

减肥路上的疑惑 由我们来解答!

“甬上宁波二院减肥圈”医生专家
在线答疑来咯!

甬上·宁波二院减肥圈			
医生专家线上答疑时间表			
周二 19:00-19:30 内分泌科	周四 19:00-19:30 营养科	周六 19:00-19:30 胃肠外科	周日 19:00-19:30 康复科

李菁菁

宁波市第二医院 胃肠外科 减重代谢外科
中心护士 减重个案管理师
负责帮助肥胖和糖尿病患者接受减重代谢手术后改变生活方式,对患者术后各种不适进行处理和调适。减重降糖——从拥有一名减重个案管理师开始。

陈萌萌

宁波市第二医院 营养科 营养师
在胖友们减重期间,营养师负责为大家制定减重食谱,进行人体成分检测,提供各种饮食方面的营养咨询。从饮食方面带领大家走出误区,管住嘴、迈开腿,让大家科学有效的减轻体重。

林鸣媛

宁波市第二医院 心肺康复治疗部 心肺康复治疗师
毕业于安徽中医药大学康复治疗学专业 曾多次赴华西医院,浙江邵逸夫医院交流学习,对于心肺运动管理有丰富经验。

内脏脂肪如何减?三餐如何搭配?减肥路上的疑惑,我们来解答!即日起,“甬上宁波二院减肥圈”每周将开设医生在线答疑,如果您在减重减肥方面有什么问题,赶紧加入“减肥圈”,一起听听专家怎么说!

想知道如何减肥? 来“甬上宁波二院减肥圈”!

7月1日起,由宁波晚报携手宁波市第二医院打造的“甬上宁波二院减肥圈”正式上线。在“甬上宁波二院减肥圈”里,您可以找到专业的饮食运动建议、专人监督自律打卡,志同道合的减肥“圈友”们,打卡记录自己的减肥历程,还可得丰厚好礼。在近一个月的时间里,就有150多位“圈友”响应加入,如果您也有“减肥大计”,赶紧入“圈”吧!

减肥路上,我们为您保驾护航!由宁波市第二医院胃肠外科中心及减重代谢外科中心、内分泌科、营养科等多学科组成了“甬上宁波二院减肥圈”医生团队,为“圈友”们提供专业减肥建议、饮食搭配指导、运动处方指导,告诉您科学有效的减肥方式。

每周二、四、六、日晚,在线医生答疑不要错过!

在“甬上宁波二院减肥圈”开圈后的近一个月中,我们收到了很多来自“圈友”的提问。“减了14斤后体重不再掉了,该怎么继续减?”“网上有很多减肥操,哪种比较靠谱?”“BMI超过26了该怎么减肥?”……

为此,我们将在“减肥圈”组织医生团队在线答疑,每周二、四、六、日19:00-19:30,如果您有关于减肥的问题,可以到“减肥圈”里提问,医生专家将实时答复。第一期“减肥圈”在线答疑将于2022年7月26日(星期二)19:00开启,届时将有宁波市第二医院内分泌科的医生专家为“圈友”们答疑解惑,敬请期待吧!

开启减肥计划前 这份福利不要错过

了解了减肥知识,解答了减肥困惑,下一步就该开启减肥计划了!为此,“甬上宁波二院减肥圈”为广大“圈友”送上一份减肥计划启动福利!减肥第一步,得从了解自己的身体成分开始!新“圈友”只要加入减肥圈,并在圈内完成首次发帖,即可免费享受价值60元的人体成分分析,其中涵盖身体成分、肌肉脂肪分析、肥胖分析等方面,帮助大家更高效地规划减肥计划。具体获取方式在您加入“甬上宁波二院减肥圈”后,将由个案管理师一对一与您联系。

看完这些,您的减肥之心是否听到了召唤?还等什么,赶紧加入“甬上宁波二院减肥圈”,让我们一起开启减肥之旅吧!

记者 任诗好
通讯员 谢瑜硕 郑轲



入群请扫码
加减肥圈
小助手

抗凝药吃也不是 不吃也不是 医生为八旬老人 做了终身有效的手术

近日,87岁的姚阿姨接受了左心耳封堵术,成为宁波大学医学院附属医院心血管内科首位成功接受左心耳封堵术的患者。术前第一次听到左心耳封堵术时,姚阿姨和很多人一样一脸懵。左心耳在哪里?为什么要堵住它?

在心脏上做文章

姚阿姨是持续性房颤多年的老患者,房颤的首要危害是发生栓塞并发症。近日,她突然感到右上肢疼痛,并出现麻木,持续了大约两小时也不见缓解。家人赶紧将姚阿姨送到了宁大附院急诊科。检查后,急诊医生确认姚阿姨已经发生了右上肢动脉栓塞,便争分夺秒为她进行了急诊取栓术,解了燃眉之急。但后续治疗陷入了两难境地:一是将来再发栓塞的可能极高;二是即使长期服用抗凝药物,后续出血风险同样很高。

经慎重考虑,宁大附院心血管内科主任周忠团队决定为姚阿姨进行一种近两年新兴的房颤栓塞预防术,也就是左心耳封堵术。经过周密的术前准备,日前在麻醉科、超声科和介入科的协助下,周忠团队成功通过股静脉穿刺这种介入治疗方式,封堵器释放到了姚阿姨的左心耳内,手术用时仅1个多小时。术后再经造影和心超评估,手术正式宣告成功。

提前占领血栓高发地

周忠介绍,房颤全称心房颤动,是持续性心律失常中最常见的一种,它的首要危害就是发生栓塞并发症,并且栓塞可能发生在全身动脉系统的任何地方,其中最严重的就是脑卒中,又叫中风。

“左心房内90%的血栓都发生在左心耳。”周忠说,因此,把心脏里左心耳这个“房间”封死,就等于提前占领了一块血栓的高发地,让这里没有空间长血栓,就大大降低了发生血栓和栓塞的风险,这才使左心耳封堵术能和长期口服抗凝药并驾齐驱,成为预防房颤栓塞的又一途径。“当前数据显示,左心耳封堵术预防房颤的疗效至少不输长期口服抗凝药。”美国著名演员阿诺德·施瓦辛格就曾接受过左心耳封堵术。并且理论上讲,左心耳封堵术终身有效。

有这些情况可选该手术

周忠解释,左心耳封堵术一般适用于患有非瓣膜性房颤且房颤栓塞风险高,同时还具备以下情况之一的患者:一是不适合长期规范口服抗凝药物治疗;二是在长期规范抗凝治疗的基础上仍发生卒中或栓塞;三是经评估口服抗凝药后出血风险很大;四是有其他疾病需要合并使用抗血小板药物治疗;五是坚持不愿意长期接受抗凝治疗。此外,如果房颤栓塞高危患者本身从事容易受伤的工作,也不太适合进行长期抗凝治疗,可考虑接受左心耳封堵术。

记者 徐露清 通讯员 庞赞

拍卖 公告栏

刊登热线:

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》
政府类、企业类、招聘
等公告,欢迎垂询!

浙江金诚拍卖有限公司 废旧物资拍卖公告

交易号: CQ2022016

受委托,定于2022年8月19日9:00在诚拍网(www.chengpw.com)进行公开拍卖活动,现将公告如下:

一、拍卖标的:

序号	拍卖标的	起拍价
1	旧木案面雪柜、烘干式洗碗机等一批厨房物资	13980元
2	旧醒发箱、压面机等一批厨房物资	4490元
3	旧空调外机、空调内机一批	32300元
4	旧软包餐桌、卡座椅子等一批物资	8900元
5	旧潘多拉咖啡机一台	10080元

二、展示看样:即日起至2022年8月17日止,与本公司联系看样事宜,本公司统一组织看样,联系电话:15168150877 柴

三、拍卖方式:有保留价的网络增价拍卖,不到保留价不成交。

四、竞买办法:竞买人本人在2022年8月18日24时前在诚拍网网络拍卖平台上进行注册、实名认证,同时根据诚拍网网络拍卖平台提示缴纳保证金1仟元/标的(注册人和缴纳保证金银行账户的姓名或名称必须一致),逾期不予办理。

五、联系电话:15168150877、0574-87869881(网络技术)

联系地址:宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室