



Z 健谈

多地开设减重门诊 关注胖更要关心人

随着社会对体重管理话题的热议,减重门诊的开设也引起了公众的关注。公开资料显示,辽宁大连已有十多家公立医院开设减重门诊、减重诊疗中心、多学科体重管理门诊等;山东青岛共有 40 余家医疗机构开设体重管理门诊;北京协和医院体重管理联合门诊也已正式开诊。谈及减重门诊的“名单”不断加长,中日友好医院普外科代谢减重中心主任孟化表示:“这是个好消息,说明大家都在重视健康体重的问题。”

体重管理非一朝一夕之事,需要久久为功,离不开医疗卫生机构的专业指导。当前,国家正在推进“体重管理年”活动,医卫机构在此过程中应该提供怎样的帮助?孟化认为,答案应是“闭环管理”。减重门诊为患者制定体重管理方案后,还要注意对患者跟踪随访,充分评估体重管理方案的实际效果并及时作出调整。

体重管理是重点,健康生活才是终点。减重不只减数字,更要加健康。正如当前许多医疗卫生机构所倡导的,减重门诊的开设和运行要以人为本、以健康为中心、以效果为导向,不仅关注人的胖,更要关心胖的人。

□ 李纯
中国新闻网 3 月 26 日

Z 素问

吃辣椒 真能降血压吗?

辣椒,不仅能刺激味蕾,它里面还藏着一种神奇的成分——辣椒素。辣椒素能促进新陈代谢、抗氧化抗炎,甚至与人的血压有着奇妙关联。

提及辣椒与血压,不少人或许会心生疑虑:“辣椒这般辛辣,吃多了难道不会使血压升高吗?”实则不然,科学家们长期关注辣椒对血压的影响,而近期的研究成果令人耳目一新。《中国高血压防治指南(2024 年修订版)》明确指出:“辣膳食”可作为一种日常推荐的饮食模式。

除了辣椒之外,不少膳食成分也可以帮我们调节血压:富含钾、镁、钙的食物、甜菜根等,含硝酸盐的新鲜蔬菜、芹菜等绿叶蔬菜,豆类、豆制品、牛油果、坚果以及奇亚籽;黑巧克力、绿茶、石榴汁和甜菜根汁等饮品也在调节血压上发挥着积极作用。

那么,辣椒到底是怎么“施展魔法”降低血压的呢?这里面的关键,还是辣椒素。辣椒素就像一个“信号兵”,它能刺激身体里的 TRPV1 蛋白质受体,促进血管内皮细胞释放一氧化氮。一氧化氮是个“血管放松大师”,它能让血管变宽,血液流动更顺畅,血压自然就下来了。而且,辣椒素还能让血管壁的肌肉放松,进一步帮助降压。

□ 朱章航
(作者单位系宁波市疾控中心)
健康浙江 3 月 27 日



图 / 视觉中国

失智老人护理“一床难求”何解?

“目前,我国的养老机构中,失智老人床位供应不足的问题较为突出。失智老人护理为何会“一床难求”?如何让失智老人尽快获得一张专业、普惠的照护床位?针对这些问题,记者进行了调查。

照护床位非常紧俏

“目前轮候平台上还有 1000 多人在排队,其中将近一半是失智老人,我们院镇龙院区和上水院区的中度失智老人照护床位都住满了。”广东广州市老人院副院长朱国栋说:“家属常问我们,这个月老人能不能住进来?”“我们卫生院的医养结合中心收治了 24 位老人,目前已全部住满,其中失能失智老人占一半以上,还有不少人在排队申请。”重庆市北碚区天府镇卫生院院长谢维说。

失智老人是指不同程度患有认知障碍的老年人,主要表现为记忆力减退、语言表达困难、判断力下降、情绪波动等。随着年龄增长,认知症患病率明显增加。由上海交通大学医学院附属仁济医院牵头编撰的《中国阿尔茨海默病报告 2024》显示,目前我国阿尔茨海默病及其他痴呆患病人数超过 1600 万。

在我国养老机构中,失智老人床位供应不足的问题较为突出。广州市今年年底前计划建成 4000 张认知症照护床位,去年底已完成建设 3081 张,现在缺口达 900 多张。重庆多家养老机构负责人也表示,院内针对失智老人的照护床位“非常紧张”“老人排队等候时间较长”。

照护成本高难度大

在实地采访中记者发现,失智老人护理“一床难求”,主

要与缺乏照护标准、养老机构建设运营成本高、失智老人照护难度较大等因素有关。

“认知症老人照护是养老服务中的重点和难点。与普通老人照护相比,认知症老人照护更加复杂、要求更高,我国目前在认知症老人照护方面缺乏相关的标准和指引,不少养老机构只能按照自己的理念开展照护服务,这影响了一些机构参与认知症老人照护服务的积极性。”朱国栋说。

“我们是公建民营养老院,设有专门的认知症照护专区,以及供认知症患者疗养的花园,总体建设成本比较高。据我们了解,广州市养老机构一张认知症照护床位的建设成本在 15 万元到 20 万元之间。”广州市天河区老人院院长石晶说。

除了建设成本较高,认知症照护床位运营成本也不低。石晶介绍,失智老人的餐费和营养费比普通老人高,院方花在老人康复训练、聘请护理人员上的钱也更多,“装修适合失智老人生活的空间,引入帮助他们康复训练的设备都需要费用。认知症老人往往有周边症状,比如夜间游走、生活作息昼夜颠倒等,因此我们机构夜间也需要投入更多护理人员进行照护,人力成本很高”。

此外,失智老人照护难度较大,也让一些养老机构望而却步。照护失智老人,护理人员

需要具备较高的专业素质。朱国栋表示,失智老人需要的是多学科团队的专业照护服务,包括医生、护理人员、康复师、营养师等,一般机构不具备这个条件。“照护失智老人对于护工的护理水平要求比较高,也要求护理人员更有耐心 and 责任心,我们经常要给照护人员做心理疏导,提高他们的职业认同感,但人员流失还是比较严重。”石晶坦言。

照护难题引各方关注

近年来,各地方各相关部门都在持续关注认知症老人的照护难题。国家市场监督管理总局(国家标准委)相关负责人介绍,目前我国已出台《养老机构 认知障碍友好环境设置导则》,提出了居住、卫浴、交通、餐饮和活动等空间的设置指导。同时,正在积极推进制定《养老机构认知障碍老年人照护指南》等国家标准,明确对养老机构认知症老人照顾的设施设备要求、人员要求、服务内容及要求等,目前该标准已完成起草工作。多地也在出台政策帮助养老机构解决资金问题。例如,广州对提供认知症照护等养老服务的民办养老机构,给予场地优惠、税收优惠以及建设补贴、运营补贴,大力支持认知症照护床位建设。“建议加大长期护理保险制度向认知症老人倾斜力度。重庆重度失智老人目前能领到 60 元每天的长护险补贴,降低了失智老人家庭的经济负担。”重庆市北碚区民政局副局长高兴仁说。

□ 洪秋婷 沈靖然
《人民日报》3 月 28 日

女童玩平板电脑导致“斗鸡眼” 专家呼吁家长须重视儿童眼健康管理

3 岁女童琪琪(化名)因突发内斜视,前往复旦大学附属儿科医院眼科就诊。经了解,琪琪长时间使用平板电脑等电子产品,突然出现双眼内斜,形似“斗鸡眼”的症状,家长发现后,立刻带她到复旦儿科医院眼科就诊。主治医师蔡晓静表示,近期

接诊的该类患儿中,绝大多数与近距离用眼过度相关。长时间接触手机、平板电脑等电子产品,可能导致双眼融合功能紊乱,诱发急性内斜视。

专家呼吁,家长须重视儿童眼健康管理,不要让手机、平板电脑成为孩子的“电

子保姆”,同时需要关注孩子是否频繁眨眼、眯眼或出现异常头位,一旦发现应尽早就医。斜视不仅影响外观,还可能导致弱视和立体视觉丧失,早发现、早干预是保护视功能的关键。

□ 左妍
《新民晚报》3 月 29 日

● 2025 年版《中华人民共和国药典》10 月 1 日起施行

3 月 25 日,国家药监局发布公告,2025 年版《中华人民共和国药典》(以下简称《中国药典》)经第十二届药典委员会执行委员会审议通过,自 2025 年 10 月 1 日起施行。

《中国药典》主要包括凡例、品种正文、通用技术要求和指导原则。自实施之日起,所有药品上市许可持有人及生产上市的药品应当执行本公告和本版《中国药典》相关要求。

□ 张芸
环球网 3 月 26 日

Z 千金方

抗生素≠消炎药! 滥用抗生素的五大危害

在日常生活中,很多人一感冒就想着吃点“消炎药”,殊不知,“消炎药”往往指的是抗生素。而抗生素并不等于消炎药,它们只是用于杀灭或抑制细菌,并不能对付病毒、过敏反应或其他类型的炎症。滥用抗生素还可能带来五大危害。

危害一:导致耐药菌株的产生,药效大打折扣;**危害二:**抗生素杀敌不分,你的肠道菌群会遭殃;**危害三:**加重肝肾

负担,损害重要器官;**危害四:**引起过敏反应,轻则起疹子,重则要命;**危害五:**影响儿童健康,妨碍正常发育。

抗生素是人类医学史上的重要发明,为无数人挽回了生命。但它并不是“万能药”,更不是可以随意使用的消炎药。

□ 覃标莲
(作者单位系广西壮族自治区桂东人民医院)
《现代保健报》3 月 28 日

不是人人都适合轻断食

近年来,轻断食这种新兴的饮食方式悄然走红,不少人宣称通过轻断食成功减重。

解放军总医院第七医学中心营养科技师于仁文表示:轻断食,医学上称为间歇性能量限制饮食,是按照一定规律在规定时期内禁食或给予有限能量摄入的一种饮食模式。常见的轻断食方法包括“5:2 轻断食法”,即一周中有 5 天正常饮食,2 天将热量摄入控制在 500 至 600 千卡;还有“16+8 轻断食法”,即每天在 8 小时内进食,其余 16 小时禁食。从理论上讲,当身体摄入的热量低于消耗的热量时,就会开始消耗储存的脂肪,从而达到减重的目的。一些研究也表明,轻断食在短期内确实可以帮助人们减轻体重、降低体

脂率。不过,轻断食减肥也存在诸多问题。一方面,体重下降可能并非完全是脂肪减少,还伴随着水分流失和肌肉量下降。肌肉量的减少会导致基础代谢率降低,使身体消耗热量的能力减弱;另一方面,长期轻断食容易让身体进入“饥荒模式”,一旦恢复正常饮食,体重极易反弹,甚至可能比之前更重。此外,轻断食还可能引发营养不均衡、低血糖、消化功能紊乱等健康问题,并非适合所有人,像贫血、低血压、低血糖、胃肠功能紊乱及身体质量指数(BMI 指数)偏低等人群,就不适宜采用轻断食。

□ 傅凌艳
(作者单位系解放军总医院第七医学中心)
中国妇女报客户端 3 月 17 日

使用代糖应遵循“四步法则”

68 岁的李老爹是位糖尿病患者,为了控制血糖、降低体重,他看到网上说代糖能产生甜味,但是热量很低或是无热量,便将所有的甜食换成了木糖醇糕点、零糖饮料等代糖食品。但使用代糖食品后,李老爹的血糖值仍频繁超标,于是来到武汉市东湖医院内分泌科就诊。该院内分泌科主任管雅文告诉李老爹:“代糖是指在食品和饮料中使用的一种替代糖分的甜味剂,用于替代传统的糖分以降低卡路里摄入量。代糖食品摄入过量时,总体的热量也是会超标的,糖尿病患者常合并胰岛素抵抗,对代糖的代谢反应更敏感,长期大量摄入人工甜味剂

可能增加心血管风险。”管雅文主任提醒,科学使用代糖应遵循“四步法则”。第一,仔细看标签。警惕配料表中的麦芽糊精、糊化淀粉、果葡糖浆等成分,优先选择赤藓糖醇(吸收率<10%)、甜菊糖苷等低影响代糖;第二,严控摄入量。建议糖醇类每日不超过 50 克,过量可能引发腹泻;第三,动态监测找规律。尝试新一代糖食品后,监测餐后 1 至 2 小时血糖,建立个体化“安全清单”;第四,拒绝代糖依赖症。代糖不能替代饮食结构调整。控糖的核心仍是控制总热量、增加膳食纤维和规律运动。

□ 吴萍
极目新闻 3 月 27 日

警惕“螃蟹病”四大信号

据统计,我国多发性骨髓瘤的发病率逐年上升,且患者平均年龄较西方国家更低(约 57 岁)。

多发性骨髓瘤被称为“银发血液杀手”,多发于老年人,其核心症状可归纳为“CRAB”(螃蟹病):

C(Caice mia,高钙血症):血钙升高,导致口渴、多尿、意识模糊。R(Renal insufficiency,肾功能损害):蛋白尿、水肿,

甚至肾衰竭。A(Anemia,贫血):乏力、头晕、面色苍白。B(Bone disease,骨病):骨痛、骨质疏松、病理性骨折。

近年来,随着创新药物(如蛋白酶体抑制剂、免疫疗法)及中西医结合治疗的发展,患者中位生存期从 3 年延长至 10 年,疾病逐步迈入“慢病化管理”时代。

□ 王子瑜 黄小殷 安俊博
南方网 3 月 26 日

有慢性鼻炎应多晒晒背

对于体质虚寒、阳气不足的鼻炎人群来说,有一个不花钱又简便的养生方法,那就是晒背。

晒背可促进身体合成维生素 D,对免疫系统有调节作用,可降低呼吸道感染风险,辅助抗炎。如果有慢性鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎,经常鼻

塞、遇遇缓解,爱打喷嚏,流清鼻涕;脸色发白、发青,容易腹痛、腹泻,消化功能差等,说明属于虚寒体质,适合用晒背的方式调理身体。

□ 李云英
(作者系广东省中医院耳鼻喉科主任)
《健康时报》3 月 18 日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发稿稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978