

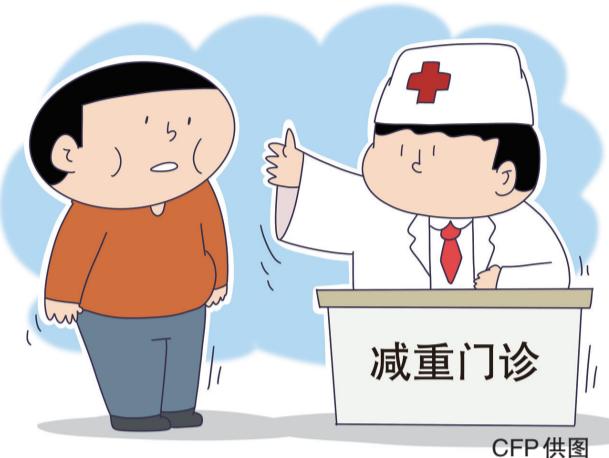
国家聚焦体重管理,我市多家医院推出特色减重门诊——

# 探寻“减重门诊”的奥秘

“腰围太大、体重超重、慢性病缠身……”国家卫生健康委主任雷海潮在全国两会期间花费7分钟聚焦体重管理,这一话题在全国引发热烈讨论。

目前,南通市区多家医院纷纷开设减重门诊、减肥中心,或组建减重多学科会诊团队。这些医院整合营养科、内分泌科等相关科室资源,为市民提供专业减重服务。部分医院在此基础上进一步将中医科、普外科、耳鼻喉科、妇产科、儿科等纳入其中,打造“一站式服务”体系。

记者实地走访市区多家医院,为大家梳理不同减重门诊的功能特点,以及因人而异、行之有效的减重方法。



CFP供图

## 胖也是一种病

减重门诊面向所有想要减重的人群吗?近日,记者以普通市民身份前往市区两家医院挂减重门诊号,医生均表示,未达到医学范畴肥胖标准的人群,无法以肥胖为病因开具处方。

市妇幼保健院减重门诊副主任医师、临床营养科副主任王宏星介绍,BMI(身体质量指数)在24至28之间属于超重,28至32.5为轻度肥胖症,32.5至37.5为中度肥胖症,37.5至50属于重度肥胖症,若BMI超过50则为极重度肥胖症。肥胖已被纳入疾病范畴,需在正规医疗机构的减重门诊接受专业医学治疗。

市妇幼保健院是我市较早开设减重门诊的医院,连续4年荣获“全国医学营养减重教学单位”称号。医院最初开设减重门诊,旨在从体重管理层面推动代谢病治疗,预防慢性病发生。肥胖会引发一系列健康问题,涵盖睡眠呼吸暂停综合征、哮喘、高血糖、高血脂、高血压、高尿酸血症、脂肪肝、胃食管反流、压力性尿失禁、骨关节病等。

在南通四院,不少患者因肥胖出现精神心理问题,抑郁症、双相情感障碍较为常见。可见,以肥胖为核心的全身综合征已然形成,肥胖本身可被界定为一种疾病。

## 科学减重有流程

最近,市民吴先生拿到了体检报告,喜忧参半。“大部分指标正常,但与体重相关的健康问题较为严重。”身高183厘米的吴先生体重200多斤,体脂率30kg/m<sup>2</sup>,达到肥胖标准,同时,脂肪肝、高密度脂蛋白超标等“肥胖病”也随之而来。

为帮助吴先生摆脱肥胖困

扰,妻子张女士打算按照《体重管理指导原则(2024年版)》中的减肥食谱安排一日三餐。然而,两人一天都未能坚持。“太饿了,主食太少,根本吃不饱。”由于国家版减肥食谱与他们日常饮食习惯不符,他们难以适应。于是,吴先生来到南通一院“标准化代谢性疾病管理中心”开设的减重门诊寻求帮助。

“我们有一套规范的诊治流程。”市一院内分泌科主任、主任医师王雪琴介绍,第一步,评估患者肥胖程度和类型,排查是否因甲减、皮质醇增多症等继发性疾病导致肥胖;第二步,评估患者代谢状况,包括血压、血糖、血脂、尿酸等指标,以及肥胖是否引发心、脑、肾等脏器损伤;第三步,根据患者具体情况制定营养食谱、运动处方,部分患者还需配合药物治疗。

据了解,医院减重门诊通常联合营养科为患者制定减重食谱,提供轻断食、高蛋白、限能量平衡等方案;开展个性化运动指导,制定有氧耗能、抗阻增肌运动方案;与中医科合作,运用针灸、埋线、中药等中医手段助力减重。

## 中西医结合“双管齐下”

在市中医院的肥胖专病门诊,患者不仅能体验常规减重流程,还能享受中医减重特色疗法。市民王女士因肥胖于去年6月来到市中医院内分泌科就诊。当时,39岁的她体重77kg、腰围88.9cm、臀围107.2cm。

通过系列检查,医生排除了王女士继发性肥胖的可能,评估其内脏脂肪、正常皮下脂肪含量较高,存在胰岛素抵抗情况。

医生对王女士实施药物干预,同时结合热量计算、营养膳食指导、运动指导,以及中药汤剂内服、针灸、穴位埋线等治疗方法。

经过几个月的努力,王女士体重降至60kg、腰围缩至76.2cm、臀围缩至90.2cm,成功瘦身。

市中医院肥胖专病门诊采用中西医结合诊疗方案,在明确病因的基础上,结合中医体质辨识、人体成分分析和辨证施治原则,形成独特的肥胖诊疗模式。中药代茶饮、针灸、艾灸、拔罐、穴位埋线、刮痧、中药泡洗、中药贴敷、耳穴压豆等治疗项目,深受减重人士喜爱。

## 定制个性化减重处方

在市妇幼保健院减重门诊,36岁的李女士前来就诊。她身高一米七,体重曾一度达到200斤,尝试多种减重方法均效果不佳。“各种方法都试过了,但体重还是会反弹。”李女士无奈地说。

更糟糕的是,肥胖不仅让李女士患上脂肪肝等常见“肥胖病”,还引发了多囊卵巢综合征。对于备孕期女性而言,这无疑是沉重打击。由于多囊卵巢综合征,李女士结婚多年未能怀孕,即便尝试试管婴儿,也难以成功保胎。

在市妇幼保健院生殖医学中心主任丁家怡的推荐下,李女士来到减重门诊找到王宏星,希望通过控制体重,让身体指标恢复到适孕状态。王宏星结合李女士个人情况,为她制定个性化减重处方,并添加微信,进行每日减重指导。在几十页的微信聊天记录中,李女士每天都会向王宏星汇报饮食情况,以及餐前、餐后血糖浓度。这种一对一的个性化指导既能随时调整减重方案,又能及时给予患者积极反馈和情绪支持。

王宏星介绍,减重成功的关键在于提高基础代谢,单纯关注体重秤数字意义不大。在王宏星的指导下,李女士各项指标恢复正常,成功受孕,目前已平稳保胎22周,即将迎来新生命。

本报记者朱颖亮

主动融入基层网格治理  
化解矛盾54件  
**“爱心邮路”  
成为“暖心之路”**

**晚报讯** “一家人为投资之事吵得不可开交,家不像个家。在邮政部门调解人员多次调处下,家人不仅和好如初,还避免了重大经济损失。”昨天,如皋一市民对当地邮政部门主动参与社会矛盾调解盛赞不已。记者了解到,自去年以来,邮政员工参与化解基层矛盾纠纷54件,“爱心邮路”成为纾解矛盾“暖心之路”。

众所周知,“爱心邮路”是南通邮政公司的经典服务品牌。在新时期,如何更有效地拓展和挖掘“爱心邮路”服务基层的新内涵?南通邮政充分发挥网点渠道及员工队伍分布广泛、贴近群众的优势,依托邮政网点、揽投部自有场地,打造集“党员活动、民意收集、协商议事、诉求调解、为民办事”等功能于一体的“网格家园”;同时,依托乡镇党群中心、社区街道服务中心等现有的网格服务点,叠加信息咨询、公益宣传、矛盾调解等服务,打造民情服务“网格驿站”。去年以来,全市共建设网格家园270个、网格驿站103个,其中叠加基层矛盾纠纷处理功能的阵地共77个。同时组建南通邮政“网格志愿者”队伍,为投身基层矛盾化解工作开展提供便利。

家住如皋市东风社区的一名居民因陷入“高息理财”骗局执迷不悟,为此与家人发生激烈争执,矛盾激化后闹至社区。社区干部迅速联系如皋邮政城西网点支局局长共同介入调解,经过深入细致的说服教育,最终成功阻拦该起诈骗事件的发生,由此避免居民10万元损失。及时有效的前置调解,不仅成功守护了居民的“钱袋子”,还彰显了基层治理中邮政与网格联动取得的实效,收获了“网格察民情护家园,邮政守初心保平安”锦旗赞扬。

记者 张园 周朝晖

## “有事好商量” 点亮居民回家路

**苏锡通园区协商议事  
破解停车场照明难题**

**晚报讯** “以前晚上停车总要摸黑找车位,现在终于要装路灯了!”近日,苏锡通园区腾飞社区通过“有事好商量”协商议事平台开展协商议事活动,成功推动社区停车场照明改造工程落地,赢得居民点赞。

随着居民汽车保有量持续增长,社区内新建停车场夜间照明不足问题日益凸显。据腾飞社区党总支副书记庄啸添介绍,在前期走访中发现,多个停车场存在照明设施缺失、光线昏暗等情况,既影响居民夜间停车安全,也存在治安隐患。

在协商议事活动现场,居民代表、议政代表相继发言,就方案施工一致性、盲区照明增设、停车场秩序监管、照明设施维护等方面提供众多建设性意见,为完善停车场照明增设方案提供了宝贵的民意参考。与会代表围绕施工标准、后续维护等关键问题展开热烈讨论,提出十余条具体建议。

江海街道社管会副主任崔将表示,停车场路灯增设作为今年腾飞社区一项重要民生保障,将科学规划、有序推进。区政协委员严翠祥说,社区在后续工作中要加强沟通交流,充分吸纳各方意见,确保停车场照明设施完善工作能够真正满足居民需求,提升社区治理效能。

记者 吴霄云 通讯员 曹高陆