

中秋、国庆假日接踵而至,月饼、大闸蟹、团圆宴轮番上桌,对于糖尿病患者和肥胖人群来说,这既是味蕾的盛宴,也是一次血糖“大考”。近日,记者走访了山东青岛中西医结合医院(海慈西院区)内分泌科,记录下中西医结合减重降糖的真实案例,也请专家为市民假期健康支招。

月饼螃蟹摆上桌 莫让血糖“过节肥”

山东青岛中西医结合医院(海慈西院区)专家提醒:假期饮食莫放纵

中西医结合减重控糖

“我们病房有一位患者,来的时候血糖非常高,通过减重5%—10%取得了很明显的效果。”海慈西院区内分泌科副主任医师丁淑芳向记者介绍。这位患者40岁左右,体型偏胖,平时爱喝饮料,饮食也不太注意。刚入院时血糖高得吓人,平均在20mmol/L以上。面对这位患者,医院内分泌科团队没有简单地加大药量,而是制定了一套中西医结合的综合治疗方案。

“一开始用的是胰岛素、二甲双胍等药,”丁淑芳回忆道,“之后首先控制血糖,然后结合饮食运动的指导,还配以汤药和中医理疗。”

患者体重慢慢下降,下降幅度达到5%—10%时,治疗团队开始逐步减少胰岛素用量。如今,这位患者已经完全停用胰岛素,仅使用一种GLP-1受体激动剂(司美格鲁肽),血糖控制得十分理想。“目前来说,他只用司美格鲁肽就可以完美地控制血糖。”丁淑芳欣慰地说。

小时肥胖长大更难减

在采访中,丁淑芳特别提到了一个值得所有家长警惕的现象:儿童期肥胖



海慈西院区内分泌科医生为患者制定治疗方案。受访者供图

比成年后发胖更难逆转。

“糖尿病有遗传倾向,爸爸妈妈有,孩子就可能有。肥胖也是,小时候就胖的越不好减。”丁淑芳解释道,这与人体的脂肪细胞有关,“小时候脂肪细胞不光长体积,也长数量,个数比成人的要多。到成年时才胖的话,数量就不变了,只是体积增大了。”换句话说,童年时期形成的脂肪细胞数量在成年后无法减少,只能缩小体积。如果小时候脂肪细胞数量就多,长大后又比别人吃得多,导致脂肪

细胞体积大,“就绝对会胖。”

“以前的时候养孩子都觉得胖了有福、可爱,殊不知长大之后对他们就是一个灾难,不好减,还容易产生代谢病。”丁淑芳感慨道。这一观念差异,在年轻父母与老一辈之间尤为明显。采访中,一位年轻妈妈坦言:“我小时候没听过这些科学建议,长大之后才知道。但老人不听,还是觉得长身体最重要。”如何平衡“长身体”与“控体重”,成为许多家庭需要面对的新课题。

在医院的体重管理特色门诊,记者了解到,中医理疗在内分泌代谢疾病的干预中发挥着独特优势。埋针、中药汤药联合饮食、运动形成了一套完整的中西医结合干预方案。“我们都是中医辨证论治,根据患者自身的‘证’确定证型并以此用药,一人一方,没有固定的院内制剂。”丁淑芳介绍道,“现在肥胖人多,痰湿、痰湿郁而化热、痰热的也比较多,食欲旺盛,我们会根据这些情况来给患者调理。通过脉诊、四诊合参,判断患者是‘阻’还是‘瘀’,再针对性地进行调节。”

让健康与佳节同行

中秋、国庆双节将至,丁淑芳副主任医师特别提醒市民,尤其是糖尿病患者和肥胖人群:月饼要“浅尝辄止”。传统月饼高糖高油,一块广式月饼的热量相当于一碗米饭。建议选择无糖或低糖月饼,每次只吃四分之一到半块,并相应减少主食量。假期饮食莫放纵。团圆宴上难免大鱼大肉,要注意控制总量,多搭配蔬菜,少喝含糖饮料。有基础病的市民,节前最好复诊一次,请医生根据近期血糖情况调整用药方案,避免节日期间出现波动。愿每一位市民都能在团圆欢聚之余,管住嘴,迈开腿,让健康与佳节同行。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦
通讯员 孟昭秀

手机拍照 3秒查出口腔问题

青岛智慧化口腔服务体系建设成效显著

9月20日是“全国爱牙日”,“鲁医健康说·时令与健康”系列健康知识发布会当天举行。会上,青岛市口腔医院院长侯凤春向媒体介绍了青岛市智慧化口腔服务体系建设新进展、新成效。杨玉娥、卢冠凡、王耀钟、张爱娟四位专家围绕儿童乳牙保护、牙隐裂预防、正颌手术、秋季口腔黏膜防护等问题回答记者提问。青岛正以数字化、智能化赋能口腔疾病防治,守护市民全生命周期口腔健康。

五位一体全域覆盖

侯凤春介绍,青岛围绕群众全生命周期口腔健康需求,聚焦预防、诊疗、监管、科普、校园守护五大领域,由市卫生健康委牵头组建青岛市口腔疾病防治工作专班,构建政府主导、专业机构牵头、基层医疗卫生机构为网底、全社会共同参与,医防一体化、中西医协同的口腔疾病防治格局。

在智慧科普方面,青岛高标准建成智慧化口腔健康教育基地,运用AI、VR交互、数字化演示、实景模拟教学,打造沉浸式、数字化、常态化科普宣教核心阵地,并针对儿童青少年、老年人、慢性病患者等定制差异化内容。基地坚持公益开放,线上搭建科普矩阵,开展“口腔健康进校园”“微笑少年”等公益项目,建立口腔健康档案40万份,超百万群众受益。

在防治网络方面,青岛建成市、区、街道(社区)智慧化三级口腔疾病

防治网络,形成“市级引领、区级落实、基层兜底”的分层防治格局。目前全市有112家定点医疗机构,打通口腔防治“最后一公里”。依托数字化平台,青岛落地儿童口腔疾病基本预防惠民项目,提供免费筛查、窝沟封闭、涂氟防龋等服务。平台注册60余万人,完成51万余名儿童分级干预,涂氟49万余人,窝沟封闭126万余颗,有效降低儿童龋齿患病率。

在智慧诊断方面,居民智慧诊断体系搭载双引擎AI诊断算法,市民用手机拍摄5张标准化口腔照片,3秒内即可完成龋齿、牙周病、智齿等8类常见口腔问题筛查,生成诊断报告、养护方案和分级就医建议,照片质量达标情况下整体识别率90%以上,形成“居家自检—智能诊断—精准就医”闭环。在智慧监管方面,AI智慧质控平台已覆盖42家口腔医疗机构,累计质控根管治疗54554例、口腔种植14040例、牙周刮治18354例。对比平台上线初期,病历书写合格率从65.6%提升至

85.4%,病历质量优良率由21.6%提升至59.2%。智慧健康校园已在4所公立小学试点,学生龋齿发生率下降,下一步将逐步覆盖全市中小学和幼儿园。

专家支招科学护齿

发布会上,专家针对市民关心的口腔健康问题逐一解答。市口腔医院儿童口腔科主任杨玉娥指出,乳牙不是“临时牙”,它要在孩子口腔内存留6—10年,承担美观、发音、咀嚼、帮助消化等功能。乳牙龋坏不治,可能导致偏侧咀嚼、面部发育不对称、胃肠负担加重,还会感染下方恒牙胚,导致恒牙釉质发育不全,甚至造成恒牙萌出间隙不足、错颌畸形。她提醒,浅龋早补简单省钱,拖延至牙髓炎、根尖周炎则需根管治疗甚至拔牙。

预防核心是使用含氟牙膏刷牙,3岁以下用量为大米粒大小,3岁到6岁为豌豆大小,家长协助刷牙至少到7岁,辅助使用牙线;控制含糖食物进食

频率;每隔3—6个月做一次专业口腔检查,适时涂氟和窝沟封闭。

针对青岛市民喝啤酒、吃螃蟹的习惯,市口腔医院牙体牙髓二科主任卢冠凡提醒,用牙开瓶盖、咬蟹壳、啃蟹腿等“硬碰硬”方式易导致牙隐裂。牙隐裂是继龋病和牙周病后引起缺失牙的第三大因素,早期可磨平牙尖或调整咬合,后期常需根管治疗和冠修复,严重时只能拔牙。他建议使用开瓶器,蟹壳蟹腿用工具处理,细嚼慢咽,不要嚼冰块、嗑杏仁、咬核桃,一旦出现冷热刺激痛或咬合不适应尽早就诊。

市口腔医院口腔颌面外科主任王耀钟介绍,正颌手术通过调整上下颌骨位置、形态和咬合关系,从骨骼层面矫正牙颌面畸形,实现“功能根治+容貌改善”。骨性地包天、下巴后缩、偏颌、严重嘴凸、开合等患者,经口腔颌面外科和正畸科联合评估后,可通过正畸正颌联合治疗改善咀嚼功能与面部形态。

市口腔医院中西医结合口腔黏膜科主任张爱娟则提醒,秋分前后“燥邪”当令、温差加大,口腔黏膜易干燥、溃疡、感染。防护应少量多次饮水,饮食多润少燥,减少辛辣刺激,选择温和牙膏和软毛牙刷,尽量晚上11点前入睡,做好情绪管理;若口腔溃疡超过2周不愈,或出现白斑、红斑、硬结、长期糜烂,应尽快就诊。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦