

减轻肥胖“重”担，探索标准化体重管理

2024年6月，国家卫生健康委等16部门联合发布《“体重管理年”活动实施方案》，鼓励医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖症防治中心，希望通过为期3年的“全民减重”，预防和控制超重肥胖，切实推动慢性病防治关口前移。

记者 秦聪聪 济南报道

日前，山东第一医科大学第一附属医院（山东省千佛山医院，以下简称“山一大一附院”）院长田辉，普外中心——减重与代谢外科主任仲明惟做客《壹点问医》，就肥胖症防治的相关问题为大家进行了详细解答。

肥胖威胁不容小觑 超半数成人超重或肥胖

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别为34.3%、16.4%，并呈现上升趋势。从地域分布来看，北方高于南方，其中山东省成人超重率为37.1%，肥胖率达19.7%。

山一大一附院院长田辉介绍，这些数据背后，是无数家庭



的健康隐患，是社会医疗资源的巨大负担。目前，肥胖症已经成为一个不容忽视的公共卫生问题。

据悉，肥胖症是一种由遗传和环境因素共同导致的脂肪组织过度积累或分布、功能异常的慢性、进行性、复发性疾病。临床中，其诊断主要以体重指数(BMI)为标准。由于我国中心性肥胖人群占比较多，还需要结合腰围数据进行综合评估。

“很多人意识不到自己肥胖，或不认为肥胖是一种需要干预的疾病，忽视了肥胖带来的健康风险。”山一大一附院普外中心——减重与代谢外科主任仲明惟介绍，肥胖是一种慢性代谢性疾病，还是多种慢性

疾病的重要致病因素，可能带来较高的过早死亡风险。

据介绍，体重过重和脂肪过多会给全身多个器官带来机械性压迫和占位效应。同时，脂肪沉积导致的慢性炎症反应也会造成一系列的代谢损伤。因此，肥胖人群往往会面临各种慢性并发症，比如糖尿病、血脂异常、高血压、心血管疾病、慢性肾病等。有数据统计，我国超重患者中70.7%至少合并1种并发症，而肥胖患者中89.1%至少合并1种并发症。此外，女性的多囊卵巢综合征、不孕症以及一系列恶性肿瘤与肥胖也有密切关系。

面对肥胖率不断上升的趋势与肥胖对公众健康的威胁，相关部门相继出台了一系列政

策举措，从《国民营养计划(2017—2030年)》到《健康中国行动(2019—2030年)》《儿童青少年肥胖防控实施方案》，再到《“体重管理年”活动实施方案》《肥胖症诊疗指南(2024年版)》，旨在进一步加强肥胖防控，提高肥胖症诊疗规范化水平。

科学减重需多学科合作 建设标准化体重管理中心

近年来，随着手术干预、药物治疗等多种治疗手段的不断涌现，越来越多的肥胖症患者选择到医疗机构来寻求专业、系统的治疗。

田辉强调，肥胖的本质是身体的能量代谢平衡失调，是遗传、环境等多种因素相互作用的结果，其复杂性与多维度成因远远超越了单一学科的范畴，因此，需要贯穿全流程的多学科管理。

“我们在普外科下设立了减重与代谢外科，加上内分泌、心血管、呼吸、营养、康复、中医等科室，对病人进行多学科协作、全流程化管理。”田辉介绍，参考国家对于体重管理的顶层设计，山一大一附院打破原有的学科和诊疗科目壁垒，打造优势学科为主体、相关学科共同参与的“1+N”学科群模式，推动肥胖症管

理的标准化和中心化。从肥胖症综合评估、内科治疗及随访到代谢手术，再到术后长期管理与随访，通过多学科协作，为患者制定最合理、个性化的治疗方案，对患者进行全周期、全流程的管理，真正帮患者减重，并改善其整体健康状况。未来，医院会进一步布局探索标准化体重管理中心建设，让患者享受到从健康评估、诊断、治疗到教育、随访等全方位的一站式服务。

“已经减重成功的患者，更需要认识到，肥胖并不是一种短期的健康问题，而是一种慢性疾病，需要终生管理。”仲明惟提醒，肥胖症是一种慢性、易反复的疾病，所以体重管理应该遵循及时、长期和个性化的原则。减重后的成功不仅仅依赖于减重本身，更在于维持健康的生活方式。保持合理的膳食结构，坚持规律运动，良好的睡眠质量以及保持积极的心态，都是防止体重反弹的重要因素。



扫码回看直播

直播预告

◆壹问医答



看病不懂挂哪科？ 全科医生“一站式”诊疗为您解难题

专家简介：唐宽晓，山东大学齐鲁医院全科医学科主任，主任医师，山东大学全科医学系常务副主任(主持工作)，中国民族卫生协会糖尿病学会副主任委员，《中华全科医学》常务编委兼内分泌学科主编。

身体不舒服，可走进医院不知道去哪个科室就诊；被多个基础疾病缠身，不得不在多个科室间“打卡式”就诊；以及拿到医院出具的报告，完全看不懂上面一

项项数字……日常生活中，被这些健康小事困扰的人不在少数。那么，是否存在一个科室，能够一次性解决以上这些问题呢？1月23日12:30，山东大学齐鲁医院全科医学科主任唐宽晓做客“壹问医答”直播间，围绕这些大家的烦恼进行科普讲座。

健康直播栏目《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合播出，每周四12:30直播。

◆心灵驿站

预防手机成瘾 做手机的“主人”

日常生活中，有些人时不时抱怨身体上的各种不适，如头痛、胃痛、胸闷、疲劳等，但经过一系列检查却无法找到器质性病变。家属往往会认为他们是在装病或者是“博关注”。其实，这些症状被称为躯体化症状，它们背后往往隐藏着心理因素的迷雾。这些心理因素可能包括焦虑、抑郁、压力过大、人际关系困扰等。

智能手机为生活带来了便利，但沉迷于手机游戏、社交媒体等，不仅影响个人的社交能力、学习和工作效率，还可能导致心理和生理上的健康问题。

1月23日19点，山东省精神卫生中心成瘾医学科郑丹慧做客“心灵驿站”直播间，将围绕手机成瘾的成因、表现以及预防和干预措施等内容，分享合理使用手机、培养健康习惯，以及识别手机成瘾早期信号等相关知识。

健康直播栏目《心灵驿站》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东省精神卫生中心联合打造，通过专家线上讲座及与网友即时互动，就大家关心的各类心理话题进行科普。直播时间为每天19点，山东省精神卫生中心各学科心理医生、心理治疗师将轮番上线，护航心身健康。



春节如何「嗨吃不胖」？掌握妙招，轻盈过节！



春节是阖家欢聚，乐享团圆的节日，而过节就是一顿又一顿的团圆饭与亲友局。从年夜饭开始，丰盛的佳肴不断上桌，一直延续到正月十五。不论是家宴还是外出聚餐，餐桌上总少不了花样繁多、高油脂、高盐分、高糖分的食物。那么，在这样一个温馨的假期里，如何既能享受美食，又不用担心自己的身材走样呢？“嗨吃不胖”的几个秘籍跟大家分享。

首先，细嚼慢咽很关键。进餐时吃慢点，餐前适当喝点温开水或者清汤，可以让饱腹感来得早一点，避免过量进食。

其次，进食顺序很重要。在享受大餐时，应先吃蛋白质丰富的食物，比如鱼类、虾类、海鲜、瘦肉等，因为蛋白质是提高机体免疫力的关键，优先摄入有助于其高效吸收。随后，再吃富含膳食纤维的蔬菜，如芹菜、海带、秋葵、黄瓜、白菜、西红柿等，膳食纤维既能增加饱腹感，又能降低血浆胆固醇，有助于预防肥胖。还有，应减少或避免主食的摄入，像可乐鸡翅、拔丝地瓜、锅包肉等高糖油炸食品也尽量不吃或少吃。

此外，饮品的选择也需谨慎。可以喝温开水、清茶、山药汁、五谷杂粮豆浆等健康饮品，尽量少喝酒，少喝饮料。

“嗨吃不胖”最重要的法宝就是运动。清晨起床，用一杯温开水唤醒身体，可以空腹进行一些有氧运动，既可以提高身体代谢率，消耗多余热量，又有利于加快胃肠蠕动，促进排便。利用假期难得的闲暇时光，不妨多去登山、公园散步，亲近自然，同时消耗多余的脂肪，以健康的心态迎接新的一年。

(山东省疾病预防控制中心 尹玉岩供稿，贺照阳 通讯员 刘祥征 整理报道)

