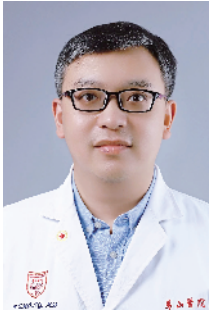


上海华山医院——徐州市中心医院联合门诊 9 月份神经内科坐诊预告

坐诊地点：徐州市中心医院本部门诊 5 楼“上海华山医院 – 徐州市中心医院联合门诊”

张祥

复旦大学附属华山医院
神经内科副主任医师
神经病学博士



中华医学会神经科分会神经感染和脑脊液细胞学组委员，中国中西医结合学会神经专业委员会委员，上海市医学会神经内科分会神经免疫遗传生化学组委员等。
主要研究方向为神经免疫学和神经变性疾病，临床技能特长为脱髓鞘疾病（视神经脊髓炎，多发性硬化，中枢神经系统血管炎），脑白质病变，脑萎缩，周围神经病，脑炎等。

坐诊时间：9 月 5 日（周五）

门诊预约咨询电话：18112000297(王江波) 18952170062(张冠群)

孙一杰

复旦大学附属华山医院
神经内科副主任医师
医学博士



学术职务：中国康复医学会帕金森病与运动障碍康复青年专业委员会副组长；中国神经科学学会神经病学基础与临床分会委员；上海市医师协会临床遗传专委会委员；中国亨廷顿病协作网(CHDN)成员，华山医院分中心主要研究者；美国哥伦比亚大学外科与病理学系访问学者。
专业擅长：专注运动障碍相关疾病的临床、基因及机制研究。
发表研究领域相关论文 30 余篇。

坐诊时间：9 月 8 日（周一）

门诊预约咨询电话：18168779182(杜 鹃) 18952172813(鹿寒冰)

赵倩华

复旦大学附属华山医院
神经内科教授
医学博士 硕士生导师



国家老年疾病临床医学研究中心（华山）PI，卫健委能力提升与继教中心培训专家组成员，老年痴呆国家行动计划培训组专家。中华医学会神经病学分会痴呆与认知障碍学组委员，中国医师协会神经心理与情感障碍学组委员，中国老年学与老年医学会脑认知与健康分会常委等。
从事老年性痴呆等各种神经退行性疾病的临床诊治及 I-IV 期国内外药物临床试验十余年，熟悉神经心理评估、老年流行病学、认知干预研究。

坐诊时间：9 月 15 日（周一）

门诊预约咨询电话：18112000297(王江波) 18952170062(张冠群)

朱国行

复旦大学附属华山医院
神经内科癫痫诊治中心副主任
教授 主任医师
医学博士 硕士生导师



学术职务：中华医学会神经病学分会脑电图与癫痫学组委员，上海医学会脑电图与临床神经生理专科委员会主任委员（第八届、第九届），中国抗癫痫协会常务理事，中国抗癫痫协会脑电图与神经生理分会副主任委员等。
诊疗特长：擅长癫痫、头痛、睡眠障碍、脑炎（自身免疫性脑炎）、神经痛及脑血管病等神经系统常见病和疑难杂症的诊治，以及脑电图的判读与分析。

坐诊时间：9 月 30 日（周二）

门诊预约咨询电话：18952172386(杨承志) 18112007515(刘志广)

（上接 3 版）

胰岛素抵抗有哪些危害？ 如何改善？

主要危害：诱发 2 型糖尿病、加重肥胖及脂肪肝、增加心血管疾病风险。
改善方法：
1、调整饮食：多吃粗粮（燕麦、糙米），少吃精制碳水；控制油盐，少吃油炸食品；保证优质蛋白（蛋、鱼、豆）。

2、戒烟限酒：两者都会升高抵抗风险，需严格控制。
3、坚持运动：运动能增加肌肉量，提升血糖利用率，还有助于控制体重。建议每周累计 150 分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳），搭配 2-3 次力量训练（如深蹲、举哑铃）。
4、若出现糖尿病前期症状，需在医生指导下用药，结合生活方式调整，效果更好。

除了胰岛素抵抗，还有哪些常见原因会致减肥困难？

1、内分泌疾病：甲状腺功能减退（甲减）、多囊卵巢综合征(PCOS)等。
2、药物影响：某些激素药物、抗抑郁药等。
3、代谢问题：基础代谢率过低。
4、其他：睡眠不足、精神压力过大、

肠道菌群紊乱等。

什么情况需要及时就医？

1、坚持健康饮食 + 规律运动超过 3 个月体重无变化或反而增加。
2、伴有显著疲劳、怕冷（甲减可能）、月经不调 / 痤疮多毛(PCOS 可能)、多饮多尿（糖尿病可能）等异常症状。
3、尝试多种方法均无效。 徐毓蔓

徐州市中心医院夜间门诊排班表

科 室	出诊时间	出诊地点	预约方式
理疗科	周一、周三 18:00-22:00	儿童诊疗中心三楼	徐州市中心医院微信公众号、徐州市中心医院支付宝生活号、江苏医保云 APP、人工窗口、自助机预约等。 24 小时咨询电话：96120
皮肤科	周二、周四 18:00-22:00	急诊一楼	
心理门诊	周五 18:00-22:00	急诊一楼	
儿科	周一、周二 18:00-22:00	儿童诊疗中心一楼	
新城儿科	周一、周二 18:00-22:00	新城院区急诊一楼	