2025.11.11 星期二
责编:张旻 美编:丁亚平
现代快报+

为结婚“地狱式”减肥,28岁小伙酸中毒

医生提醒:极端节食不可取,瘦身应在专业人士指导下进行

“医生,我马上就要结婚了,只是想快点瘦下来……”在南京市中医院内分泌科的病房里,年仅28岁的小王(化名)躺在病床上,满脸懊悔。原来,为了在婚礼上展现最佳状态,BMI高达36kg/m²的他自行开始了“地狱式”减肥,结果却因糖尿病酮症酸中毒——一种糖尿病急性并发症,被紧急送医。该院内分泌科主任中医师陆源源告诉记者,近年来,因不当减肥、过度节食导致代谢紊乱入院的年轻患者并不少见。

通讯员 张明 现代快报/现代+记者 梅书华

减肥方法太“硬核”,小伙被紧急送医

小王是2型糖尿病患者,形体肥胖,BMI高达36kg/m²,婚前3个月,他下定决心要快速减重。他的方法简单又“硬核”:极度节食,几乎不碰主食,三餐变两餐,常常以蔬菜果腹。

在能量摄入不足的情况下,他还每天进行长时间高强度运动。坚持了一段时间,体重确实掉了些,但他却出现了严重乏力、口干、恶心呕吐的症状。直到被家人发现精神萎靡,甚至呼吸带有烂苹果味,才被紧急送往医院。

检查显示,小王血糖已经高达28.6mmol/L,尿酮体3+,动脉血pH为7.18。他被诊断为糖尿病酮症酸中毒。这是糖尿病患者体内胰岛素严重缺乏,在感染、应激或不当停药等因素下诱发的急性并发症,严重时可危及生命。

酸中毒加水电解质紊乱,医护成功救治

糖尿病酮症酸中毒是什么?它是糖尿病最常见的急性并发症之一。当体内胰岛素极度缺乏时,身体无法利用血糖,转而分解脂肪,产生大量酸性酮体,导致血液变酸,引起一系列严重症状,如不及时治疗,可能导致昏迷甚至生命危险。

哪些情况容易诱发糖尿病酮症酸中毒?擅自停用或减少胰岛素/降糖药;各种感染(如感冒、肠胃炎);急性心脑血管事件;不当的饮食控制(如极端节食、断食);应激状态(如手术、创伤、精神刺激)。

收治入院后,南京市中医院内分泌科联合治未病科为小王进行了救治,首先紧急纠酸与血糖管理,迅速建立静脉通道,补充液体,应用胰岛素,纠正酸中毒和水电解质紊乱。

稳定生命体征后,对其胰岛功能、身体成分及日常生活方式进行了全面评估。在住院期间,医生、护士、营养师、生活方式改善师、运动指导师等共同组建的糖尿病及肥胖逆转团队为他进行了一对一的强化教育。经过系统治疗与悉心宣教,小王的酸中毒得到纠正,血糖控制平稳,顺利出院。

“经历了这场意外,他也彻底摒弃了错误的健康观念,加入了我们糖尿病及肥胖逆转中心患者管理群。”陆源源介绍,小王开始认真实践医生为他制订的科学、可持续的健康生活规划,并准时打卡自己的饮食和运动。

医生提醒:减肥不等于挨饿

陆源源提醒,减肥不等于挨饿。极端节食会导致身体分解脂肪供能,产生大量酮体,当超出代谢能力时,便引发酮症酸中毒。此外,很多人以为糖尿病是“老年病”,其实不然,肥胖是2型糖尿病的重要诱因,年轻人同样高危。科学的体重管理与血糖控制,需要营养均衡、运动适量、规律监测与专业指导四管齐下。

“减肥是为了更健康、更美好地生活,绝不能以牺牲健康为代价。”陆源源强调,一方面,切忌操之过急,安全的减重速度是每周0.5~1公斤。另一方面,必须吃对吃好,在营养师指导下,保证碳水化合物、蛋白质、脂肪的均衡摄入,告别极端饮食。

运动要循序渐进,结合自身情况,选择喜欢的运动并长期坚持,避免报复性过度运动。专业事问专业人,尤其对于合并肥胖、糖尿病、高血压等基础疾病的人群,任何重大的生活方式改变,都应在专业医生或健康管理师指导下进行。据悉,南京市中医院糖尿病及肥胖逆转门诊上,有内分泌医师、中医师、生活方式管理师、营养师、运动处方师、药师、心理咨询师、非药物处方师共同为减肥人群的健康保驾护航。

智慧中医焕新升级

省中医院互联网医院开启全周期暖心服务

现代快报讯(通讯员 冯瑶 记者 刘峻)“以前来本部看病找停车位要绕好多遍,现在有了智能导航和预约停车功能,太便捷了!”10月24日,45岁的曹女士成为江苏省中医院导航预约停车位系统的首位使用者,顺利停好车后快速进入诊室候诊,切实感受到了就医效率的提升。这一便民举措,正是该院互联网医院提档升级、创新开展“互联网+慢病管理”带来的新变化。

江苏省中医院始终坚守“人民中医为人民”的初心,近年来依托数字技术推动中医药服务变革,将智慧化手段深度融入医疗服务各环节。自2017年启动建设以来,该院互联网医院以智慧医疗、服务和管理为抓手,构建线上线下一体化服务模式,累计服务患者近100万人次,探索出独具中医特色的“省中模式”。

此次全新升级的互联网医院2.0版本已在微信与支付宝平台同步上线,既有“科技范”又不失“中医味”。除保留预约挂号、云诊室、报告查询、代煎中药等原有功能外,新版本重点优化挂号流程,整合线上线下服务,增设物价查询、咨询服务、体检专区预约等板块,实现门诊及云门诊预约、候诊、缴费、药品煎配、报告查询、病历下载等诊疗全流程覆盖,有效解决了患者看病“流程繁、耗时长、多跑路”的痛点。针对老年患者,平台特别推出敬老版界面,放大字体简化操作;医保脱卡支付、在线实名认证、智能导航、停车预约等便民功能的加入,更让智慧医疗充满人文关怀。70岁的刘大爷患有高血压和慢性肾病,通过线上问诊仅用12分钟就完成复诊、开方、医保支付等全流程,第二天代煎中药便送到了马鞍山的家中。

有数据显示,我国慢性病发病人数已超3亿,为回应庞大的健康服务需求,江苏省中医院互联网医院慢病管理中心正式成立。中心搭建了“一医一护一患”工作群,组建专业团队,部署融合AI能力的数字慢病管理平台,建立覆盖“防、诊、治、管、健”全生命周期的服务体系。目前已针对高血压、卒中、糖尿病、胃癌4个病种开展住院患者入组试点,制定标准化管理路径,为120多名患者提供签约建档、健康监测、干预指导、定期随访等个性化服务。32岁的卢先生出院后,通过慢病管理系统被及时提醒血糖异常,经医生调整方案后,血糖现已平稳控制。

据悉,该院互联网医院即将开通自助服务专区,患者可线上自助续方、购买院内制剂和茶饮,享受“线上下单、快递到家”的便捷服务。医院还将定期开展线上免费咨询与健康宣教,扩大海外中医药服务范围,并推出7×24小时智能客服,进一步提升服务便捷性与安全性。

江苏省中医院院长吴文忠表示,医院未来将继续聚焦全健康服务链,完善线上适老化服务,以“互联网+”重构中医药服务新生态,让传统医学与数字技术深度融合,为人民群众提供更便捷、高效、有温度的医疗健康服务。

这个社区医院融门诊为居民筑起秋冬健康防线

“医护CP”把患者管成了家人

寒潮渐起,心血管疾病进入高发季。人体血管收缩、血压波动、心脏变得“脆弱”,脑梗、心梗等急症悄悄盯上中老年人和基础病患者。近日,南京市秦淮区大光路社区卫生服务中心的全科医防融合门诊(以下简称融门诊)上,患者明显增多,医护同坐镇,为辖区居民筑起温暖的秋冬健康防线。

现代快报/现代+记者 梅书华 文/摄



杨莉正在问诊

心梗脑梗突发,她线下线上紧急施助

上午8点,中心二楼的融门诊,已坐满排队等候的患者。诊间挂号、就诊、缴费一体化的功能,让老人省去排队奔波的烦恼。主管护师李青在诊室入口处,一边给患者挂号,一边熟练地测血压、更新健康档案,还不忘提醒:“刘叔,您的65岁以上免费体检还没做,我来给您预约呀?”“李阿姨,您有段时间没来了,我们来称个体重。”她面前的电脑系统里,记录了每一个签约居民的详细健康信息,工作台上,还有一摞居民打卡领取健康福利的签字本。

在平均年龄60岁的患者群体中,年轻的王先生格外显眼。“去年秋冬我胸闷,血压飙到190/110mmHg,要不是杨医生及时诊断出心梗,把我转诊到上级医院,后果真不敢想。”王先生说,自那以后,他就和全科主治中医师杨莉签约了家庭医生。“现在被‘牢牢管着’,每季度李护士都会打电话随访,我按时吃药、复诊,血压稳得很。”

“进入秋冬季,有基础病的患者,不管是年轻人还是老人,都得警惕心血管问题。”杨莉一边给王先生看诊,一边解释。为了把患者的健康管理好,她和李青管理着3个家庭医生群,一方面在群里定期发布秋冬血压管理、心梗预防等科普,另一方面,也能帮助患者解决一些疑问。前不久还有名老患者在国外机场登机前出现胳膊不能活动的情况,通过群聊紧急联系了杨莉。杨莉判断可能是轻微脑梗,但由于条件有限,叮嘱他保持清醒,不要活动胳膊,回国后及时转诊。最终,老人获得及时治疗,没有留下后遗症。

老年人混淆用药,家医随访发现端倪

临近10点,来拿药的患者多了起来。“最近降温,血压容易升高,千万别自己调药,有任何不舒服来找我,也别混吃保健品!”杨莉一边开处方,一边反复叮嘱。她告诉记者,进入秋冬季,头晕胸闷的患者明显增多,基础病多的老年人,药物越用越多,容易记混。

之前她在门诊遇到过一名老人,因搞错他汀药物剂量差点出事。“老人之前吃的是10毫克的他汀,一次吃两片;后来换成20毫克的,嘱咐一次吃一片,可他还是按老习惯吃两片。”杨莉说,幸好家医季度随访复查时,发现老人肌酶指标严重超标,追问半天才得知真相,“当时赶紧调整用药,还特意用大号记号笔在药盒上写‘每日1片’,就怕他再记错。”现在,杨莉随身带着这支记号笔,遇到记性不好的老人,都会帮着把服药方式写在药盒上,清晰又好认。

另一名老年患者的经历更让人揪心。他辗转三家医院看心脑血管病,由于没有交代清楚之前的用药情况,结果同时使用3种抗血小板药,身上出现大面积皮下血肿。“抗血小板药双抗已属高风险,三抗更是罕见。”杨莉收到老人的求助,细细询问发现背后的原因,立即嘱托停药,给予治疗。正是这份细致,让门诊在秋冬用药高峰期守住了患者安全。

医护双管齐下,全家都有“医”靠

临近中午,杨莉电脑上的就诊记录已超30条,诊室内仍有患者等候。记者注意到,每名患者离开前,都会特意跟杨莉道谢;有的去药房拿完药,还会折回来说一句“杨医生我走了”,像告别熟人般自然。

76岁的虞阿姨刚缴完费,手里攥着门诊发的中药香囊,正跟李青道别。“这香囊是驱虫的,李护士特意说孕妇不能用,多细心。”虞阿姨笑着说,她是门诊的“老常客”,一家人都跟杨莉签了家庭医生,“去年夏天老伴做完家务后发虚出汗,我第一时间打电话给杨医生,她让我帮老伴测了血压,只有76/45mmHg,考虑是中暑导致的低血容量性休克,让我立即打120,救了老伴一命。”

如今,虞阿姨每次来就诊,李青都会先帮她测血压、更新健康档案,杨莉再根据健康状况调整用药。虞阿姨告诉记者,她早已把杨莉和李青当成朋友,家里有喜事都会第一时间跟她们分享,“这种‘绑定’不是负担,是踏实,是放心。”从有序的诊疗现场,到细致的用药提醒,再到患者离去时的声声道别,大光路融门诊的“一医一护一诊室”模式,不仅让秋冬看病更便捷,更让医患之间多了份信任与温情。