

■ 专科门诊

肥胖症是慢病 生活调理别忘治疗

东南大学附属中大医院 主任医师 王尧 □王倩

40岁的李女士身高164厘米，体重88千克。从两年前开始，她便热衷于减肥，尝试过很多方法，如汗蒸、节食、吃代餐粉、健身……刚开始，减重的效果还不错，可几个月后，“减肥之路”似乎进入了瓶颈期。

后经医院检查发现，李女士体重指数（BMI）为32，属于肥胖，伴有高脂血症、高血压、高尿酸血症以及因长期运动所致的骨关节劳损。医院为李女士制定了个性化、更有针对性的诊疗方案。

国外大型研究显示，单纯生活方式管理的减重，在干预期间可减轻体重5%~10%。干预完成后随访3年以上结果表明，成人肥胖患者单纯生活方式管理无法长期维持体重，第2年即反弹。这是由于激素的反馈调节和代谢水平的改变，使得机体出现体重减轻后的适应性改变，限制了体重减轻。

所以，很多肥胖症患者一直在运动和节食，但是减重后的代谢适应无法长期维持体重，仍然合并一系列严重的代谢综

合征，而长期运动还容易引起骨关节劳损等症状。

其实，肥胖症是一种多因素相互作用的慢性疾病，神经内分泌系统在其中发挥重大作用。在提高认识，改善生活习惯的基础上，融入专业治疗十分重要。其中，专业运动师会针对关节损伤的情况，开具“运动处方”；营养师可为患者调节更加适合其工作强度和日常习惯的工作餐食谱；相关多学科医生分别针对肥胖症、严重代谢综合征等，进行相关治疗，从而在临床上获得非常好的减肥效果。

■ 诊查须知

颈椎病致眩晕 有特征

宁夏中医医院暨中医研究院
主任医师 郭仲华

颈椎病引起的头晕又称为颈性眩晕，属于颈椎病的一种特殊类型，即椎动脉型颈椎病，除了有颈部酸困不适外，还具有以下3个特征。

首先，头晕为最突出的症状。头颅旋转引起晕眩发作，可为旋转感、摇摆感、不稳感等，多于回头转颈、起床卧床、伸屈颈部

等头颈体位改变时发生，短则数秒，长则整天甚至数天，但大多可忍受。

其次，出现头颈部症状如头痛、颈痛，头颈部僵硬感。

第三，可出现交感神经亢进症状，如恶心、呕吐、胸闷、心慌、出汗异常、失眠、多梦等现象。

在此提醒，一旦出现头晕恶心，还伴随颈部疼痛、颈肌紧张，压痛，在脖子后方的骨突或风池穴附近有压痛，要考虑颈椎病引起的眩晕，建议查查颈椎，及时诊治。



■ 家庭护理

风湿病致皮损 如何做好护理

西安交通大学第二附属医院 方智仪 副主任护师 屈莉

在风湿免疫科经常会遇到这一类患者，伴随各种各样的皮肤问题，常见的皮肤损害有皮疹、红斑、水肿、溃疡及皮下结节等。针对这些由风湿病引起的皮肤问题，在日常生活中该如何护理呢？

皮疹、红斑

保持皮肤清洁、干燥，每天用温水冲洗、擦洗，忌用碱性肥皂；有皮疹、红斑或光敏感者，外出时采取遮阳措施，避免阳光直接照射皮肤，阴天也最好擦防晒霜、穿长袖、戴宽边帽或打伞；及时修剪指甲，避免搔抓损伤皮肤造成感染；勿接触刺激性化妆品、染发剂及农药等，以免刺激皮肤；注意皮肤保暖，常穿棉袜，

避免赤足行走和穿凉鞋，保持肢体末端的温度，需要洗涤时宜用温水，勿用冷水洗手、洗脚，以避免温度过低引起血管痉挛，导致雷诺现象及疼痛等。

水肿

保持皮肤清洁干燥，床单清洁平整；衣物、鞋袜宜宽松柔软，透气性好；长期卧床的患者，可适当对患肢进行按摩，但应避免出现扯、拉、推等强硬动作；针对严重水肿患者，可让其使用气垫床，定时翻身更换体位，确保患肢适当活动。

溃疡

保持皮肤清洁干燥；定期更换床单被褥、衣物等贴身用品，

管理好个人卫生；合理搭配膳食，可多补充一些含有高蛋白、维生素的食物，以及新鲜的蔬菜和水果，以满足机体营养需求，加强抗病能力，禁食辛辣、刺激性食物；口腔溃疡者应保持口腔清洁卫生，必要时用生理盐水或康复新液漱口后，涂上碘甘油；眼睑、鼻腔及会阴溃疡者，用黄柏涂剂湿敷；局部溃疡合并感染者，遵医嘱使用抗生素治疗的同时，做好局部清创换药处理。

皮下结节

保持皮肤清洁干燥；注意皮肤保暖，热水浴、温水浴等均可使疼痛减轻；配合理疗、按摩，增加局部血液循环；适量活动，以不引起不适为宜。

欢迎邮购2021年本报珍藏合订本

2021年珍藏合订本已出版，读者可通过邮局汇款订阅

1. 汇款方式只接受邮局汇款；单期邮购价30元/册，全年邮购价120元/套；
2. 为答谢家庭医生报新老读者，现购买珍藏本优惠如下：2020年84元/套、2019年84元/套、2018年84元/套、2017年60元/套、2016年60元/套、2015年40元/套。
3. 邮购汇款注意事项：
 - (1) 汇款地址请填写：江西省南昌市丰和北大道269号，邮编：330038
收款人：南昌家庭医生报传媒有限公司
 - (2) 汇款单上注明您的姓名、地址、电话以及合订本年号、期数、数单。
 - (3) 20天未收到邮件请及时电话联系：0791-86865522

