

一条带子就能检测肥胖？ 这种减肥方法不妨一试

春夏之交，为了能穿上更美的夏装、展示更好的身材，很多人更注重减肥。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国成人平均身高继续增长，儿童青少年生长发育水平持续改善。与此同时，我国居民超重肥胖形势严峻，城乡各年龄段居民超重肥胖率持续上升。

报告表明，城乡各年龄段居民超重肥胖率继续上升，我国成年居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。已经有超过一半的成年居民超重或肥胖。其中，6~17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

章女士有10年的肥胖病史，曾经在减脂机构减肥。但是体重容易反弹，近半年出现血压增高、血糖增高、血脂增高、肝功能异常伴尿酸增高。为了科学减肥，章女士来到南京市中西医结合医院针灸科肥胖症专病门诊治疗。经针灸埋线综合治疗1个月后体重减掉8斤，血糖、血脂、肝功能及尿酸均明显下降，血糖、尿酸已恢复正常。“感觉食欲得到了很好的控制，不再像以前那样容易产生饥饿感，少量进食后就有饱腹感，身体也不像以前那样懒得动，感觉浑身轻松，每天配合一定量的运动，并且容易坚持下来。”章女士高兴地说。

南京市中西医结合医院肥胖症门诊

诊室平主治中医师介绍说，埋线减肥是在传统针灸减肥的基础上发展而来的，通过医生望闻问切判断患者的肥胖体质原因，给每位患者设计不同的减肥穴位处方，通过穴位刺激控制患者异常亢进的食欲，并增加基础代谢率。同时通过穴位刺激调节失衡的脏腑机能，使身体恢复平衡。门诊采用针灸、埋线、拔罐、艾灸等方法综合调理肥胖症患者。根据每位患者不同的身体特点进行针对性的治疗。

目前，国际上普遍采用身体质量指数(BMI)来衡量体重超标及肥胖症。具体算法是：体重公斤数除以身高米数平方。据英国《每日电讯报》报道，在布拉格举行的欧洲肥胖大会上公布的一项研究称，用一条带子来测量你的腰围和身高比例，可能比BMI指数更为精准有效。

方法：首先用一条带子测量出你的身高，然后将带子对折，看看对折后的带子是否能轻易环过你的腰。若不能，则为肥胖。以往的国际研究表明，个人腰围超出身高的一半，则有着较高的心脏病风险。牛津布鲁克斯大学的研究人员调查了2917名年龄为16岁的青年，发现若使用带子测量腰围身高比，则三分之一的受试者为肥胖，而采用传统的BMI指数，这些人则全部被归类为正常体重。

延伸阅读

女性有一种肥胖可能是卵巢生病了

南京市中西医结合医院妇产科主任刘德佩提醒广大女性，多囊卵巢综合征是常见的女性妇科疾病，发病率还有逐渐升高的趋势。16岁到40岁的妇女是多囊卵巢综合征的主要高发人群。多囊卵巢患者常有月经不规律（主要表现为月经稀发、月经量少、闭经）、肥胖、不孕、多毛、痤疮等临床症状。

有研究发现青春期的多囊卵巢综合征患者发生不孕症、高血压和子宫内膜癌的风险都会增加，发生糖尿病的机会甚至比正常人高5~10倍，而缺血性心脏病和心肌梗塞发生率会增加7倍。如果月经不规律、容易长痘痘或者身体不明原因地肥胖，最好到医院检查，看是否患上了多囊卵巢综合征。一旦发现要及早进行规范的中西医结合治疗。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻



冷热酸甜，想吃吃不了 牙齿敏感怎么办？

快报讯（通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 记者 任红娟）冷热酸甜，想吃却吃不了。一吃就酸，连喝口冷风都敏感，牙齿到底怎么了？为什么牙齿会这么敏感？有没有办法拯救？近日，现代快报记者采访了南京市口腔医院（南京大学医学院附属口腔医院）第五门诊部王静。

王静介绍，牙齿的结构按组织学可以分为牙釉质、牙骨质、牙本质和牙髓。牙釉质是覆盖于牙冠表面半透明的白色硬组织，牙骨质是覆盖在牙根表面的矿化硬组织，牙本质是构成牙主体的硬组织，牙髓位于由牙本质构成的髓腔中，是牙体组织中唯一的软组织。

“之所以会感觉牙齿敏感，就是因为牙

髓组织受到了外界刺激。正常情况下，由于牙釉质的保护进食冷热酸甜时牙齿并不会有任何感觉。如果发生遇到甜食或者冷水酸痛的情况，那很有可能是牙本质暴露，刺激传导到了牙髓引起了这种不适感，而这种不适感本身也是在提醒人们，牙齿出现问题了。”王静表示，牙齿敏感可能是由多种原因引起的，包括龋齿、牙周炎、牙本质敏感症等。

王静说，牙齿敏感不能忍一忍就过去了，她建议可以从以下几个方面做起：

1. 注意口腔清洁。要及时清除食物残渣，除了坚持早晚刷牙，也可以在吃饭后用含氟漱口水或者清水漱口。另外，还要注意少吃含糖量高、酸性物质多的食物。
2. 正确方法刷牙。横向刷牙要不得，趁

早改为竖向刷牙。实在嫌麻烦，买个电动牙刷也是可以。

3. 用脱敏牙膏。如果只是偶尔出现牙齿敏感的情况，可以尝试用脱敏牙膏，里面添加了抗敏感的成分，能帮助牙釉质把外界的刺激拦住，缓解牙齿敏感，但需要长期使用才能达到脱敏的效果。脱敏牙膏除了在刷牙时使用，稍微严重点的，还可以将脱敏牙膏直接用手涂抹在敏感的牙齿上。

4. 拒绝碳酸饮料。碳酸饮料酸度高，容易腐蚀牙釉质，想要保护牙齿，可乐等碳酸饮料还是少喝。

5. 严重过敏尽早看医生。如果使用脱敏牙膏一段时间后，牙齿还是不舒服，那很可能是严重牙齿敏感了，应赶快及时就医。

谨防系统性红斑狼疮 造成全身多脏器损伤

快报讯（通讯员 张鑫 记者 安莹）狼疮作为一种慢性系统性的自身免疫性疾病，严重威胁着患者的生命健康。不过大部分人对狼疮症状的认知，可能也只是停留在出现皮疹或关节疼痛上。而鲜为人知的是，患上系统性红斑狼疮会累及全身多脏器，包括肺泡出血、肺炎、心肌炎、蛋白尿、腹痛以及肠道受累等。近日，东南大学附属中大医院风湿免疫科主任徐晓龔提醒，有狼疮疾病家族史的人群，一旦出现以上症状后，应当及时就医，尽早查明病因，为后续的治疗赢得宝贵时间。

今年21岁的小赵（化名）最近莫名其妙地出现了腹痛、背痛，甚至胆汁反流的症状。于是，家人带着小赵去了当地医院的消化内科就诊。但连续治疗几天后，小赵的病情依旧没有明显好转。无奈之下，家人带着小赵来到中大医院消化内科就诊。为了能全面分析小赵的病情，消化内科邀请徐晓龔主任等前来一同会诊。经过多学科联合会诊后，结合患者的贫血症状以及消化治疗效果不明显的情况，大家认为首先需要排除患有免疫系统疾病的可能。

果不其然，经过一系列生化检查后，结果显示小赵患有系统性红斑狼疮。那么系统性红斑狼疮又怎么会让小赵出现消化道的不适呢？原来，小赵出现的这些症状正是肠系膜血管炎的典型症状，而肠系膜血管炎则是因为患有系统性红斑狼疮而出现的多脏器损害。之后，小赵被转往风湿免疫科就诊，徐晓龔主任及其团队为小赵制订了详细的个性化治疗方案。在经过4天的激素治疗后，小赵腹痛的症状终于消失了，同时小赵的狼疮病情也得到了有效控制。

徐晓龔提醒说，狼疮类疾病不仅体现在皮肤的损害上，还有可能会出现心脏受累、心肌受累、肺动脉高压、肺泡出血、胸腔积液以及心包积液等多器官损伤。另外，天气逐渐转热，午间紫外线照射较强，患有狼疮类疾病的患者应当避免紫外线直接照射，防止出现皮肤细胞DNA低甲基化，从而预防狼疮类疾病复发。

微创再“升级” 这一“无痕”手术适用多种妇科病

快报讯（通讯员 王凝嫣 记者 梅书华）提起妇科手术治疗，许多患者总是害怕肚子上会留下疤痕，害怕恢复期过长。其实，随着妇科微创手术的不断升级，这些担忧已不再是问题。近期，南京市妇幼保健院妇科十五病区沈宇飞主任团队成功完成一例经阴道单孔腹腔镜切除非脱垂子宫手术。据悉，这一“无痕”手术适用于绝大多数妇科良性疾病。

近日，李阿姨（化名）因为月经量多、盆腔包块增大入住医院妇科十五病区。经过检查、评估，临床诊断为：多发子宫肌瘤、轻度贫血。B超提示李阿姨的子宫已经如怀孕2个半月大小，有直径6×5cm和2×2cm两枚肌瘤。

李阿姨希望能有恢复迅速、疼痛感少的治疗方案。综合考虑患者情况，沈宇飞主

任、张慧林主任制订了详细的手术方案，决定为李阿姨实施经阴道单孔腹腔镜下子宫和输卵管切除。这是一种结合盆底手术和腹腔镜手术优点的真正无痕手术。

在麻醉科的支持下，整个手术过程很顺利，用时仅55分钟，出血仅50ml。术后第一天早上李阿姨就通气了，可以正常下床活动，没有任何不适症状，体温及各项检查指标都很正常，术后第二天就顺利出院。

针对此次进行的经阴道单孔腹腔镜手术，沈宇飞介绍，该手术通俗理解就是经过阴道的腹腔镜手术。它利用阴道这个自然腔道，对女性器官实施手术，相比传统的经阴道手术，它还可以清楚观察并在盆腔及上腹部进行手术操作。

在身体表面没有疤痕、伤口无须拆线、疼痛小，术后1天就可以下床活动，很快就

能恢复正常的工作和生活。

目前，沈宇飞、张慧林主任团队已经将经阴道单孔腹腔镜手术作为常规手术。适用于绝大多数妇科良性疾病：包括卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫脱垂、子宫腺肌病、宫外孕、输卵管积水等常见病的治疗。

据悉，南京市妇幼保健院妇科在2018年完成首例单孔腹腔镜全子宫切除手术。该手术操作时面临直视视野、“倒置的”盆腔解剖影像，对医生技术要求很高。而非脱垂子宫和“大子宫”的切除，手术难度会更大，主刀医生必须掌握非常熟练的传统腹腔镜及盆底手术技巧。通过3年多的临床实践探索，妇科十五病区已成功完成了子宫多发肌瘤、子宫腺肌病等复杂的经阴道单孔腹腔镜全子宫切除手术，为患者提供了优质的医疗体验。