

提供个性化饮食指导 南医大二附院开设多个营养门诊

孕产妇营养门诊为孕妈妈提供膳食指导,甲状腺外科营养门诊让患者甲状腺激素水平控制更轻松,减重门诊帮助患者进行科学的体重管理……记者了解到,近日,南京医科大学第二附属医院开设多个营养门诊,为患者提供科学的个性化饮食指导。

通讯员 陈艳萍 现代快报+ZAKER南京记者 任红娟

孕产妇营养门诊

体重增长过快过慢都有风险

开诊时间:每周三下午
门诊地址:萨家湾院区门诊3楼
妇产科

南京医科大学第二附属医院营养科副主任孙治平介绍,孕期营养问题关乎孕妈和宝宝的双重健康,随着二胎政策放开,高龄产妇明显增多,怀孕风险提高。

孙治平表示,孕期待体重增长过快或过慢都有风险:“体重增长过快,可增加妊娠糖尿病、妊娠期高血压、巨大儿、早产难产等风险,同时亦会影响孕妈产后恢复;体重增加过慢,则会造成孕妈营养不良、贫血、胎儿生长发育减缓甚至停顿、低体重新生儿、宝宝出生后抵抗力下降等等。”

正因为如此,营养师参与孕产期产检,为准妈妈提供膳食指导,可以更好地为孕妈保驾护航。据介绍,孕产期营养门诊提供的服务包括对所有“准妈妈”开展营养状态评估,发现并处理相应的营养缺乏或营养过度;提供孕产期营养补充剂应用咨询,做出个体化的营养补充剂使用建议,规避不当营养补充剂的风险;面向孕前期体型异常或孕期待体重增长不合理的“准妈妈”提供孕产期体重管理;开展妊娠糖尿病营养治疗,指导血糖平稳度过整个孕期,并减少或延缓分娩后糖尿病的发生等等。

甲状腺外科营养门诊

轻松控制甲状腺激素水平

开诊时间:每周二上午
门诊地址:姜家园院区门诊2楼

甲状腺疾病和碘营养状况有无关联?每天食用碘盐和碘过量会导致甲状腺疾病吗?得了甲状腺癌、甲状腺结节能不能吃加碘盐?甲状腺疾病患者术后如何科学饮食?每天拿一次性杯子喝茶会不会甲状腺内分泌紊乱?

对于甲状腺,市民有着各种各样的疑问,据介绍,南医大二附院甲状腺外科营养团队从2017年1月起,对甲状腺相关疾病人群进行调研,同时开展疾病营养代谢谱的分析并进行追踪随访,短短3年5项研究成果已经被亚太临床营养杂志、中国肿瘤外科杂志收录并发表。甲状腺营养门诊将会为患者提供科学的个性化饮食指导,辅助药物治疗,让患者控制甲状腺激素水平更轻松。

减重营养门诊

科学管理你的体重

开诊时间:每周一下午
门诊地址:姜家园院区门诊2楼
1号诊间

肥胖已成为慢性病最主要的致病因素,孙治平介绍,肥胖者冠心病发病率2~5倍,高血压发病率高2~6倍,糖尿病发病率大约高4倍。而究其原因,不能科学合理地把握

摄入食物的结构和数量,生活方式及日常行为不正确,对饮食结构的错误理解等,造成部分居民吃得不对、摄入热能过多等,均使得超重与肥胖的人数迅速增加。

专家介绍,对于体重管理,改变饮食行为和体力活动的生活方式干预是首选。由一名训练有素的营养师或临床营养师开展的综合性项目,能平均减重5%~8%,约60%~65%的患者可减轻≥5%的初始体重。同时能有效控制与肥胖相关的代谢性疾病及其相应的心脑血管病。

新闻链接

来看看有哪些坐诊专家

孙治平:临床营养科副主任,副主任医师。内科学博士,免疫学硕士。擅长肥胖、代谢综合征、慢性肾脏病、高血压、痛风、高尿酸血症、高脂血症的诊治以及预防。

张慧:临床营养科医师,主治医师,硕士。擅长消化系统疾病的营养支持治疗、肠内肠外营养干预、孕产妇营养管理、代谢性疾病的膳食干预治疗、减重等。

徐海娥:临床营养科医师,副主任医师,硕士(博士研究生在读)。中国营养学会首批注册营养师,擅长内分泌代谢疾病、胃肠道消化系统疾病等常见慢病的临床营养治疗。

告别以泪洗面,从鼻开始

39岁的沈女士,右眼患有慢性泪囊炎,20多年来常年眼泪汪汪,有时还会流脓,大家都说她是“泪人儿”。多年来,她跑遍了当地大小医院,接受过冲洗泪道及长期滴眼药水等各种治疗,症状并无明显改善。她找到了南京市中医院耳鼻喉科主任医师彭郑坚。彭郑坚和于洪跃医师与沈女士充分沟通了解详细情况后,决定为她进行微创手术治疗,助其彻底摆脱20多年的顽疾——慢性泪囊炎。

通讯员 张明 现代快报+ZAKER南京记者 刘峻

不受控制的流泪

彭郑坚介绍,俗话说“眼睛是心灵的窗户”,人体泪腺分泌的泪液,则是擦亮这扇窗户的法宝。正常情况下,人眼分泌的泪液除蒸发一部分外,剩余部分会通过泪道流入鼻腔和咽喉部。泪道就好比是眼睛的“下水道”,泪囊是泪道中的一个结构,如果“下水道”堵了,眼泪就会流着眼眶,慢性泪囊炎是最常见的泪道阻塞性疾病。泪道不通,含有细菌的泪水会蓄积在泪囊中无法被及时清除,久而久之,易引发感染,导致泪囊炎。要知道,眼角隐藏着泪囊液,做任何眼部手术都是高度危险的,因此慢性泪囊炎又被称为眼部的“定时炸弹”。

从鼻入手解决难题

慢性泪囊炎是最常见的泪囊病,女性较男性多发,主要表现为:溢泪、结膜充血、用手挤压泪囊区有黏液或脓性分泌物自泪小点溢

出。通常需要进行泪道冲洗检查来明确。很多中老年患者是在白内障手术之前做常规的泪道冲洗,才发现泪道不通甚至冲洗出脓液。

抗生素滴眼液等药物治疗仅能暂时减轻慢性泪囊炎的症状,而泪囊可能会反复发生感染,开道阻塞的泪道才是治疗慢性泪囊炎的关键。医生制订周密的手术计划后,为沈女士施行了鼻内镜下经鼻-右侧泪囊鼻腔造口术,手术非常顺利。术后,沈阿姨眼睛流泪、溢脓的症状全部消失,且无其恼。

彭郑坚介绍,鼻内镜下经鼻-鼻腔泪囊造口术是目前较为先进、治疗慢性泪囊炎的手术方式,主要是通过鼻内镜直视下在鼻腔内进行泪囊开放和鼻腔泪囊吻合手术,解决因鼻泪管阻塞而引起的长期溢泪、溢脓等症状。较传统手术而言,它更为简捷、易行和安全,并且面部无疤痕、手术成功率高,手术并发症少,手术微创、时间短、出血少、痛苦小、恢复快。

泰康仙林鼓楼医院 与法国居里研究所开展首次远程会诊

快报讯(通讯员 唐晓 记者 刘峻)近日,泰康仙林鼓楼医院与法国居里研究所首次国际远程会诊顺利举行,此次会诊为4位肿瘤患者提供了第二诊疗方案,此次远程会诊由泰康仙林鼓楼医院院长李治平教授主持,同时邀请了法国癌症学会(French Society of Cancer)主席、著名妇科肿瘤专家 Dr. Manuel Rodriguez教授,胸部肿瘤学专家 Dr. Nicolas Girard教授,以及泰康仙林鼓楼医院副院长兼肿瘤中心主任陈锦飞教授参加。

据了解,4个病例分别是2例乳腺癌、1例肺癌和1例卵巢癌。会诊中,医院肿瘤中心医师首先向居里研究所专家介绍了患者的病程与已采取的治疗措施,居里研究所专家针对患者的病史特点与影像学资料与该院专家进行交流,并就患者的后续治疗展开探讨,形成后续治疗建议。

此次会诊中,有一个病例来自泰康之家·申园社区,患者王阿姨是泰康养老社区的居民,2014年被确诊为乳腺癌,并进行了右乳切除手术,2019年底,王阿姨乳腺癌复发,需要寻求更适合自己的治疗方案。

因为王阿姨之前的治疗不在泰康仙林鼓楼医院,接到王阿姨的会诊需求后,医疗团队便开始分工协作。个案管理师收集王阿姨前期诊疗情况与病历资料;肿瘤中心的专科医师对王阿姨的病程发展情况先进行院内会诊,制

定王阿姨后续治疗方案的初案;国际交流项目组则承担居里研究所与肿瘤中心双方的翻译工作,对居里研究所提出的有关王阿姨的病情相关问题在院内做好确认后,再进行及时回复。

基于这样的准备工作,王阿姨的会诊顺利进行,会诊结束后,个案管理师又把讨论的后续治疗方案反馈给王阿姨和家属,为王阿姨的后期治疗提供参考。

王阿姨居住在泰康之家养老社区,此次能享受医院国际远程会诊服务,是泰康构建大健康生态体系战略下医养结合商业模式的直接受益者。目前,泰康正在全国范围内积极推进医学中心和专科连锁相结合的现代化医疗体系建设,对接旗下养康服务网络,转型临床护理模式,通过云服务、远程医疗和互联网医疗对泰康之家养老社区提供技术支撑和就医绿色通道,实现更高层次的医养结合。

此前,泰康仙林鼓楼医院已开展多次国际远程会诊,自2018年11月医院与美国西奈山医院达成战略合作,双方每月例行远程会诊。2019年10月,医院与法国居里研究所确立合作关系,不断推进双方科室交流、人才培养以及院间联合会诊等合作。医院还与美国约翰·霍普金斯医院等欧美顶尖医院建立国际远程会诊及海外就医合作,也即将成为欧洲癌症联盟组织(OECI)第一个中国医疗组织成员,医院将持续为泰康客户以及公众提供全球就医服务。



视觉中国供图

六个建议助慢阻肺病友安全过暑

连日的高温酷暑,南京市第二医院收治了不少慢阻肺急性加重的患者。该医院呼吸与危重症医学科副主任医师孙思庆提醒广大慢阻肺病友,高温天也要警惕慢阻肺。

高温天也要警惕慢阻肺

慢阻肺,即慢性阻塞性肺疾病,其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限,就是老百姓经常说的“老慢支和肺气肿”,它和心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病被世界卫生组织并称为“四大慢病”。

一般来说,慢阻肺在天气寒冷季节容易出现病情加重,但在高温酷暑时也容易出现病情加重。

用药不规范、吹空调受凉慢阻肺会加重

王大爷患慢阻肺好几年了,以前一到天气转凉就容易发病,而随

着气温的上升,他也会觉得气喘减轻一点,用药有时也不那么规范了。

最近南京持续高温天气,老爷子在家也觉得很热,把空调温度打得比较低,没想到反而受凉了,晚上气喘也加重了。

度过漫漫炎夏,慢阻肺患者需注意这六点

孙思庆提醒广大慢阻肺病友:夏季也不是慢阻肺的安全季节,要注意加强自我管理。

第一,预防中暑。有研究表明,当气温在29℃以上时,每增加1℃,慢阻肺患者的加重率就会增加7.2%。因此高温天慢阻肺病友应尽量少外出,少暴晒,经常擦洗身体,保持皮肤清洁,以利于排汗、散热、降温。

第二,正确使用空调。空调温度一般控制在26℃左右,室内外温差不要超过7℃,空调出风口不要直接对

着人吹,身体上有汗要及时擦干,不应频繁进出温差较大的房间。

第三,坚持用药和及时就诊。慢阻肺病友需要坚持使用维持治疗药物,不能因为症状减轻或者加重而随意加减药物。

第四,合理饮食和多饮水。饮食强调高蛋白、易消化、低碳水化合物。宜多进食瘦肉、鸡蛋、牛奶等食物;少食多餐,适量增加水果摄入。每天饮水1500~2000毫升。

第五,适当的运动康复。可根据自己的病情选择呼吸操、太极拳、登梯、踏车、游泳、慢走等不同的运动方式,强度以不感到劳累为宜。

第六,远离香烟避免烟雾刺激。烟草和空气污染是导致慢阻肺的罪魁祸首,慢阻肺病友一定要远离它们。

通讯员 张诗蕴 魏林玲
现代快报+ZAKER南京记者 任红娟