

# “针”功夫 为健康减“负”

■ 记者 戴余乐 文/图

“高手”“人帅心善,医术精湛……”近日,两面锦旗送到了乐山市中医医院治未病中心。锦旗上朴实的褒奖,不仅是对医生技术的肯定,更承载着患者谢女士摆脱身体“负担”后的由衷喜悦。

传统“针”技解难题

据了解,谢女士长期饱受肥胖困扰,她尝试过多种减肥方式却效果甚微。肥胖不仅影响了她的体态与自信,更对身体健康产生了不容忽视的威胁。

今年3月,在朋友介绍下,谢女士了解到市中医医院治未病中心运用针灸、穴位埋线等中医特色疗法,不仅可缓解病症、调理亚健康状态,还能调理身体内在平衡,达到持久减肥效果。谢女士带着希望走进了市中医医院治未病中心。

市中医医院治未病中心医生程鹏详细了解谢女士的病史、生活习惯及身体状况后,为她量身定制了综合调理方案。治疗过程中,改变悄然发生:一次针灸后,困扰谢女士的腰腿疼痛得到明显改善;五次针灸后,谢女士减重5公斤;截至今年7月底,谢女士减重15公斤……体重的下降和体态的改善,极大地鼓舞了谢女士坚持健康管理的信心。

“没想到有这么好的效果,针灸完后,整个人感觉都变‘轻盈’了。”谢女士说,“我现在体重控制得很好,完全没有反弹。”

为了感谢市中医医院治未病中心医生程鹏精湛的医术和团队的贴心服务,谢女士特意制作了锦旗送到治未病中心。

►程鹏为患者针灸

中医调理,改善体质

记者在市中医医院治未病中心了解到,今年以来,该中心已接诊了上百名有减重需求的患者,他们经过针灸、埋线、中医茶饮等综合治疗,均取得了良好的减重效果。

据程鹏介绍,针灸减肥主要是通过下丘脑进行有益性调节。一方面通过刺激外周和中枢神经促进内分泌代谢,增加能量消耗,进而将体内多余脂肪分解;另一方面通过抑制患者强烈的食欲,减缓亢进的胃肠道消化吸收功能,从而达到能量摄入减少。临床上,针灸减肥适用于年龄在20-50岁的单纯性肥胖者,对于高血压、糖尿病、高脂血症、脂肪肝、更年期肥胖、产后肥胖等,针灸治疗也效果明显。

程鹏表示,除针灸外,医生还会综合使用中医埋线、拔罐、艾灸、推拿等中医传统疗法,针对性地帮助患者调和气血、健脾化湿、温阳散寒,提升整体体质。同时,治未病中心还推出了一系列调脂轻身中医茶饮,里面包含常用的降脂药材,如山楂、荷叶等能降脂化浊;茯苓、陈皮等能健脾利湿,还能调节脾胃功能。

“相比单一节食或运动法,中医减重更强调辨证论治、整体调理,适合希望在减重的同时改善体质的人群。”程鹏说,“三伏期间,通过辨证食养、科学训练、中医外治,不仅有助于塑形减重,还能从源头上改善体质,实现事半功倍的目标。”



授牌现场

市人民医院 供图

## 乐山首个“联动病房”落地市人民医院

本报讯(记者 戴余乐)近日,由四川省抗癌协会主办的肿瘤用药安全护航工程项目启动会举行。乐山市人民医院肿瘤血液科被中国抗癌协会授予“CACA整合‘药学+临床’全程管理专项肿瘤用药安全护航工程”称号。

据悉,2025年3月,中国抗癌协会在全国启动“整合医学+临床全程管理专项肿瘤用药安全护航工程”,旨在通过多学科协作和药学与临床资源整合,通过跨学科协作、规范化诊疗、患者全程管理等多维度举措,提升临床指南落地、全程个案管理、患者教育等核心工作水平,构建贯穿诊疗全过程的保障链。

全程管理专项护航工程联动病房的建成,将实现区域内上下级医疗机构联动,有助于提升多学科间的深度交流、协调与合作,让患者得

到更精准、更连续的医疗服务,为肿瘤患者的治疗和康复带来新的希望。

市人民医院将以此为契机,持续完善安全治疗路径与多学科整合策略,构建更加完善的肿瘤患者全程管理体系,提升用药安全与治疗效果,让每一位患者都能获得个性化、全方位的医疗照护,为区域肿瘤防治事业贡献坚实力量。

## 市人民医院脊柱外科成功开展脊柱微创新技术

■ 记者 戴余乐

近日,乐山市人民医院高新区院区脊柱外科实现重大技术突破,团队成功运用AUSS(关节镜辅助单孔脊柱手术),为腰椎间盘突出症患者实施手术治疗。该技术以精准微创的显著优势,开辟了腰椎间盘突出治疗新路径,为更多患者带来了康复的新希望。

据了解,患者王女士今年66岁,长期受腰椎间盘突出病痛折磨,下肢放射性疼痛、麻木症状让她坐立难安,严重影响正常生活。为摆脱病痛,王女士四处求医,尝试过多种治疗方法,始终无法根治。

近段时间,王女士腰痛症状加剧,在朋友推荐下来到市人民医院高新区院区脊柱外科寻求进一步治疗。经检查,确诊王女士为腰椎间盘突出症。考虑到患者的病情和多年痛苦,以及对手术创伤和术后恢复的担忧,市人民医院高新区院区脊柱外科主任周云龙

带领团队进行充分讨论和评估,最终决定采用AUSS技术为其进行手术治疗。这种手术具有创伤小、恢复快、并发症少等诸多优势,能够精准地去除突出的椎间盘组织,缓解神经压迫,从根本上解决患者的病痛。

手术过程中,周云龙通过仅1.5厘米的微小切口,将关节镜和手术器械巧妙地置入同一软性切口内,清晰地观察到病变部位,并精准地进行髓核摘除、神经根松解等操作。整个手术耗时不到50分钟,极大地减少了对患者身体的创伤。术后,王女士恢复情况良好,腰痛及下肢放射性疼痛症状明显缓解。术后第一天,王女士即可在医护人员的指导下下床活动,各项生命体征平稳。目前,王女士已顺利出院,回归正常生活。

据悉,此次手术的成功开展,是市人民医院高新区院区脊柱外科不断探索和创新的结果,也为乐山脊柱微创治疗积累了宝贵的经验,为广大腰椎疾

病患者带来了创伤更小、恢复更快的治疗新选择。

相关链接——

临床上,腰椎间盘突出症是较为常见的疾病之一,主要是因为椎间盘各部分(髓核、纤维环及软骨板),尤其是髓核,有不同程度的进行性改变,在外力因素的作用下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

周云龙提醒,作为一种退行性疾病,腰椎间盘突出症的防治措施包括避免长时间的不良姿势,如长时间弯腰或久坐,增强腰部肌肉锻炼,维持合理的体重,并注意食品摄入,避免重物的过度提拿等。对于高风险人群应定期进行体检以对疾病的发展进行监控。

# 健康

健康生活事业部总监:程和平

新闻热线:13981393110

邮箱:2008hepingy@163.com

## 高温天气 肿瘤病人如何养生?

■ 记者 严俊铭

连日来,天气高温潮湿,肿瘤患者因治疗或病情影响,易出现免疫力下降、食欲差等问题。科学调整生活方式,不仅能帮助肿瘤患者平稳度过炎热天气,还能为后续治疗打下良好基础。那么,面对高温天气,肿瘤病人该如何养生?快来听听市中区肿瘤医院内三科主治医师何丽莉医生的建议吧。

### 清凉解暑 科学进补

补水有方。高温天气里,建议肿瘤患者(肾功能正常者)每日饮水1500-2000毫升,以温开水、淡绿茶、莲子百合汤为主。需要注意的是,避免一次性大量饮水,以免加重心脏负担;慎喝冰镇饮料,以免刺激胃肠道,引发腹泻。

清淡饮食。肿瘤患者尽量选择蒸、煮、炖等烹饪方式,避免油炸、烧烤,并减少辣椒、花椒等刺激性调料,慎食生冷食物,避免加重胃肠道负担。

营养均衡。多食优质蛋白,如鱼、虾、鸡蛋等,补充必需氨基酸。多样化蔬果,深色蔬菜,如菠菜、西兰花等富含抗氧化物质;瓜类利尿清热,如冬瓜、丝瓜等;高水分水果补充维生素C,适量食用西瓜、梨、猕猴桃等。全谷物搭配,糙米、燕麦、红薯等提供膳食纤维和B族维生素,促进肠道健康。化疗后有恶心呕吐者,可尝试少量姜片泡水、薄荷糖缓解。食欲不佳时,可少量多餐,用五谷杂粮粥、蒸南瓜等易消化食物补充能量。

### 降温防暑 规律作息

科学使用空调。室内温度设定在26℃至28℃,风口避免直吹,定期清洁空调滤网,预防呼吸道感染。

外出做好防护。上午10点至下午4点温度最高,紫外线最强,尽量避免外出。必须外出时,打防晒伞,戴宽边帽,穿防晒衣等。

注重睡眠管理。午休30分钟,尽量不超过1小时,以免影响夜间睡眠。入睡困难者可睡前舒缓,用温水泡脚10-15分钟,听轻音乐放松身心等。

### 增强体质 量力而行

高温天气,肿瘤患者运动以“安全为先”,避免正午高温时段,并选择一些低强度的运动,比如清晨或傍晚散步,每次15-30分钟;太极拳、八段锦等舒缓运动调节气血,缓解焦虑。特定人群可以针对性地做术后康复训练,例如,乳腺癌术后患者可做上肢伸展运动,预防淋巴水肿;血小板低下或贫血患者忌剧烈运动,以防出血或晕倒。

何丽莉提醒,高温天气下,肿瘤患者养生的核心是防暑不贪凉,营养不油腻,运动不过量,心态不急躁。具体可根据自身治疗阶段调整,必要时及时咨询主治医师。

疾病预防与控制 乐山市疾病预防控制中心 协办

快乐献血 自在嘉州 献血咨询电话:0833-5188116 团体预约电话:0833-2503103

乐山市卫生健康委员会 乐山市健康教育协会

乐山日报·健康周刊 技术支持单位 乐山市人民医院 乐山市中医医院 乐山市妇幼保健院 乐山市精神卫生中心 乐山老年病专科医院 乐山市市中区人民医院 乐山市市中区肿瘤医院 乐山友谊医院

## 市中区肿瘤医院安宁疗护医护人员合影

市中区肿瘤医院 供图

## 安宁疗护让生命终章绽放温暖与尊严

当疾病进入终末期,治愈的希望逐渐渺茫,患者与家属往往陷入两难的境地,继续治疗可能徒增痛苦,放弃又难以面对离别。此时,安宁疗护为生命终章提供了温暖而尊严的选择。它不以延长生命的长度为目标,而是通过多学科协作,帮助患者缓解痛苦、安顿心灵,让生命在最后阶段依然充满温暖与意义。

58岁的张阿姨确诊胰腺癌后,经历了手术和多次化疗,但肿瘤仍持续扩散,已到疾病终末期,并出现剧烈腹痛、黄疸、体重骤降,身体极度虚弱,连翻身都需要家人协助;更让她痛苦的是,化疗带来的恶心、呕吐、脱发让她失去了往日的优雅与自信。“我不想再这样痛苦地活着了,我想有尊严地走完最后一程。”张阿姨对治疗产生了抗拒。在医生的建议下,她转入了市中区肿瘤医院的安宁疗护病房。

市中区肿瘤医院安宁疗护团队通过全面评估其症状,调整了张阿姨的止痛方案,采用微量泵入止痛药持续镇痛,对于黄疸和腹胀,护士每天为她进行皮肤护理和腹部按摩,指导其通过深呼吸和放松训练缓解不适。渐渐地,张阿姨的疼痛得到了明显控制,能坐起来和家人聊天,能在护士的搀扶下走到窗边晒太阳。此外,面对张阿姨的丈夫自责没能早点发现妻子病情、女儿愧疚没能常伴母亲身边的情况,安宁疗护团队定期与他们沟通,通过家庭会议帮助他们表达内心的情感。在生命的最后一周,在家人的温暖陪伴中,张阿姨安然离世。

“安宁疗护”又称为姑息治疗或舒缓疗护,对患有危及生命疾病的患者及其家人给予积极、整体的关怀照顾,包括疼痛、抑郁、焦虑、睡眠困难等症状缓解与控制,并着重解决患者心理学、社会学等方面的问题。安宁疗护是对生命尊严的守护,它让患者得以在最后阶段免受痛苦折磨,与家人平静告别,让家属在支持与陪伴中,学会接纳与释怀。

据了解,市中区肿瘤医院安宁疗护的团队由肿瘤内科、麻醉科、营养科、中医康复科、药剂科、护理团队等多学科骨干组成,与四川省肿瘤医院、华西第四医院建立了长期协作关系,并有四川省肿瘤医院姑息治疗专家长期坐诊指导。

市中区肿瘤医院相关负责人表示,医院将不断探索安宁疗护服务新模式,加强安宁疗护服务队伍建设,提升安宁疗护服务质量,为患者及家属提供优质精细的全方位、全周期、健康规范的安宁疗护服务,让安宁疗护更有温度。

■ 记者 严俊铭