

管住嘴、迈开腿、睡好觉！ 国家喊你减肥了



时空观察 首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科主任 张鹏
东方时空 我国近五分之一青少年面临超重肥胖

随着生活节奏加快,加班、熬夜、饮食不规律成为部分人的生活常态,也导致了肥胖症的出现。今年,“体重管理年”行动持续推进。尤其是今年全国两会期间,“体重管理”还成为备受关注的热词。为啥国家都在喊你“管理体重”?目前,各地不少医院都开设了体重管理、多学科联合减重等门诊,它们是如何帮助患者减重的?适合哪些人就诊?除了到医院就诊,“体重管理”还有哪些有效方式?

国家卫生健康委主任雷海潮说“去年我们联合民政部、教育部等15个部门,启动实施了体重管理年的行动,体重管理不是一年两年就能够马上见到成效的,而是需要持续推进。有的宾馆和酒店已经在房间里标配了体重秤,为经常出差旅行的朋友们监测体重提供了动态的好条件。我呼吁能有更多的宾馆酒店参与到这样的行动当中来,为体重管理、慢性病防控创造积极有利的条件。”

引导医疗卫生机构设立体重门诊,来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。在自己的努力和专业机构人员的帮助下,能够更好地管理体重,健康生活。

为何国家都在喊你“管理体重”?

个人的体重,为什么是一件值得全社会重视的“大事”?首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏说“肥胖已经成为我们国家卫生健康领域的一个严重问题。有一份2020年发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》,如果按照我们国家对肥胖症和超重的诊断标准,中国成年人超重率达到34.3%,肥胖症的患病率达到了16.4%。也就是说我们国家超重肥胖的人加到一起,这个数字已经超过50%,这是一个相当令人吃惊的数字。”

我们再看青少年儿童,6到17岁的青少年儿童超重的人数达到11.1%,肥胖症的患病率已经达到7.9%。再小一点,六岁以下儿童的超重率是6.8%,肥胖症的患病率是3.6%。

尽管我们国家成年人超重和肥胖的患病率比西方国家略低,但是我们国家青少年儿童的肥胖和超重的患病率,已经逼近西方国家的比例。所以可以预见,在未来的若干年,我们国家人群当中肥胖和超重的情况会愈演愈烈。

肥胖对人体产生各种危害,它会引发我们身体的代谢紊乱、内分泌紊乱等。还会引起我们身体的这种压力性所导致的一些问题,比如骨关节病等。

它也会引起我们一些精神和心理方面的问题,比较多见的是双向情感障碍和抑郁症。肥胖的人和非肥胖的人比,心脑血管意外发生率明显增高,另外肥胖也和一部分恶性肿瘤相关。

如果我们在短期内有效地减去5%到15%的体重,一些因肥胖而引起的疾病就会得到逆转。所以国家喊出要让全国人民重视体重的问题,对我们中国未来的慢病防控有非常重大的意义。

体重管理门诊是面向所有想减重的人群吗?

目前,各地不少医院都开设了体重管理门诊,或者减重多学科联合等门诊,帮助居民制订减肥计划。那么,这些门诊是面向所有想减重的人群吗?记者曾以普通市民的身份体验过几家三级综合医院的减重门诊,医生均告知,由于没有达到医学范畴的肥胖标准,无法以肥胖为病因开具处方,而减重门诊主要是为肥胖人群提供医学治疗。

根据医生介绍,BMI(身体质量指数)24~28是超重,28~32.5属于轻度肥胖症,32.5~37.5属于中度肥胖症,37.5~50之间就属于重度肥胖症,如果BMI超过50属于极重度肥胖症。肥胖属于疾病范畴,需要在正规医疗机构的减重门诊进行医学治疗。那么,这些门诊是如何帮人减重的?

浙江:社区医院开设减重门诊,就诊更便捷。在浙江杭州天水武林街道的社区卫生服务中心,就诊者正站在人体成分分析仪上,握住手柄进行身体测试。不到半分钟,医生便可开具一张带有身体质量指数、内脏脂肪等级等数据的分析报告,并以此为依据,为患者制订减肥方案。前来复诊的董卉说,经过诊疗,她已成功减重30斤。制订的减肥方案中,不仅有一日三餐的详细食谱建议,还有清晰的运动指南。医生还会联合营养科、中医科等多学科医护人员组建一对一的减重规划群,每日对患者的饮食、锻炼情况进行监督与指导。

广东广州:体重管理门诊分层治疗,全生命周期管理。同样,广东的不少医院也设

立了专门的体重门诊。前段时间,秦女士来到暨南大学附属第一医院的体重管理门诊就诊,经过手术和专业规范的体重管理,她成功减轻了体重。据了解,医院的体重门诊整合了减重代谢外科、内分泌科、营养科、中医科、儿科等多个科室。

上海:依据BMI指数等指标形成个性化诊疗方案。上海的复旦大学附属华山医院也联合多学科专家,成立了医学体重管理中心,为患者制订个性化诊疗方案。例如针对BMI指数为24~28的超重人群,可通过制订膳食方案和运动康复指导进行干预。

复旦大学附属华山医院医学体重管理中心主任姚琪远说:“BMI指数在28到32.5,那么你要寻求医学的帮助了,我们要做筛查,是不是有伴有血糖的异常,血脂的异常以及尿酸的异常,针对一些病变来用药。”

湖南:儿童减重门诊,科学指导“小胖墩”瘦身。儿童青少年中的超重肥胖者也适用于体重门诊。在湖南省儿童医院体重管理中心减重门诊,营养师正在对前来复诊的洋洋设定新一期的健康食谱。这份个性化定制的食谱每天有12种以上食物,一天4餐,每餐都精确到克,严格按照食谱执行一个月,已经看到了孩子的变化。洋洋妈妈,雷鸣说:“明显看到他的肚子已经慢慢在小了,体重每天也会降一点,到今天应该是降了7斤至8斤,我觉得只要坚持下去,应该就可以恢复到正常了。”

“体重管理”还有哪些有效方式?

除了到医院就诊,在日常生活中,“体重管理”还有哪些有效方式?首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏说:“其实在行为方面,我们就是管住嘴、迈开腿,同时要睡好觉。”

在管住嘴方面,吃饭的时候要坚持七分饱。要小口细嚼慢咽,吃饭不要太快。在食物的选择方面,要相对素一点,瘦一点,不要太多高糖、高盐、高油脂的食物。

迈开腿也很重要,让大家能够积极地多做一些户外运动。在我们日常的工作中,不要老是坐着,坐一会儿,可以站起来动一动,一般情况下我们要求至少每天有30分钟的

锻炼时间,每天应该有6到8小时的高质量睡眠。

现在这几年医学减重的手段越来越多,国家药监局也批准了几类减重药物。甚至对一些中重度肥胖症,尤其是因为肥胖症已经导致疾病的人,也有一些减重手术可以做。但无论是药物还是手术,都有极其严格的适应证,医学治疗也有一定的禁忌证。在进行医学减重方式选择的时候,一定要在医生的指导下进行。建议大家不要滥用药物,能否用药物,要到专业的减重门诊做一个科学的评估。



东方今报

2025年3月19日 星期三
农历乙巳年二月二十
总第6022期



大象新闻客户端

主管主办:河南广播电视台

出版:东方今报社

国内统一连续出版物号:

CN 41-0092

邮发代号:35-48

总值班:夏雪

主编:赵春红

责编:卢超峰

美编:夏清

校对:崔岩

今日一叠共4版



6 942016 000015 >