生组织相关统计显示,全球每年因不合理用药导致的死亡人数超130万,我国每年因药物不良反应就医的患者达250万人次,其中约20万人死于用药不当。

沈阳市红十字会医院药剂科主任、主任药师佟杰提醒,用药无小事,科学合理用药是守护健康的第一道防线。随意叠加服用缓解不适的药物,可能加重身体脏器负担;不对症使用抗菌类药物,不仅没有效果,还会破坏身体内环境平衡;长期依赖止痛类药物缓解慢性疼痛,甚至可能引发肠胃出血、脏器损伤等严重问题。

佟杰主任介绍,把握合理用药遵循的

五点核心原则,可以有效规避用药风险。一是遵医嘱用药,无论是需凭处方购买的药物还是可自行选购的药物,都要严格按照专业指导使用,不可擅自增减剂量、调整服用时间。二是对症用药,不同病因可能引发相似症状,需找准病因再用药,切勿盲目跟风模仿他人用药方案。三是规范用法用量,服药时间、服用方法等细节直接影响药效与安全,服药时建议用温水送服,避免用饮品送服影响吸收。四是避免重复用药,很多复方制剂成分相近,叠加服用易导致成分过量,用药前要仔细查看成分说明。五是重视不良反应,用药期间若出现不适,需及时停药就医,切勿因担心不良反应而擅自停药。

此外,特殊人群用药更需谨慎。儿童身体尚未发育成熟,需按年龄、体重精准把控用量,选择专用剂型;老年人脏器功能衰退,联合用药风险高,应遵循“少量多次”原则;孕妇及哺乳期女性用药前要告知自身情况,选择风险较低的药物;脏器功能不全者需选用影响较小的药物,定期监测身体指标。药物储存也不容忽视,需按说明书要求存放,密封置于阴凉干燥处,部分需冷藏的药物要控制好温度,开封后尽快使用,过期药物及时丢弃。

合理用药不是一句口号,而是关乎每个人健康的实际行动。摒弃经验用药误区,树立科学用药观念,才能让药物真正成为守护健康的“得力助手”。 姜晓菲 文

一周肛周肿痛竟是脓肿

冬季久坐吃辣要警惕 六招护好肛肠

本报讯 通讯员杜艳 记者赵燕报道 近日,沈阳市肛肠医院重症医学科接诊了一位患者许阿姨(化名),她在经历了一周肛周周围疼痛、局部有红肿硬块后被确诊为肛周脓肿,这种疾病非常容易反复发作,冬季要格外做好预防。

肛周脓肿是肛门周围组织因感染形成的脓腔,主要症状包括肛门周围红肿热痛、排便时疼痛加剧、局部硬块或波动感,可能伴随发热、乏力等全身症状。预防肛周脓肿需注意保暖、保持肛门清洁干燥,避免久坐或久站,饮食清淡减少辛辣刺激,及时治疗便秘或腹泻,增强体质提高免疫力。具体我们需要注意这些事项。

保持肛门清洁干燥。肛门区域潮湿易滋生细菌,增加感染风险。排便后建议用温

水清洗,避免使用粗糙纸巾反复擦拭。穿透气棉质衣物,避免局部闷热。清洗后轻轻拍干,必要时可使用无刺激的爽身粉保持干燥,保持肛周干爽,减少瘙痒和感染风险。

避免久坐或久站。长时间保持同一姿势会导致肛门局部血液循环不畅,组织抵抗力下降。建议每隔1小时起身活动5分钟,促进血液回流。久站者可尝试踮脚或抬腿动作,久坐者使用软垫减轻压力。

饮食清淡,减少辛辣刺激。辛辣食物可能刺激肠道黏膜,诱发肛门充血水肿。多摄入富含膳食纤维的蔬菜、水果,如燕麦、玉米、芹菜、香蕉、火龙果等,减少油炸食品摄入。每日饮水不少于2000mL,保持肠道润滑。

及时治疗便秘或腹泻。便秘时,干硬

粪便摩擦肛管易造成微小裂口,腹泻则可能使肠道病菌侵入肛腺。养成定时排便习惯,必要时在指导下使用缓泻剂或止泻药物。排便时避免过度用力,控制在5分钟内,帮肠道建立“生物钟”。

增强体质提高免疫力。免疫力低下时细菌更易入侵。规律作息保证充足睡眠,适当进行慢跑、爬山、太极拳等运动,每周累计150分钟中等强度运动。

注意防寒保暖,避免感冒引发抵抗力下降。

肛周脓肿可能反复发作,若出现红肿热痛或发热等症状需立即就医。自行挤压或热敷可能加重感染,延误治疗会导致肛瘘、坏死性筋膜炎等并发症。日常观察排便习惯变化,定期进行肛门指检等基础检查。

告别冬季育儿焦虑 三招帮孩子 储备生长能量

本报讯 记者郑爽报道 冬天一到,不少家长就陷入了育儿焦虑:“我家娃这阵子好像不长了?”“胃口时好时坏,吃饭费劲极了!”“眼看要开春了,就怕他长不过小伙伴”。其实家长们无需过度担忧,这是孩子身体顺应自然规律的“冬藏”现象。

中医常说“冬藏春发”,冬天身体能量储备得越足,来年春天孩子才能长得更高、更壮。辽宁中医药大学附属医院儿科发育门诊医生为家长们分享育儿干货,用几个实用方法帮助孩子在冬天储备生长能量,为来年的“厚积薄发”打下坚实基础。

睡眠是助力孩子生长的“黄金要素”,因为生长激素在夜间分泌达到高峰,尤其是深睡眠阶段分泌量更为旺盛。家长务必让孩子养成早睡的习惯,同时保证充足的睡眠时间,还要为孩子营造黑暗、安静的睡眠环境,帮助孩子提高睡眠质量,让生长激素更好地发挥作用。

冬季运动不用追求高强度,重点在“巧”不在“多”,家长可以优先选择室内或者暖和时段的户外活动,多让孩子做跳绳、摸高、游泳、篮球这类纵向跳跃和伸展类运动,每天累计运动1小时,就能给予骨骼良性刺激,助力骨骼发育,同时要注意避免让孩子进行过度负重的运动。情绪也是影响孩子生长的重要因素,长期紧张、压力大会抑制生长激素分泌,家长平时要多给孩子营造轻松愉快的家庭氛围,少指责、多鼓励,让孩子心情舒畅,这也是帮助孩子长高的重要“助长剂”。

除了生活上的调理,小儿推拿也能起到调理体质和增高助长的双重作用。推拿可以调和孩子体内阴阳,平衡脏腑功能,帮助孩子提高免疫力,针对助长的专项推拿,沿脊柱也就是督脉,主一身之阳气的部位进行捏脊、叩按,再对四肢关节进行适当抻拉,能有效刺激生长板,促进骨骼发育,建议每周进行2次系统推拿,帮助孩子健脾和胃、补肾益精,让孩子吃得香、吸收好,长得更快。

中药穴位贴敷则是一种不苦不疼的温和助长方式,医生会根据孩子体质辨证选穴,将中药穴位贴贴在特定穴位上,通过皮肤温和吸收药物成分,安全又无痛,建议每周贴敷2次,坚持一个冬季也就是3个月为一个疗程,特别适合平时生长缓慢、体质偏弱的孩子,如果配合医生指导的内服调理,助长效果会更好。