

精准医疗 科学减重

记者探访西安多家医院减重门诊

合理膳食告别肥胖

“大多数人理解的减肥(重)就是不吃或者少吃,这其实是不对的。”3月13日上午,记者来到西安交大一附院临床营养科主治医师杨雪亮的诊室,她正指着食物模型为患者小李讲解膳食营养对减肥(重)的重要性。“从科学的角度来讲,简单地控制饮食并不能达到理想的减肥(重)效果。减肥患者需要合理膳食,既要保证营养摄入,还要控制热量摄入。”

手术减重并非适合所有人

“我决定手术减肥,已经关注微创手术减肥很久了。”在西安交大一附院减重代谢外科诊室,一位体重93公斤的女士慕名找到殷国志医生做减重手术。

“并非所有减重患者都需要做减重手术。”殷国志介绍道,“一般来说,对于那些BMI(身体质量指数)超过35,且伴有严重肥胖相关疾病,如糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停综合征等,经过长期生活方式干预和药物治疗效果不佳的患者,我们会考虑手术治疗。手术减重并不是简单地切

除一部分胃或者肠道,而是通过改变胃肠道的结构,减少食物的摄入和吸收,从而达到减重的目的。”殷国志给记者分享了一个典型病例,患者小张曾经是一名重度肥胖者,体重达到了200多斤。由于肥胖,他患上了高血压、糖尿病等多种疾病。在尝试了多种减重方法无果后,小张选择了手术减重。经过手术和后续的康复治疗,现在已经恢复了健康。

保持良好生活饮食习惯

“肥胖的形成原因很复杂,包括遗传、环境、饮食、运动等多个方面。”西安交大一附院内分泌科副主任崔巍说,“作为医生,我们判断肥胖的标准主要是看患者的身体质量指数和体脂率。”

“肥胖不仅影响美观,更重要的是

还会引发多种疾病,比如糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝等。”崔巍表示,这些疾病不仅会影响患者的身体健康,还会增加患者的经济负担。

崔巍指出,肥胖也会给人们的生活带来很多危害,比如影响心理

科学减重 重塑健康人生

“减重门诊自2021年开诊以来,已接诊3000位有减重需求的患者,每周门诊量20人,其中以成人肥胖者为主,青少年肥胖就诊人群也日益增多。”西安大兴医院内分泌科减重门诊主任吕倩倩告诉记者。

“我们采用科学协作、合理的减重评估及治疗方法,帮助患者实现健康减重。”吕倩倩表示,“这些方法包括营养指导、运动干预、药物治疗、手术治疗等。”

保持减重效果的关键,在于医生

式,安全性高,并且还可以纠正代谢紊乱。

在谈到药物治疗和合理膳食哪个更重要时,杨雪亮表示,两者都很重要,需要辨证统一、双管齐下。她说:“药物治疗可以帮助患者快速减重,但如果不注意饮食,很容易反弹。而合理膳食则是长期减重的基础,可以帮助患者保持健康的体重。”

“手术减重虽然效果显著,但并不是所有人都适合。”殷国志强调,“我们需要对患者的身体情况进行全面评估,确定是否适合手术。”

从外科医生的角度来讲,殷国志给出了科学减重的建议:“手术只是一种手段,术后患者仍需保持健康的生活方式,包括合理饮食和适量运动。只有这样,才能巩固手术效果,维持健康体重。”

健康、降低生活质量、增加医疗费用等。现在肥胖的主流人群已经不仅仅是中老年人,青少年肥胖问题也越来越严重。在谈到如何预防肥胖时,崔巍表示,关键在于保持良好的生活习惯和饮食习惯。

要根据患者的具体情况制定个性化的减重方案,确保减重效果和安全。她说:“减重不是一蹴而就的事情,需要患者长期坚持健康的生活习惯和饮食习惯。”

张潇丹 本报记者 阮班慧

把脉问诊精准帮扶
筑牢企业安全生产防线

本报讯(记者 陶颖)近日,西安市生态环境局灞桥分局深入辖区小微企业开展“绿色护航”专项行动,通过“执法+帮扶”的模式,聚焦废水、固体废物及有害气体污染防治关键环节,为企业精准把脉、纾困解难,筑牢安全生产防线。

在某木材加工厂内,执法人员对加工车间进行安全检查并察看固废管理台账,用执法记录仪全程拍摄检查过程。针对企业危险废物分类不清、贮存周期过长等隐患,执法人员开展现场教学,从沾染化学溶剂的包装物如何密封分类,到如何储存、处理,手把手指导企业建立“产生-贮存-转移”全流程台账记录,同步推荐区内合规处置单位名录。

“钢材切割车间集气罩风速不足,个别机器不工作。”在某钢材加工企业,执法人员现场测试抽气机并对加工时是否能有效解决废气外泄作了记录。针对企业废气收集效率低的问题,执法人员结合相关组合工艺的经济性,提出了切实有效的改造方案。

灞桥分局通过“说理式”执法与“管家式”服务相结合的方式,既守住了生态环境底线,又传递了绿色发展信心。

陕西省气象局
开展人工影响天气
“春雨”行动

本报讯(记者 陶颖)3月13日,中国气象局“春雨”行动前方指挥部进驻陕西省人影中心业务指挥平台,针对3月13日-15日西北华北大范围降水过程,现场指挥各省开展分区递进式、多机分层、有人机/无人机协同等新模式下的跨区域、联合作业。

本次过程,西北、华北开展飞机增雨作业25架次。其中,陕西省气象局组织驻西咸机场新舟60高性能增雨飞机、驻榆林榆阳机场空中国王360和运-12共三架飞机开展增雨作业6架次,累计飞行作业22小时24分钟,作业及影响区覆盖全省大部分地区。同时,在飞机作业的间隙,组织榆林、铜川、宝鸡、咸阳、西安、汉中、安康7市20县区开展地面人工增雨作业25批次。

社区志愿关爱“合伙人”
慰问独居老人

本报讯(记者 姬娜 实习生 王宇)3月15日,阎良区红旗社区与志愿关爱“合伙人”西安中飞航空测试技术发展有限公司联动开展“情暖春日,爱在社区”关爱慰问活动,为社区独居老人送去关怀。

当天上午,志愿者一行十余人带着米面油等慰问品,先后走访慰问了10户社区独居老人。每到一户,志愿者都与老人亲切交谈,详细询问他们的身体状况和生活情况,叮嘱他们保重身体,注意安全,并帮助他们打扫卫生、整理房间。

此次慰问活动,是红旗社区党建引领基层治理的生动实践,也是志愿关爱“合伙人”积极参与社区共建的暖心举措。

我国进入汛期 较往常偏早17天

新华社北京3月15日电(记者魏弘毅)记者从水利部获悉,根据南方多地连日来的降雨情况,今年我国入汛日期为3月15日,较多年平均入汛日期(4月1日)偏早17天。

水利部相关负责人介绍,3月12日至15日,我国南方江西、福建、浙江等地出现强降雨过程,连续3日累

积雨量50毫米以上雨区的覆盖面积达17.3万平方公里。根据《水利部关于印发我国入汛日期确定办法的通知》,我国于15日起进入汛期。

当天,水利部会商研判汛期形势和当前雨水情,围绕四个方面安排部署重点工作——

迅速进入汛期状态。水利部已

启动24小时防汛值班值守,有关流域管理机构、地方水利部门按照相关规定进入汛期工作状态。

加强监测预报预警。密切关注天气变化,滚动监测雨情水情汛情发展趋势,及时发布预警信息,直达防御一线。

紧盯防汛重点环节。加强水

库、堤防安全监测和防守,做好中小河流洪水和山洪灾害防御,确保度汛安全。

强化防汛准备。加快推进防汛预案修订、防洪调度演练、山洪灾害风险排查整治、蓄滞洪区运用准备、水毁工程修复等各项工作,做好汛情应对准备。

2025年“三秦父母大讲堂”百场公益巡讲活动正式启动

本报讯(记者 王嘉)近日,由陕西省妇联等主办,陕西巾帼家庭教育网络信息服务中心等承办的2025第十七届“和教育杯”三秦父母大讲堂暨陕西移动“暖心课堂”公益讲座启动,正式拉开了2025年百场公益巡讲活动

的序幕。

今年5月1日,《陕西省实施〈中华人民共和国家庭教育促进法〉办法》将正式实施,标志着我省家庭教育开始进入法治化轨道。为了帮助广大家长更好地学法用法,活动当日,省妇联邀请陕西学前师范学院

区域教育发展研究院教授、院长兼首席专家王越群以《国企职工如何做好家庭教育》为主题作了首场公益讲座。

“三秦父母大讲堂”公益巡讲活动启动以来,已开展17年,共在全省107个区县,组织家庭教育专家

讲座1672场,135万人受益,成为宣传推动《陕西省实施〈中华人民共和国家庭教育促进法〉办法》进机关、进企业、进农村、进校园、进社区、进家庭的有力举措和重要抓手,该活动旨在全社会形成重视家庭教育的良好氛围。

多部门联合检查 消除“小饭桌”安全隐患

本报讯(记者 葛兰)3月15日,记者从西安市公安局碑林分局兴庆路派出所获悉,3月以来,兴庆路派出所将校园周边“小饭桌”排查整治作为校园工作重点,联合街办、市场监管、住建、消防等部门,对辖区内“小饭桌”开展了联合安全检查。以护学岗为第一安全防线,以“小饭桌”检查为学生的生活保障线,构建

全链条式安全防护体系,全方位为辖区中小学、幼儿园保驾护航。

兴庆路派出所辖区共有11所中小学、幼儿园,在校学生人数众多。针对校园周边“小饭桌”资质良莠不齐、各类风险隐患较多的情况,兴庆路派出所主动与学校共同研究安全重点工作,商讨防范方案,并就治安防范、安全检查、巡逻防控、环

境整治等工作进行周密部署,重点对校园“小饭桌”的消防、食品、矛盾纠纷等安全隐患排查,坚决把各类风险隐患遏制在萌芽状态。

3月以来,相关部门对辖区内“小饭桌”开展了联合安全检查,详细查看了各场所的消防设施配备情况,对灭火器、消防栓、应急照明等设备逐一检查,确保其完好有效、能够正常

使用。对安全疏散通道是否畅通无阻、是否存在堆放杂物等进行了重点排查,以保障在紧急情况下孩子们能够迅速、安全地撤离。同时,对检查中发现的问题现场提出了整改意见,并要求相关责任人限期整改到位。此次共检查“小饭桌”12家,现场整改5家,发放《责令整改通知书》2份,要求限期整改到位。