

为啥有些人光吃不胖?



要说最令人羡慕的体质,那必然是不发胖体质。炸鸡火锅随便吃,今天奶茶明天可乐。嘿,就是不长胖!而有的人,却是喝水都发胖,似乎只要今天多喝两口水,明天身上就会挂上二两肉。

不长胖,基因确实很重要。容易吃胖还是不容易吃胖,都和一个“贪吃基因”有关。在医学上这种基因的名字叫做 FTO 基因,全称是脂肪和肥胖相关基因(Fat mass and obesity-associated)。它位于人体的第十六号染色体上。这是人体中常见的肥胖易感基因,人人都有,只不过有的人 FTO 基因是变异后产生的。

那些不容易长胖的人,多是 FTO 基因没有变异的幸运儿,这部分人很容易产生饱腹感,一旦身体摄入了足以维持正常生理活动的热量,就会产生饱腹感。因此,他们很容易就吃饱,即使食物再美味,他们也可以轻松地吃饱了就停,不太会出现超量摄入热量。

而且驱动他们进食的动力主要是饿了,而不是“心情不好”“心情好”“好生气

啊,吃点吧”等等各种各样的根本就称不上理由的理由。总是能找到各种各样的理由给自己安排一顿,而且住往吃起来就停不下来的人,可能就是 FTO 基因发生变异的人。对于 FTO 发生变异的人来说,他们是真的管不住自己。

在其大脑中,食物除了承担着提供热量,维持正常生理的功能,更是快乐的源泉。高脂肪高糖的食物对于他们的大脑来说,是巨大的奖励,这种奖励带来的快乐甚至会压倒胃肠道的报警信号,和食物带来的快乐比较,饱腹感信号的强度实在是弱了。

“管住嘴迈开腿”绝对是减重最有效的法则。而在这条黄金法则背后,其实营造的是——热量差。

人体每天需要消耗一定量的热量来维持正常的生理活动,这就是基础代谢。就算一整天坐着一动不动,身体也会消耗掉这些热量,因为它们是用来维持身体的体温、呼吸、心跳、血液循环以及各个细胞、器官正常运转所需要的能量。基础代谢

占到了每日能量消耗的 60%至 75%,是每天能量消耗的大头。

除此之外,人体每天的走动、锻炼还会消耗额外的能量。消耗吸收食物本身也需要能量,这部分被称为食物热效应。因此,人体每天消耗的能量其实是基础代谢、日常活动消耗能量以及食物热效应的总和。

每个人每天都会摄取一定量的食物,这些食物在消化吸收后可给人体提供一定量的热量。如果每天消耗的热量高于摄取的热量,这个热量缺口就会让机体更容易瘦。而如果每天摄取的能量都比消耗的能量多,那么很显然,肥胖也会自然地发生。

长期的锻炼可使骨骼肌含量增多,从而帮助消耗更多的热量,即使同样坐一天,躺一天,他们能消耗的热量都会比一般人更高。

其实,长期的节食会影响到人体的基础代谢,身体为了在低热量摄入的情况下维持正常的生理活动,就会降低消

耗,甚至消耗肌肉,久而久之就形成了比较低的基础代谢水平。哪怕已经恢复到正常的饮食,这种比较低的基础代谢水平也不会立刻就回到正常水平,因此,有些人即使吃得不多,依然可能会胖回来。所以,想要减肥并且减肥效果能够保持下来,不要过度节食。科学饮食加上规律的运动,才是最有效也最健康的手段。

值得警醒的是,如果你真的长期吃得多,不动弹还疯狂掉秤,一定要引起关注。甲亢、消化系统疾病、进食障碍以及糖尿病、肿瘤、慢性感染、寄生虫等问题都有可能表现出这样的异常,在感叹自己的神奇体质之前,最好去医院做一个彻底的排查。

(来源:科普中国)



我市新生儿遗传代谢病筛查工作再上新台阶



本报讯(通讯员 陈军)提高出生人口素质,预防出生缺陷发生,事关千家万户的幸福,事关国家和民族的未来。挂靠在安康市妇幼保健院内的我市新生儿遗传代谢病筛查检测和临床救治中心,积极引进先进的串联质谱检测技术,全面用于新生儿遗传代谢病筛查检测工作,把原来仅能开展的传统 4 项常见疾病筛查提升到一次性检测就能够筛查出 40 余种遗传代谢病。

串联质谱技术是目前临床实验室检测技术中更为先进的分析手段,具有高通量、高灵敏度、高特异性等特点,一次采血可检测出新生儿体内的多种氨基酸、游离肉碱、酰基肉碱和琥珀酰丙酮等代谢物质指标的浓度情况,通过分析可筛查出包括氨基酸代谢、有机酸代谢、脂肪酸代谢等 40 余种遗传代谢病,相对于我市以往仅开展常见的 4 种遗传代谢病筛查,该技术全面提升了筛查病种数量,真正实现了更全面、更优质、更高效的新生儿疾病筛查新模式。

安康市新生儿疾病筛查中心是政府批准成立的承担着全市出生新生儿遗传代谢病筛查和临床救治工作任务,随着串联质谱技术在我市新筛中心的全面实施,标志着我市新筛工作迈入新起点,病种筛查进入新模式,助力预防出生缺陷工作再上新台阶。

乡村医生和她的“民声药箱”

通讯员 严紫沁

今年 45 岁的兰杰,是岚皋县南营山镇龙安村的村医和妇联主席,也是一名县人大代表。在湖北出生长大的她,2000 年嫁到龙安村。2020 年,老村医要退休,村支书找到学过医读过大专的兰杰,“愿不愿意当村医?”她想都没想就说道:“如果村里需要我,我肯定愿意。”

每个月农历十五,是兰杰和村民们约定的日子。像往常一样,这天她要进村入户,开展慢性病患者随访、重点人群体检等工作。穿上白大褂,将红色笔记本放进整理好的医药箱,兰杰骑上摩托车,迎着清晨的寒气向村里最远的杨安华家进发。老人不会说话,看到兰杰,就拄起拐杖起身迎接,她赶紧快步上前扶住老人。

和杨安华的情谊始于两年前,那时的兰杰成为村医还不到一年,接到电话说老人突发中风晕倒,她来不及多想,一边打电话叫救护车,一边跑去察看老人情况。“路也不好,摩托车甚至都上不去,我赶去以后做了急救,和邻居一起用担架把他抬到山下救护车上送去了医院。”

后来每次到杨安华家随访,老人都久久握住兰杰的手。她心里明白这份信任的重量,并且坚定要当好“守门人”的决心。更令她高兴的是,杨安华

家附近那条路被纳入了镇级民生实事项目。

从杨安华家回来,兰杰又匆匆赶到三组,今天这里还有她组织的妇女志愿者们在为老人理发。给老人们做完体检后,兰杰从药箱里拿出自己的红色笔记本开始记录,“房前屋后杂物乱堆乱放不仅影响环境美观还存在安全隐患。”“去茶园的路不好走,茶叶运输也不方便。”“村里边锻炼场所太少了,休息时没有去处。”

随访问,兰杰来到村活动室,与村“两委”干部交流探讨。她希望更清楚地了解行政政策和县情实际,把那一串串“接地气”又“冒热气”的信息,形成高质量的意见建议带到全县两会上。问起兰杰自己的愿望,她坦言,乡村医生群体大部分是“半农半医”,很多乡村医生为老百姓服务了一辈子,但待遇始终跟不上,也就出现了青黄不接的局面。

目前,兰杰正在完善和细化“关于加强乡村医生培训、逐步提高并保障乡村医生待遇的建议”,她希望当自己从村医的岗位上退下来时,也能有新鲜血液及时顶上,接力守护村民健康不断档。

傍晚,兰杰扣上卫生室的门锁,背着医药箱去参加村干部组织的院落会。那个小小药箱,也因为多了一本红色笔记本,变成了民情民意的载体。

何厚芳:直把他乡作故乡

通讯员 胡仕巧

1977 年 5 月出生的何厚芳,是汉阴县人民医院呼吸内科主任、副主任医师。22 年来,她凭着对党的事业的无限忠诚和对医务工作的热爱,远离故土湖北,扎根千里之外的汉阴。在突如其来的新冠疫情面前,她挺身而出,在隔离病区守护着第二故乡百姓的平安。先后被评为陕西省抗击新冠肺炎疫情先进个人、陕西省优秀共产党员。

深耕一线的“好医生”

何厚芳是湖北省公安县人,2001 年毕业于湖北省邵阳医学院,是汉阴县人民医院首批招聘的医学类本科生。她刻苦学习,勤于钻研,虚心向上级医师和临床经验丰富的医师求教,到上级医院进修学习,熟练掌握各项业务技能和知识,多次担任医院技术比武指导老师,先后开展无创呼吸机

在呼吸内科的临床应用、中心静脉导管胸腔闭式引流、胸膜活检术等新技术。

她对患者施以无微不至的关怀,严密观察患者生命体征变化,将不同的治疗方式进行比较,综合各家所长制定科学实用的治疗方案。在为患者解除病痛的同时,她千方百计为患者解决经济困难,想尽办法开“小处方”为病人节省诊疗费用。对特别贫困的患者,她主动拿出自己的工资,为他们垫付医疗费用、购买生活必需品。对患病时间长、心理负担重的患者,她耐心进行心理疏导,多次收到患者及家属送来的感谢信和锦旗。

锐意进取的“实干者”

2017 年 9 月,汉阴县医院呼吸内科独立运行,何厚芳作为科室主任,既要上

门诊,又要在病区值班,兼管呼吸普通病区和呼吸传染病区。呼吸内科老年病人和急重症病人多,临床工作繁杂而琐碎,何厚芳时刻把工作放在第一位,每天早出晚归,坚持查房,对每个治疗细节都严格要求、一丝不苟。上任后,她迅速完善科室各项制度,加强关键制度落实和关键部位、关键人员、关键环节、关键时间管理,严格药品管理,规范科室工作流程。她充分发挥“传帮带”作用,指导年轻医师书写病历、分析病情、阅片,将技术和经验毫无保留地传授给科室其他人员。

在她的带领下,科内形成了“比学习、比进步、比成绩、比健康生活”的良好风气,科室多次被医院评为先进科室,2021 年被汉阴县总工会评为“工人先锋号”,2022 年通过国家 PCCM 规范化建设认证,成为安康市县级医院首家达标单位。

无怨无悔的“逆行者”

何厚芳是家中最小的女儿,父母都已 80 多岁了。作为医务人员,她鲜少与家人团聚。2020 年新冠疫情发生后,她义无反顾地扛起了医疗救治专家组副组长和隔离病区主任的重责,她每天深入隔离病房查房、诊治病人,和病人“零距离”接触,一干就是 50 余个日夜。

3 年里,疫情形势不断变化,隔离病区多次启用,她频繁进入隔离病区,每次都亲自到隔离病区查看患者并指导治疗,直到患者痊愈出院。最严重的时候,她高烧 39 度,依然奋战在一线病房,连续一个星期都待在医院没有回家。

没有感动天地的豪言壮语,只有朴实无华的默默付出,她用实际行动诠释了一名共产党员的责任与担当,践行了一名优秀医务工作者的初心和使命。

「门诊慢特病」政策解读

基本医疗保险制度中的门诊慢性病、门诊特殊病治疗等相关保障政策与内容,一律统称为“门诊慢特病”政策。门诊慢特病支付范围包括与疾病相关的符合基本医疗保险用药目录、诊疗项目范围、医疗服务设施范围和支付标准内的检查、检验、药品、治疗、特殊材料等医疗费用。门诊慢特病支付范围不设置病种用药,凡与疾病(含并发症、合并症)相关的治疗或辅助治疗的药品均可支付,用药范围按照《基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录》分类执行。

参保人员罹患多种门诊慢特病保障范围疾病时,允许同时申报 4 种门诊慢特病,只计一次起付标准,年度最高支付限额按照一定比例增加,原则按照第一病种年度最高支付限额累加第二病种年度最高支付限额的 1/2 和第三病种年度最高支付限额的 1/4 和第四病种年度最高支付限额的 1/8 计算,依次类推。可按照申报病种支付限额从高到低排序确定多种病种最高支付限额。

门诊慢特病待遇支付实行年度参保享受待遇周期;参保人员取得门诊慢特病身份后次年月开始享受待遇。参保职工(包括退休人员、下同)符合门诊慢特病规定发生的医药费用,执行门诊慢特病支付政策,超过对应病种年度限额的政策范围内费用,可按普通门诊统筹政策支付;在门诊产生的其他费用按普通门诊统筹政策直接支付。门诊慢特病待遇启动条件不再关联个人账户使用情况。参保职工使用完当年门诊慢特病最高支付限额后,在定点医疗机构发生的医保政策范围内的门诊医疗费用,可进入补充医疗保险。城乡居民医保门诊慢特病医疗费用经慢特病政策支付后,个人负担的政策范围内医疗费用将逐步纳入大病保险、医疗救助等保障范围。落实居民医保高血压、糖尿病“两病”专项保障待遇,未达到门诊慢特病鉴定标准的,按照门诊“两病”专项保障机制的相关政策标准执行。“两病”专项保障和门诊慢特病两种待遇不予累加。门诊慢特病患者医保关系转移接续时,对同一病种,其门诊慢特病身份同步转移,关系转入地不再进行重新鉴定或认定。转出地按年度限额分解到月计算其待遇额度并终止待遇办理;转入地按照本市同病种待遇按月计算年度内剩余月份的待遇限额。转入地无同种病种的,门诊慢特病待遇关系不做转移处理,待遇保障自然结束。

由于篇幅限制,仅举例说明部分病种待遇享受标准,请参见《陕西省门诊慢特病待遇标准》。

(安康市医保局 供稿)

附件 1

陕西省门诊慢特病待遇标准(暂行)

I 类病种

序号	病种	病种代码	支付标准				备注	
			城乡居民		城镇职工			
			起付标准	支付比例(%)	年度支付限额(元)	起付标准	支付比例(%)	年度支付限额(元)
1	高血压	M0390	300	70	5000	600	85	5000
2	糖尿病	M0160	300	70	5000	600	85	5000
3	高脂血症	M0191	300	70	3000	600	85	3000
4	恶性肿瘤门诊治疗	M0050	300	75	2000	600	90	20000
5	器官移植抗排异治疗	M0830	300	75	2000	600	95	20000
6	脑血管病后遗症(脑卒中后遗症)	M0480	300	70	1000	600	85	10000
7	肺结核活动期	M0011	300	80	8000	600	85	8000
8	耐药性结核病	M0011	300	80	7000	600	85	70000
9	精神病	M0200	300	80	5000	600	85	50000
10	透析(含血液透析、腹膜透析)	M0780	300	90	7000	600	95	70000
11	氟骨病	M1170	0	70	700	0	85	700
12	大骨节病	M0880	0	70	500	0	85	500
13	亮山病	M0191	0	70	1500	0	85	1500
14	儿童苯丙酮尿症	M0180	300	70	2000	0	0	0-18岁(限居民医保)
15	四氢生物蝶呤缺乏症	M0180	300	70	2000	0	0	0-18岁(限居民医保)
16	甲状腺功能异常	M0170	300	70	5000	600	85	5000

市人民医院开展生长发育义诊和儿童内分泌学术沙龙

本报讯(通讯员 周银)为提高家长对儿童生长发育的认识,促进儿童合理进行生长评估及干预,助力孩子健康成长。4月8日,市人民医院开展了生长发育义诊和儿童内分泌学术沙龙活动。

当日,该院特邀西安市儿童医院内分泌遗传代谢科主任汪治华教授开展生长发育义诊活动。活动中,汪治华教授为每一位患者和家长详细解答各种有关儿童生长发育的问题,为生长发育异常的孩子制定个性化的诊疗方案,得到家长们的认可。

在举办的“四月芬芳,护童成长——儿童内分泌学术沙龙”活动中,来自各县区各医疗机构从事儿科及儿保科的医务人员畅所欲言,为守护儿童健康成长建言献策,并对儿童内分泌学科发展前景给出诚恳意见,希望儿科时刻学习新知识、新技术,了解儿科疾病发展的新动向,积累新经验,促使儿童内分泌专科再上新台阶。