

聚焦“体重管理年”

科学管理体重，一起享“瘦”生活

新区多家医院开设体重管理门诊，为肥胖症患者提供“一站式”诊疗服务



□本报记者 龚鹏

“体重管理”作为今年全国两会的热门搜索词，近期备受社会关注。肥胖，不仅是糖尿病、高血压、心脑血管疾病等慢性病的“温床”，还易引发骨关节病、睡眠呼吸暂停综合征等问题，甚至会影响心理健康。数据显示，青岛成年居民超重率为37.4%，肥胖率为25.2%，需加强干预。

自去年6月开始，国家卫健委会同多部门启动为期三年的“体重管理年”活动，西海岸新区多家医院纷纷开设体重管理门诊，这些门诊不仅涵盖治未病科、营养科，还整合了中医科、内分泌科、胃结直肠外科、减重与代谢性疾病外科等，为肥胖症患者提供“一站式”诊疗服务。

中医特色疗法 助力科学减重

随着天气渐暖，减肥热潮再度来袭。然而，许多人深陷“节食运动-体重下降-暴饮暴食-体重反弹”的循环困境，28岁的新区市民侯女士便是其中一位。近日，在经历了多次减肥失败后，侯女士决定不再与肥胖进行“独自抗争”，而是到区中医医院内分泌科体重管理门诊寻求专业医生的帮助。

据区中医医院内分泌科主任张有涛介绍，侯女士身高1.5米，体重68公斤，BMI(体重指数)为30.2，已经达到肥胖的标准。

“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，其计算公式为体重(kg)除以身高的平方(m²)。目前，我国建议采用24≤BMI<28诊断成人超重，BMI≥28诊断成人肥胖。侯女士的BMI指数为30.2，从医学角度看，她是一名肥胖症患者。”张有涛说。随后，张有涛为有半年糖尿病病史的侯女士制定了个性化的中医降糖减重治疗方案。

经过一段时间的治疗，张有涛随访得知侯女士的体重已下降6公斤，血糖控制正常。

“我们内分泌科医生会根据患者的日常饮食、生活习惯、减重目标等，为其量身定制专业、规范、个性化的医学营养减重方案，包括生活方式干预、药物治疗、中医中药治疗、减重治疗后的维持等。”张有涛说，为落实《“体重管理年”活动实施方案》，应对肥胖及相关代谢性疾病高发趋势，区中医医院内分泌科采用“个性化减重治疗+中医特色疗法”的减重模式，为超重、肥胖及代谢异常人群提供体重管理服务，助力市民科学减重、改善健康。

“您好，请问是医学美容科吗？我想了解一下埋线减肥。”日前，新区市民程女士看到区中医医院微信公众号发布的“医学美容科埋线减肥”内容后，立即拨打电话咨询。

据了解，程女士是一位32岁的“宝妈”，她的体重在产后一路攀升。“我曾尝试过节食、服用减肥药等方法减肥，但反弹严重，并且生理周期也变得紊乱。由于平时工作繁忙，我的运动时间难以保证，因此想寻求专业医生的帮助。”程女士说道。

3月7日，程女士来到区中医医院医学美容科，美容专家殷文锋为



区中医医院医生为患者实施穴位埋线减肥。

其进行了穴位埋线减肥治疗。“穴位埋线减肥绿色健康、减轻痛苦、经济高效、作用持久，可达到‘健脾益气、疏通经络、调和阴阳气血’的作用，能够抑制亢进的食欲及胃肠消化吸收，刺激迟钝的自主神经，使其功能活跃，增加能量消耗，促进体内脂肪分解。”殷文锋对记者说道。据悉，埋线当天程女士的体重为125.6斤，经过10天的治疗，程女士在配合饮食的情况下已减重近5斤，她对减肥效果非常满意。

“今后，程女士还将根据我的指导适当控制饮食、适量运动，预计5月底前她的体重将降至106斤左右。”殷文锋表示。

多科协作诊疗 提高减重质效

“目前，多数人会选择饥饿减肥，或去一些康复机构进行减肥，但如果没有专业人士指导，很难达到科学减重的效果。作为一种代谢性疾病，肥胖症应由医院的专科医生来进行专业治疗。医生通过给出科学的饮食管理方案、合理的运动安排以及必要的药物干预、手术治疗等，可以帮助患者有效减重，改善健康状况。”区中心医院减重及代谢性疾病门诊主治医师赵达表示。

“减重手术是目前公认的可达到长期有效降低体重的治疗方法。特别是对于那些体重较大、反复肥胖，以及合并糖尿病、高血压、高血脂等代谢性疾病的患者来说，减重手术成为他们摆脱肥胖困扰的较好选择。”区中心医院减重及代谢性疾病门诊主治医师李友西表示。“目前，腹腔镜袖状胃切除术是常用的

减重手术方式之一。这是一种微创手术，通过腹腔镜技术将胃的大部分切除，仅保留一小部分胃腔，形成一个袖状结构。这种手术可以显著减少胃的容积，降低食欲，促进体重减轻。同时，手术还可以改变胃肠道激素水平，改善代谢功能。”李友西介绍，“为了降低手术并发症的风险，我们在术前会进行充分准备、术中精准操作、术后严密观察，确保手术的安全性。目前来看，减重手术的死亡率明显低于其他常见手术。”李友西告诉记者，术后患者的体重会明显下降，代谢性疾病得到有效控制，生活质量大幅提升。

李友西同时表示，该院还创新推行多学科协作诊疗模式，由各科室医生从不同角度对患者的病情进行全面分析，精准识别肥胖病因，进而“对症下药”，为患者制定一套综合性的体重管理方案，帮助患者快速有效实现减重目标。

“肥胖症并非单纯的体重问题，而是涉及代谢、营养、心理等多系统的慢性疾病。我院建立的减重与代谢性疾病多学科门诊(MDT)通过外科减容、内科调控及营养支持的全流程管理，能够为患者提供精准的减重方案。”区中心医院临床营养科主治医师金水华表示。

据了解，目前区中心医院已形成涵盖9个科室的联合诊疗体系，累计完成减重手术近百例。近日，该院减重及代谢性疾病门诊就通过多学科协作诊疗模式，成功帮助一名重度肥胖患者实现科学减重70斤，并显著改善了多项代谢性疾病。

32岁的患者李女士因长期久坐、饮食不规律，体重一度达到132公斤(BMI指数44.6)，确诊为“重度

肥胖”，合并代谢综合征、高脂血症、高血压、重度睡眠呼吸暂停等8项并发症。此前，她尝试药物、饮食及运动干预进行减肥，效果均不理想。后来，李女士转入区中心医院减重及代谢性疾病门诊，经胃肠外科、内分泌科、临床营养科等多学科联合评估，最终确定手术治疗方案。

方案确定后，经胃肠外科牵头，耳鼻喉科、内分泌科介入，营养科支持，呼吸内科、心内科联合评估心肺功能，麻醉科开展术前心肺强化训练，李女士接受了“腹腔镜袖状胃切除术+胆囊切除术”，通过微创技术缩小胃容积，减少饥饿激素分泌，同时解决胆囊结石问题，为后续减重奠定了基础。

术后，金水华团队为李女士制定了分阶段饮食方案，从流质逐步过渡至低脂高蛋白饮食，并补充维生素D；赵达定期为李女士调整药物，确保血压、血脂等指标稳定；个案管理师每周进行3次远程随访，并指导李女士的饮食规划、运动计划及心理调适，帮助她建立健康的生活习惯。

术后1个月，李女士的血压、血脂水平显著下降，脂肪肝由重度转为中度；术后3个月，李女士的体重减轻70斤，睡眠呼吸暂停指数恢复正常，精神状态明显改善，生活质量大幅提升。

体重管理服务多元 用心守护全民健康

记者了解到，除了区中医医院、区中心医院，目前新区其他医疗卫生单位也已行动起来，积极开展“体重管理年”活动。多家医疗机构不仅开设了体重管理门诊，还通过举办健康讲座、开展社区义诊等方式，普及科学减重知识，为群众提供专业的体重管理服务。这些举措在为肥胖症患者带来实实在在帮助的同时，进一步提升了群众的健康意识。

值得一提的是，长江路街道社区卫生服务中心、风河南路社区卫生服务中心、宝山卫生院等基层医疗机构已经能够开展穴位埋线减肥。

“未来，随着‘体重管理年’活动的深入推进，新区将继续完善体重管理服务体系，加强多学科协作，为居民提供更加全面、个性化的健康支持，让科学减重的理念深入人心，助力每一个人都能拥有健康的生活方式和良好的体魄。”区卫生健康局宣传教育科负责人刘琼表示。