

气象站

今日

阴有阵雨或
雷雨,偏北风5
到6级阵风7级

25℃~30℃

明日

阴有阵雨
或雷雨,西到西
北风5到6级
阵风7到8级

24℃~27℃



025-84701110

(周一至周五9点 17点)

210092 南京市江东中路
369号南京晨报乔医生收扫描二维码 登录
南京晨报乔医生(微
信) njcbqys-xhby
官方微信 就可预约南
京各大医院专家号。

200斤男子一月减重15斤 血糖从18.2降到5.5

专家：体重管理+早期干预 可实现糖尿病逆转

以往 糖尿病一直被认为是不可逆的慢性 疾病,一旦得了,就像孙悟空被戴上金箍,需要终身用药治疗。那么,有没有可能来一场成功的 修炼,实现糖尿病逆转呢?日前,记者从江苏省省级机关医院了解到,该院 糖尿病逆转中心 自今年6月成立以来,已帮助20余名患者成功实现了糖尿病 缓解,并有望实现逆转。

一月减重15斤 血糖回归理想

29岁的张先生是 糖尿病逆转中心 的首位患者。经过一个月的规范治疗,他的血糖控制已取得显著成效。如今空腹血糖稳定在5.5mmol/L左右,餐后血糖维持在6-7mmol/L之间,体重也减轻了15斤。此前,张先生因工作原因,饮食和生活作息不规律,还经常暴饮暴食。前两年体检时,他的空腹血糖就已达到7mmol/L多,但当时并未重视,只是购买降糖药偶尔服用,也没规律坚持。直到今年体检,其空腹血糖骤升至18.2mmol/L。

经人介绍,他了解到江苏省省级机关医院内分泌科开设了糖尿病逆转中心,便立即

来到中心就诊,并成为了 糖尿病逆转中心 的首位入组者。

住院期间,张先生接受了胰岛素泵治疗与药物干预双管齐下的方案。此外,由该院内分泌医师、营养师、康复师、临床药师等专家组成的专属微信群,为他提供全天候、多维度的健康指导。营养师根据他的体质和生活习惯,量身定制了详尽的饮食计划,从食材选择到每日摄入量,再到需严格控制或避免的食物,都标注得十分清晰,让他在忙碌的工作中也能轻松遵循。

尽管血糖已趋于正常,但减重仍是接下来的核心目标。按照治疗方案,他需要再减重40斤,以达到150斤的标准体重。我计划在半年内完成这个目标。张先生充满信心地说,等体重降下来,就有机会减药甚至停药了。

哪些糖尿病患者可实现逆转

中国首届 国之名医、糖尿病逆转领域的领军专家、糖尿病逆转中心 主任医师邹大进教授指出,胰岛功能尚可、超重或肥胖且病程在五年之内的2型糖尿病患者,通过

早期干预更容易实现糖尿病逆转。

与传统内分泌科治疗糖尿病的方式不同,中心会时刻了解患者在家的饮食、睡眠、运动等情况,力求 实现患者生活方式完全的、彻底的、革命性的改变。传统糖尿病治疗仅采用药物处方,而糖尿病逆转则运用了营养、运动、心理、中医、药物、手术等多张处方。

大约三分之二的糖尿病发病原因都与不健康的生活方式有关。一旦患者开始践行健康的生活方式,就有可能逆转病情,摆脱糖尿病的困扰。邹大进教授介绍,通过为期三个月到半年的管理干预,约50%的患者能改善状况,不再完全依赖胰岛素,若再进行半年的强化管理,这一比例有望提升至80%。

戒烟酒控体重是逆转关键

医生,我一个月前体检,空腹血糖值超过了13mmol/L,被确诊为2型糖尿病。您看我的血糖还能降下来吗?三十多岁的陈先生满脸愁容地走进诊室,邹大进教授查看了检查报告,发现陈先生的血糖、血脂、

尿酸等多项指标都偏高。

可能是遗传吧,我从小就胖,平时还爱喝高糖饮料,烟酒也一直没断过。陈先生坦言,自己20岁时体重就200斤出头,但那时候体检血糖一直正常。可如今体重飙升到230斤,身体就出了问题。

你现在胰岛素抵抗问题比较严重,我们当下要做的就是帮你回到健康的轨道,关键是要控制所有导致疾病的危险因素。邹大进教授解释,抽烟、喝酒再加上肥胖,正是引发胰岛素抵抗的主要原因。随后,他为陈先生制定了药物治疗、生活方式干预等 处方。

邹大进教授指出,对于新诊断的糖尿病患者,早期管理格外重要。我们现在强调体重管理和血糖管理的 双正常化,最终目标是帮助患者摆脱对降糖药物和胰岛素的依赖,同时避免出现药物越吃越多、病情却越来越严重的不良后果。他进一步补充表示,在刚确诊时就积极把血糖管理到正常范围,能让患者在未来二三十年获益。相反,如果等到五六年后才将血糖控制正常,效果可能会大打折扣。

通讯员 穆婷婷 张婷
南京晨报/爱南京记者 孙苏静

疾病与健康

超重青年查出肾癌 专家 控制体重是防癌的关键

近日,南京35岁男性市民在某医院查出右肾占位性病变。该患者最终选择在南京市中西医结合医院泌尿外科接受了腹腔镜下肾部分切除术。术中虽因其体型肥胖(190多斤)、腹腔脂肪多、操作空间小增加了难度,但医生精准快速地清理脂肪、定位病灶,并在20分钟内成功阻断肾动脉、切除肿瘤,全程无活动性出血。术后第二天患者即恢复下床活动和正常饮食,虽然病理确诊为肾透明细胞癌,但是切除的边缘经病理活检确认未发现癌细胞,这标志着肿瘤已被彻底清除,且周边组织没有癌细胞的浸润,说明发现和治疗都比较及时。

南京市中西医结合医院泌尿外科副主任医师徐玉峰介绍,肥胖是全球公共卫生挑战,会显著增加包括肾癌在内的多种癌症风险。肾癌(肾细胞癌)的危险因素除年龄、吸烟、高血压病史外,肥胖尤为关键。本例患者所患的肾透明细胞癌是最常见的肾癌亚型,占有病例的70%-80%,其癌细胞在显微镜下呈透明状。

临床数据显示,超声对3厘米以下肾肿瘤的检出率仅约60%,近四成早期患者可能漏诊。肾脏位置较深,若患者肥胖且肾周脂肪厚,超声视野受限。该院医学影像科主任唐晨虎说,增强CT可将检出率大幅提升,是更可靠的诊断工具。

针对肾癌预防与早筛,该院泌尿外科副主任医师徐玉峰提出三点建议,即构筑预防肾癌的三道防线:

1. 基础年检防线:每年一次泌尿系统B超联合尿常规检查。
 2. 症状警觉防线:出现间歇性无痛全程血尿、持续腰部酸胀、不明原因消瘦乏力(半年减重>5公斤)或年轻新发高血压时,需及时就医。
 3. 生活化预防防线:严格戒烟、控制体重(尤其关注腹型肥胖,男性腰围<90厘米)、管理血压、减少加工肉摄入。这些生活干预被国际癌症研究机构证实可显著降低肾癌发生风险。
- 通讯员 杨璞 南京晨报/爱南京记者 孙苏静

门诊故事

孩子频繁流鼻血,医生鼻腔取出餐巾纸

5岁的天天妈妈发现天天最近频繁地流鼻血,而且不停地去抠鼻子,流出来的鼻涕也很臭,天天妈妈带着孩子来到南京市妇幼保健院儿童保健部耳鼻喉科就诊,经检查发现天天右鼻腔里有异物,取出来竟然是餐巾纸。接诊的刘敏副主任医师介绍,估计小朋友自己玩的时候塞进去的,时间长了引起一系列的炎症,导致鼻出血。在取出异物后进行抗炎治疗,天天的鼻腔完全恢复正常,没有再流血。

刘敏提醒,对于孩子的健康教育很重要,平时家长不要有往鼻腔里面塞东西的动作,孩子会模仿,家里一些小物件,尽量放在孩子不能拿到的地方。

造成孩子流鼻血的病因有哪些?刘敏介绍,儿童的鼻腔黏膜较薄,血管比较丰富,保护作用稍弱,相对于成人来说,孩子比较容易流鼻血。引起鼻出血的病因首先是鼻炎,尤其是过敏性鼻炎,还有鼻部干燥、维生素缺乏、鼻腔异物等。

流鼻血怎么办?对于孩子流鼻血的处理,刘敏不建议仰头、棉球往鼻子里塞

止血,因为仰头止血会让血咽到胃里,刺激胃黏膜,导致孩子呕吐,甚至可能会造成窒息。正确的止血方法:首先,让孩子坐下来,不要躺下来,用食指和拇指捏住鼻翼的两端压迫止血,让孩子张口呼吸,如果有血的话,让他从嘴巴里吐出来,不要咽下去,要注意压迫止血需要时间,需5-10分钟,家长止血时注意不要频繁松开,此外可以用冷水或者冷毛巾敷一敷孩子的额头和脖子,让头面部的血管收缩止血;止血后,可在鼻中隔位置涂一些油膏类,如凡士林或金霉素眼膏,防止再次出血。

如何预防孩子流鼻血?刘敏介绍,要积极治疗鼻炎,纠正挖鼻孔、鼻腔塞异物及用力擤鼻涕等不良习惯,多吃富含维生素C和K的水果蔬菜,增强血管弹性。

有一种情况的流鼻血,家长一定要重视。刘敏提醒,如果孩子频繁地流鼻血,皮肤容易青紫伴有牙龈出血的情况,可能有血液系统的问题,要及时去医院检查排除。

通讯员 蔡晓洁
南京晨报/爱南京记者 孙苏静

健康问答

朱先生:78岁,有房颤,听朋友说房颤会发展到心衰,是真的吗?是不是只要是房颤患者都会最终成为心衰?

江苏省省级机关医院心血管科郭红梅主任医师:房颤是一种心脏病,相比一发病就猝死的那些心脏疾病,房颤是慢性的疾病,不属于致命性的心律失常,但是得了房颤不去治疗,长期以往发生中风或其他血栓栓塞、心衰的风险会明显增高。现在房颤是可以治疗的,而且有成熟的治疗方案。因此,不管是有症状还是无症状的房

颤都要及时治疗。

专家门诊时间:周二上午、周四上午。
南京晨报/爱南京记者 孙苏静

分类信息

遗失南京宁摩旧摩托车交易市场有限公司行驶证证芯编号3270063804921,声明作废。
遗失朱浩然出生医学证明,编号M320885682,声明作废。

订版 15951803813(微信)
电话江北:13770562097

召开股东会通知 南京南木白兰家具有限公司依据公司章程召开股东会会议,通知南京利嘉投资有限公司顾星康出席2025年9月5日10:00在延龄巷109号召开关于确认清算报告,责成清算组报送登记机关办理公司注销的股东会决议。如不准时出席又不委托他人参加,将视为自动放弃表决权。特此通知。
遗失:浦口区众耀建材经营部(个体工商户)公章、财务章、方琼法人章各一枚,声明作废。寻回不再使用。

注销公告南京市六合区祥云养老服务中心(统一社会信用代码:52320116MJ58194016)经股东会于2025年7月29日决议解散本社会组织,并于同日成立了社会组织清算组,清机构债权人于本公告发布之日起45日内,向本社会组织清算组申报债权。联系人:林奈,电话:025-52600753,地址:南京市六合区华欧大道88号。
南京青芒汽车服务有限公司名下车辆苏A4G4V6运输证不慎遗失,编号:宁320152006412,声明作废。

健康科普

为什么老人张闭口会传来“嘎嘣”声?

在日常生活中,不少老年人张闭口的时候会听见关节传来“嘎嘣”声。这究竟是怎么回事?

江苏省口腔颌面外科专家介绍,嘎嘣声指的是下颌运动如张闭口、左右移动时出现的关节弹响,是颞下颌关节紊乱病的主要症状,该病以关节区疼痛、关节弹响和杂音、下颌运动异常等为主要临床表现。

一般情况下,嘎嘣声有可能是由颞下颌关节盘移位、关节区韧带松弛、关节骨质增生等原因引起的。弹响可在张闭口活动时出现,也可在咀嚼食物时出现,可为清脆的单响声、连续的多声弹响或碎裂声和摩擦音。在发出嘎嘣声的同时,偶尔会伴随关节区的疼痛或酸胀。

然而,颞下颌关节紊乱病与很多因素有关,例如心理社会因素(情绪焦虑、精神紧张)、咬合因素(多数后牙缺失、牙面过度磨损等)、创伤因素(局部创伤史、常咬硬物、紧咬牙、夜磨牙等)、全身因素(类风湿性关节炎等)。

专家建议,老年人平时保持身心舒畅,缓解紧张焦虑的情绪,不要过多咀嚼硬食物,注意保护关节,控制张口大小,改变不良生活习惯,改正偏侧咀嚼、紧咬牙的习惯,夜磨牙患者可佩戴磨牙垫,缺失患者要及时修复等。如果出现关节区疼痛、张口受限等症状,要及时就医进行治疗。颞下颌关节紊乱病就诊时需要拍摄CBCT或核磁以明确诊断。

通讯员 敦芷悦
南京晨报/爱南京记者 孙苏静