

快给体重减减负,国家喊你减肥啦

山东多家医院开设体重管理门诊,为你提供个性化减肥方案

记者 秦聪聪 焦守广

减肥需求增加 “体重医生”纷纷上线

天气回暖,又迎来一年减肥热。在节食、运动与反弹的怪圈中反反复复,体重秤上的数字却越来越大,23岁的小张终于放弃了挣扎,走进医院找医生求助。

身高165cm、体重98kg,小张的BMI(体重指数)达到35.26。从医学角度讲,她是一名肥胖症患者。

山东省疾病预防控制中心慢病所所长、慢病领域首席专家郭晓雷介绍,超重肥胖是一种代谢性疾病,国内外研究中,主要使用BMI诊断超重和肥胖。BMI的计算公式为体重(kg)除以身高的平方(m²),目前,我国建议采用 $24.0\text{kg}/\text{m}^2 \leqslant \text{BMI} < 28.0\text{kg}/\text{m}^2$ 诊断为成人超重, $\text{BMI} \geqslant 28.0\text{kg}/\text{m}^2$ 诊断为成人肥胖。

国家卫生健康委数据显示,我国18岁及以上居民肥胖率达16.4%。山东省卫生健康委监测数据显示,2007年—2023年,山东省18岁以上居民超重率、肥胖率及BMI均值均呈上升趋势。

其中,超重率由31%升至39.2%;肥胖率由13.7%升至25.2%;BMI均值由 $24.1\text{kg}/\text{m}^2$ 升至 $25.6\text{kg}/\text{m}^2$ 。

“伴随肥胖人群的增加,到医院就诊的肥胖症患者越来越多。”山东第一医科大学附属省立医院临床营养科主任冯丽介绍,医院体重营养干预门诊于2022年4月开诊,由内分泌专家协同临床营养师联合出诊,通过严格的医学检测和评估,规范的医学营养减重治疗路径,线上线下相结合的方式,科学合理管理体重,近三年已经完成对于400余例患者的体重管理。

同样在省立医院,减重与代谢疾病特色门诊整合了内分泌科、胃肠外科、睡眠医学中心、心理科、康复科等多学科专家,组成多学科协作组,发挥各自学科特长,为肥胖和代谢疾病患者提供一体化治疗方案。

多学科协作 一站式解决减重难题

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》,提出要整合专业资源、鼓励医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖症防治中心。

记者通过采访和查询发现,山东



医线直击

全国两会期间,国家卫生健康委员会主任雷海潮在答记者问时表示,将持续推进体重管理年行动。实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治;引导医疗卫生机构设立体重门诊,为受体重问题困扰的居民,提供良好的专业咨询环境和平台。

记者采访发现,山东多家医院已经开设与体重管理的相关门诊,这些门诊不仅包括内分泌科、减重与代谢外科、营养科,还整合了中医科、麻醉科、耳鼻喉科、心理科等多个科室,为肥胖症患者提供“一站式服务”。

已经有多家医院开设了体重管理的相关门诊,比如山东大学齐鲁医院医学减重多学科门诊、山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)肥胖症门诊和肥胖脂代谢专病门诊、山东中医药大学附属医院(山东省中医院)肥胖代谢性疾病MDT门诊、山东大学第二医院肥胖与代谢综合征门诊、山东省立第三医院(山东省消化病医院)肥胖代谢病门诊、山东第一医科大学第二附属医院(第二临床学院)体重管理门诊、山东第一医科大学附属中心医院(济南市中心医院)东院区医学代谢减重中心等。

梳理这些体重管理相关门诊,“多学科”成为关键词。

山东第一医科大学第一附属医院院长田辉表示,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,病情涉及脏器多、合并症多,其复杂性远超

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、代谢手术,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、最个性化的治疗方案。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。

“我们中心会聚了内、外科等多个专业的专家。接诊之后,首诊医生会评估患者情况,选择用哪一种方式干预,然后给予相应的治疗。”山东第一医科大学附属中心医院(济南市中心医院)东院区内分泌与代谢病科主治医师罗玉琪介绍,该中心由内分泌与代谢病科、胃肠外科、中医、医学营养等多学科参与,单纯减重的病号平均每天可达15—20人,多的时候可达30人左右。

13天减重60斤 瘦下来也要坚持体重管理

相较于自己减肥、前往社会机构减肥,通过医疗机构和医学手段进行专业、系统的减重治疗,到底会带来哪些不一样?

从160kg到130kg,对于小李(化名)来说,只隔了一次住院的时间。

就诊前,小李已经因为肥胖出现了呼吸睡眠暂停低通气综合征、心功

能不全、高血压等并发症,且有嗜睡、下肢水肿、记忆力减退等症状。躺不下,睡不好,心脏彩超提示全心扩大、肺动脉高压(中度)。

面对肥胖带来的危重病情,山一大一附院多学科专家会诊后,将小李转入ICU治疗,改善其心肺功能,创造手术条件。

“当时,若不积极手术,患者的身体状态会进一步恶化。”山一大一附院减重与代谢外科主任仲明惟介绍,减重代谢手术可通过改变消化道容积或路径来达到减重和调节内分泌的目的。目前最常见的手术方式,包括腹腔镜袖状胃切除术和腹腔镜胃旁路手术,近年来帮助越来越多的患者走出了肥胖困境。

从ICU到手术室,再到ICU、去普通病房,术后13天,小李顺利出院,出院时体重130kg,成功减重30kg。

医学助力科学减重,小李的故事并不是唯一。在手术干预、药物疗法等多种治疗手段不断涌现的同时,中医药以深厚的历史底蕴和独特的理论体系,为肥胖治疗提供了新视角和解决方案。

小赵是山东省中医院肥胖代谢性疾病MDT门诊的一名患者,也是一名在校大学生。为控制体重,他尝试过各种办法,自律、节食、高强度运动,但结果总是让人失望,体重总是在短暂下降后迅速反弹。同时,肥胖还带来了许多健康问题,如偏头痛、失眠等。

“每当看到镜子中的自己,我都感到无比沮丧……”本应该是青春洋溢的美好年华,却被肥胖压迫得陷入绝望。无奈之下,他来到省中医就诊。

经过系统的中药治疗及生活指导,小赵的体重很快得到控制,身体状况也得到显著改善。在刚开始用药的10天里就减重10斤,服药一个月体重下降20斤,伴随的失眠、偏头痛等不适问题也随之消失了。

“既然肥胖症有正式疾病编码,它本身就是一种代谢性疾病,最好还是去医院找专科医生就医,我们会根据每个人的不同情况,提供个性化的指导和治疗方案。”仲明惟说。

当然,对于肥胖这样一种慢性代谢性疾病,在选对方法的同时,还要警惕反弹风险。仲明惟提醒,体重管理应遵循及时、长期和个性化原则。减重后的成功,不仅依赖于减重本身,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、良好的睡眠以及保持积极心态,都是防止体重反弹的重要因素。

儿童肥胖也属营养不良

3月4日是“世界肥胖日”,专家表示,儿童肥胖属于营养不良,超重和肥胖会直接影响身心健康,需从饮食、运动等方面介入。

“近年来肥胖发病率显著上升并呈现低龄化趋势,是全球性公共卫生问题。一些人认为小孩肥胖没关系,长大自然会瘦下来,这是误区。”青海大学附属医院疝与减重诊疗中心主任李晓峰介绍,儿童长期处于肥胖状态可能导致青春期性发育问题,易患呼吸系统和消化系统疾病,甚至出现脂肪肝、高血压、糖尿病等,影响可能一直延续到成年。

青海红十字医院胃肠外科主任医师支永发说,儿童肥胖也是营养不良,孩子超重、肥胖是总能量摄入过多、饮食结构失衡导致的,影响儿童肥胖的因素还包括遗传、运动不足、压力与应激等多方面,“肥胖的孩子可能会因为身材问题感到自卑,继而出现心理健康问题”。

儿童肥胖的治疗,主要有生活方式干预、心理行为干预、药物治疗等,饮食行为是生活方式干预的重点,儿童肥胖防控要抓好“入口”关,选择相对低脂、低糖、适量纤维素的饮食策略;尽量减少加餐,参照“间隙性饮食”,保证夜间空腹时间;减少快餐食品,进食速度不宜过快,避免“屏幕时间”进食。

“要构建科学的饮食观念,如果已出现超重、肥胖并通过饮食运动仍难控制的儿童,应选择医疗手段介入,早诊早治。”李晓峰说。

据新华社

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:刘森

“讲文明 树新风”公益广告

低碳生活



绿建未来

齐鲁晚报