

以体重管理“小切口”推动应对慢性病防控的“大工程”——

管理体重如何做

腰围大了,体重超了,慢性病找上门了……今年全国两会期间,“体重管理”“体重管理门诊”冲上热搜。

以体重管理“小切口”,推动应对慢性病防控的“大工程”。自去年6月开始,国家卫生健康委已会同多部门启动“体重管理年”活动。为什么要重视体重管理?当前医疗机构的体重管理门诊开设情况如何?记者就此进行了采访。

超重肥胖 慢性病的隐形推手

今年35岁的小正(化名),不曾料到自己会因为肥胖患上阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,睡觉时由于通气不足被憋醒,每晚起夜七八次。年纪轻轻的他,已患上高血压、糖尿病……体重最重时飙升至近380斤,“胖墩墩”的人生让小正苦不堪言。肥胖症,一种由遗传、内分泌和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。随着经济社会发展和生活水平提高,我国居民生活方式、饮食结构等发生较大变化,超重、肥胖已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,并呈逐年递增趋势。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则(2024年版)》也指出,有研究预测,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

肥胖不仅影响个人形象,更是多种慢性病的隐形推手。体重异常,特别是超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。

医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低,引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。专家提醒,体重管理不仅仅是减肥,更是通过科学的方式维持健康体重,预防慢性病发生。同时,体重过轻或营养不良者也要管起来。

国家卫生健康委有关负责人表示,将引导医疗卫生机构设立体重管理门诊,为

受体重问题困扰的居民,提供一个良好的专业咨询环境和平台,帮助居民在自己的努力和专业机构人员的帮助下,能更好地管好体重,健康生活。

体重管理年 从治已病到治未病

记者在走访中发现,越来越多的医疗机构开设体重管理门诊,为患者提供个性化的体重管理服务。

在杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊,就诊人先在体脂仪上进行身体数据测量,得到一张体脂率表;随后医生会让就诊人填写一张生活习惯调查表,包括是否吃早饭、肉类、蔬菜、水果的每日食用量等。

“这两张表是每一位来到体重管理门诊就诊者的基本信息。”文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静说,体重管理门诊以生活方式医学为理论基础,组建了一支含全科医师、中医师、营养师、健身教练员、运动康复师、心理咨询师的多学科团队,通过“多对一”在线监督管理方式,帮助管理对象逐渐养成“科学合理膳食、规律适当运动”的健康生活方式,达到减轻体重、降低体脂、控制慢性病的发生发展、提高居民健康生活的目标。

在南京市迈皋桥社区卫生服务中心体重管理门诊,健康管理师在详细询问就诊人情况后,为就诊人建立电子健康档案,并签约运动干预服务包。运动处方师、营养师和康复师对就诊人的健康状况进行全面评估,制定个性化的运动处方和营养食谱。中医也成为不少体重管理门诊的法宝。42岁的季女士体重一度达到80公斤、腰围113厘米。去年10月她来到杭州市东新街道社区卫生服务中心体重管理门诊就诊后,被诊断为肥胖型多囊卵巢综合征。

“不同于一般的肥胖患者,她是多囊卵巢综合征导致的身体内分泌紊乱而出现的肥胖。”医师李航根据季女士的脉象、舌苔情况,中医辨证为脾胃阳虚兼痰、湿、寒饮夹瘀血证,开具中药汤剂调节内分泌平衡。口服中药一个月加适当运动和饮食管理,季女士体重下降了8公斤,腰围减少



保持健康生活方式,在医师指导下辩证论治,以科学、可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健、气畅人和的效果

CFP供图

了19厘米,体重指数从30下降到26.8。

专家表示,体重管理门诊主要是从营养、运动、心理支持等角度为自身控制体重无效、反复减重失败或重度肥胖的人群提供科学、系统、个性化的减重方案。可以通过试点推广的方式,逐步在全国范围内普及。同时,加强基层医疗机构的体重管理能力,让更多群众受益。

动起来 让体重管理成生活方式

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人介绍,控制体重的关键在于大家都参与进来,都关注体重。了解体重,从体重管理中获得健康收益,全社会的超重肥胖率上升势头才能得到有效遏制。

自“体重管理年”活动启动以来,各地各部门高度重视,积极响应——

南昌市出台《南昌市“体重管理年”活动方案》,明确提出“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品等”;北京

市顺义区开展健康促进学校和星级示范学校创建工作,不断改善学校健康环境,健康促进学校建成率达100%……

针对体重管理的重点领域和重点人群,相关部门出台系列技术文件,如2024年版体重管理指导原则、2024年版居民体重管理核心知识、中小学生超重肥胖防控“十要义”、高血压等慢性病营养和运动指导原则等,为医疗卫生专业人员提供了技术支撑,也为不同人群的体重管理提供了分类指导……

为调动全民参与积极性,第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加了健康体重大赛;健康中国行动知行大赛家庭专场,有3万多组家庭“组队”参与打卡互动,体重管理知识得到进一步普及……

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示,将持续推进“体重管理年”活动,加强慢性病防治工作,推动政府、行业、单位和个人落实好四方责任,持续做好有关慢性病防治和体重管理方面的知识宣传,并注重防治结合,提供个性化服务。 据新华社电



南通名医团·健康大家谈

“听、陪、找、立”四步走 引导孩子合理使用手机

晚上不睡觉,就爱玩手机,不给就发脾气,拒绝和爸爸妈妈沟通,早上起不来,上课打瞌睡……你家孩子是不是存在这样的情况?家长应该如何正确引导孩子使用手机呢?近日,笔者走访了南通四院心理咨询中心主任施佳佳。

施佳佳表示,首先家长要学会倾听。要让孩子不玩手机,家长首先要放下手机,认真听听孩子的内心,了解他们在现实生活中有没有遇到什么困难。其次,家长要陪一陪。可以利用周末安排一些亲子活动,比如看电影、散步等,让孩子感受到爸爸妈妈是爱他的。家长还要学会找一找。挖掘孩子的兴趣爱好,创造现实生活中一些积极的体验,让孩子体验到现实的成就感和价值感,并进行相应的奖励。最后,家长要立一立。家长要立自己的原则,给孩子做好榜样,减少手机的使用频率。



·朱小平 钱晨城 张璐·

扫描二维码 了解更多内容

又一小伙捐献造血干细胞

成为我市第104例成功捐献者

17日,崇川区红十字志愿者俞中正成功捐献288ml造血干细胞混悬液,为一名素未谋面的血液病患者带去新生希望。俞中正也成为南通第104例、崇川第10例造血干细胞成功捐献者。

俞中正出生于1992年,是一名优秀的退役军人。如今,他在南通微电子股份有限公司任职。俞中正热衷公益事业,每年都会前往献血点无偿献血。早在2017年,他就主动报名加入了造血干细胞捐献志愿者队伍,时刻准备为血液病患者奉献一份力。今年2月,接到崇川区红十字会工作人员的电话得知配型成功后,他为自己可以帮助一名血液病患者感到开心,毫不犹豫地同意捐献,家人也表示全力支持。

“我很荣幸能够通过捐献造血干细胞,为患者带去新生的希望。”俞中正说,“我是一名退役军人,我会时刻履行社会责任,退伍不褪色,尽我的努力去帮助需要帮助的人,希望对方早日战胜病魔。” ·李波 周敬扬·

打击非法医疗美容 帮助师生辨别 普法宣传活动走进校园

近日,由市卫生监督所和崇川区卫生监督所联合举办的“打击非法医疗美容 传递美丽正能量”主题普法宣传活动在南通理工学院举行。

近年来,市卫生监督所严格落实“谁执法谁普法”责任制,通过构建多元化特色普法阵地、织密宣传网络、创新普法形式,以生动实践精准对接群众法治需求。当天,活动现场设置了展台、讲座进行科普宣传,告知师生医疗美容等方面的常识以及法律法规要求。活动还打造“沉浸式剧场”,用情景剧方式还原消费者在求美过程中遭遇的“套路”“陷阱”,帮助师生辨别医疗美容与生活美容的区别。

活动还邀请了市第一人民医院、市中医院、市口腔医院等医院的专家进行现场义诊,面对面为同学解惑答疑,向广大师生传递科学健康的医疗知识。 ·沈扬 李波·

今天迎来“春分”节气 专家建议疏肝健脾调阴阳



新华社图片

今天迎来春季的第四个节气“春分”,自此天气渐暖、雨水增多。中医专家认为,春分时节是养生防病的重要时期,应注重顺应自然界的阴阳变化,疏肝理气、健脾祛湿、调和阴阳。

“古语云:‘春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。’这一时节与大自然的阴阳平衡密切相关。”中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科副主任医师石颖介绍,春季属木,与肝相应,春分时节肝气升发太过则易引起春季暴怒、头晕、失眠、鼻出血等问题,肝气乘脾则易出现疲倦、食欲不振、消化不良等现象,肝气升发不及则易导致肝气郁结;春暖花开还易引发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等过敏性疾病。

从中医角度来看,这些健康问题该如何预防和应对?中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主治医师蔡婷婷提示,春分时节宜早睡早起,可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等项目适度运动,帮助气血运行,增强体质;避免过早减衣,以防倒春寒引起感冒,过敏体质者外出应注意防护;因这一时节肝气旺、肾气微,饮食宜适当减酸增辛,并注重健脾祛湿,可适当多吃“春菜”,如荠菜、春笋等;还应注意调摄情志,保持心情舒畅、乐观向上。一些中医外治法也有助于养生保健。石颖介绍,这一时期每日晨起梳头一二百下,有助于疏利气血,通达阳气;按揉太冲穴可泄肝火,缓解肝火旺引起的不适症状;脾虚湿盛人群可通过拔罐祛除体内湿气,缓解疲倦、乏力等症状。 据新华社电

口味偏重、过量饮酒、滥用药物——

这些坏习惯容易伤到肝

3月18日是全国爱肝日。肝脏是人体重要的代谢和解毒器官,我们生活中有很多坏习惯都容易伤害肝脏,给身体健康带来隐患。这些伤肝的坏习惯,你知道吗?

爱吃重口味食物

一些人爱吃高糖、高油、高脂的重口味食物,比如奶油蛋糕、炸鸡、奶茶等。专家表示,长期大量进食此类食物,肝脏会处于超负荷状态,摄取合成增加,转化利用减少,使脂肪在肝脏内大量堆积,增加肝硬化、肝癌的发生风险。

腌制食物也不可多吃。西安交通大学第二附属医院感染科副主任医师张欣表示,腌制食物多为深加工食品,其中含有的硝酸盐在肠道菌群的作用下,会变成亚硝酸盐,在胃里合成致癌物亚硝胺。这些物质会增加患胃癌、肝癌的风险。烧烤类食物也属于深加工食品,在加工过程中产生的多环芳烃、杂环胺等致癌物,会加重肝脏的代谢负担。

过量饮酒

专家介绍,酒精即乙醇,进入人体后,90%经肝脏代谢分解,转化为毒性极强的乙醛。乙醛为一级致癌物,也是造成酒精性肝病的主要原因。损伤较轻者,会造成肝脏转氨酶一过性升高,形成酒精性肝炎或脂肪肝;较重者可能形成酒精性肝硬化、肝硬化甚至肝癌。

滥用药物

肝脏作为人体最大的解毒器官,深度参与药物代谢。不少人觉得,只有长期服药的慢性病患者,才容易出现药物性肝损伤。但在日常生活中,不科学服用感冒药、退烧药、止痛药以及滥用抗生素或各类保健品,都可能引发药物性肝损伤。

慢性压力累积

张欣表示,长期压力大、身体应激反应过度、皮质醇等激素大量分泌,会使血糖升高,肝脏代谢压力增大。压力

尖锐异物穿透肠壁 直逼大血管危及生命

47分钟完成一场“腹腔拆弹”

近日,一男子因腹痛难忍,深夜来到通大附院急诊就医,经过检查发现其体内有尖锐异物穿透肠壁直逼大血管。就在男子陷入险境之时,通大附院普外科团队上演现实版“腹腔拆弹”,仅用三个微创切口,以堪比绣花的手术精度,在47分钟内完成了“异物取出+肠管修

复”,让患者转危为安。

当晚,45岁的刘先生(化名)因下腹胀痛难忍遂至通大附院就诊,普外科副主任、胃肠外科主任医师钱飞在接诊后为其进行了详细的检查,并结合腹部CT报告做出诊断:患者右下腹小肠线样高密度灶,周围少许渗出,考虑异物可能。



根据临床症状,钱飞医生立即安排患者入院,并邀请影像科专家协同会诊,进一步明确了腹腔内异物可能是金属样,并有部分穿出小肠,形成包裹的可能性比较大。考虑到患者的身体状况且排除手术禁忌证后,决定于次日进行镜下取物微创手术。

术中,在麻醉科的全麻辅助下,钱飞通过一个1cm的切口和两个0.5cm的微小切口置入腹腔镜,精准操控像筷子一样的机械直杆,以毫米级精度仔细分离出粘连组织。通过高清显示屏可以清楚地看见,脓液包裹的穿孔部位有一根针状金属异物穿出约0.5cm,随时可能刺破大血管。钱飞迅速找到并取出长约3cm的针状金属异物,同时对穿孔肠管采用可吸收缝线完成肠壁双层缝合。整个手术过程仅用时47分钟。

“手术完全清除了坏死组织,最大程度保留了健康肠道。由于微创手术具有创伤小、出血少、恢复快的优势,患者术后第二天就可以下床活动。”钱飞介绍,“微创技术发展的最终目的是让人受益,医生要用自己的技术最大程度地使病人免遭开腹取物的痛苦。” ·李波 田馨茹·

启东三院多措并举 举办爱肝护肝宣传

3月18日是第25个“全国爱肝日”,当天,启东市第三人民医院在彩臣三村社区居委会开展“全国爱肝日”宣传活动,吸引数十位居民踊跃参与。

活动现场,启东三院副院长陈忠辉作了题为《肝脏健康——生命的基石》的讲座。他围绕肝脏的基本知识、肝炎的分型、常见症状、诊断方法等方面进行了详细生动的讲解,帮助居民认识肝脏健康的重要性,进一步加强防护意识。

该院医护人员还通过义诊、发放宣传资料等形式,向居民重点介绍了肝炎的预防诊疗知识,解答居民关于肝炎预防、药物治疗等问题。 ·潘虹 赵陆红 李波·

市疾控中心发出提醒 警惕“吃出来”的肝炎

南通拥有较长的海岸线,不少居民有生食海产品的习惯。这种行为是甲型肝炎等食源性疾病发生流行的重要危险因素之一。为有效发挥疾控机构监测预警职能,将防病关口前移,市疾控中心日前对海产品甲肝病毒与戊肝病毒开展了专项监测。

此次共采集文蛤、花甲等海产品30余份,检测结果均为阴性。但由于甲肝主要通过“粪一口”途径传播,属于“吃出来”的肝炎。因此,市疾控中心向广大市民发出提醒:

贝壳类等海产品可携带甲型肝炎病毒等经口传播的病原体,市民在选购海产品时,应优先选择正规渠道购买;在处理海产品过程中,需注意生熟分开,避免交叉污染;避免生食,烹饪时必须确保食物充分煮熟,尤其是贝壳类海产品,只有彻底加热才能有效杀灭潜在病原体;此外,养成良好的个人卫生习惯,如饭前便后洗手,也是预防食源性疾病的重要环节。 ·李波 季雷雷·

模拟群体性食物中毒场景 启东人民医院开展演练

“这里有6名人员食物中毒,请立即准备救治!”近日,一场群体性食物中毒急救演练在启东市人民医院举行。

演练模拟6人在就餐后相继出现恶心、呕吐、呼吸急促等疑似食物中毒症状,急诊室在接到120指挥中心食物中毒事件报告后,立即按照流程逐级汇报,根据现场形势,启动应急预案。

“开通绿色通道”“建立静脉通路”“监测生命体征”……伴随一条条医嘱的下达,医护人员遵照拟定的救治流程密切配合,高效地完成了接诊、抢救、治疗、记录等工作。演练结束后,医院相关科室负责人对演练过程进行了讨论分析,及时总结复盘并提出改进方案。 ·张敬华 李波·