

多学科协同 慢性疾病防控 体重门诊到底能干啥

人民日报记者 申少铁 徐 靖 施 钰

腰围太大,体重超重,有人甚至患上了慢性病……3月9日,国家卫生健康委员会主任雷海潮在民生主题记者会上表示,将持续推进“体重管理年”行动,引导医疗卫生机构设立体重门诊。一时间,体重门诊在网上引起热议。3月11日,人民日报法人微博发起关于体重管理的互动讨论,截至当日22时,阅读量超700万。

各地不少医院已经设立体重管理、减重多学科联合门诊。体重门诊能解决哪些问题,涉及哪些学科?哪些人群适合就诊?记者在多地进行了采访。

解决哪些问题

家住北京海淀区的王女士带着儿子乐乐来到北京大学人民医院医学营养减重门诊。16岁的乐乐,BMI(体重指数)高达40.3,属于重度肥胖。

“孩子平时爱吃炸鸡腿等油炸食物,蔬菜、水果摄入较少。”该院临床营养科主任柳鹏了解到,乐乐的饮食搭配不太合理。检查化验发现他的内脏脂肪明显超标,血尿酸也偏高,如果不尽快改善,可能引起脂肪肝、转氨酶升高、痛风发作以及其他代谢问题。

考虑到乐乐处于生长发育期,柳鹏给他制定了饮食和运动方案:高蛋白高纤维膳食模式,尽量减少油炸食品和高嘌呤食物的摄入,通过鸡蛋和牛奶补充优质蛋白,主食适量控制,粗细搭配;保证充足睡眠,建立规律作息,改善新陈代谢能力。

“后续,我们还会跟踪回访。”柳鹏说,每月随访记录体重、微量营养素及

血尿酸等代谢指标变化,再结合饮食运动情况,及时评估调整方案。

生活水平提升,吃得更多、运动得少,加之学业压力大,不少儿童青少年面临肥胖问题。肥胖的儿童青少年更容易患糖尿病等慢性病,还会增加骨骼和关节负担,对心理健康也可能产生不利影响。

如何帮助孩子科学减重?柳鹏介绍,全面检查身体后,计算出能量摄入值,采用适合的减重膳食模式,配合生活方式制定个性化减重方案;通过定期复诊监测减重进度、指标变化情况,及时了解遇到的问题和困难。

“我们的目标不仅是降低体重,还要实现‘体重管理+慢性病管理’双重达标,通过综合干预实现相关指标的全面改善。”中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院)(以下简称“中国科大附一院”)党委书记刘连新教授说,中国科大附一院与省内基层医院紧密合作,借助远程会诊、技术培训和资源共享,将体重管理服务下沉至基层。

涉及哪些学科

根据中国科大附一院2024年度健康管理中心体检数据,约有22%的受检者存在超重问题,其中不少人有糖尿病、高血压等慢性病风险。因此,体重门诊往往需要多学科协同。

近日,57岁的安徽合肥市民李先生来到中国科大附一院体重多学科诊疗门诊复查。李先生之前体重超标,还有高血压、血脂紊乱和血尿酸升高问题。

家住福建厦门的周女士不久后将迎来第二个孩子的1周岁生日。得益于

联合门诊的启用,将为就诊者提供专业化、个性化、规范化、精准化的体重管理方案,通过前端预防干预,降低因肥胖引起慢性疾病的患病率。”刘长勤说。

适合哪些人群

除了慢性病患者、儿童青少年中的超重肥胖者,想生育的肥胖女性和追求身材管理的人群也适用于体重门诊。

家住福建厦门的周女士不久后将迎来第二个孩子的1周岁生日。得益于

于长期体重管理和跟踪,周女士成功减重并实现了做妈妈的心愿。

“刚接诊周女士的时候,她属于肥胖人群,患有多囊卵巢综合征、甲状腺功能减退等疾病。”刘长勤介绍,在超重肥胖的育龄期女性中,多囊卵巢综合征的患病率约为28%。超重肥胖人群还易得糖尿病、脂肪肝等疾病,产生胰岛素抵抗,危害健康。

“为了健康,减重是必要的,要科学管理、长期坚持。”刘长勤说,团队对周女士的代谢功能进行充分评估后,制定了综合管理方案。

厦门大学附属第一医院内分泌糖尿病科主任医师刘长勤也表示,减重过程中,体重容易反弹,需要定期随访,由多学科医师和患者共同讨论,调整减重方案。

2019年,厦门大学附属第一医院内分泌糖尿病科设立肥胖专病门诊,联合营养科、中医科、康复科、生殖医学科与妇产科等多学科会诊团队,帮助超重肥胖的育龄期女性改善身体状态。今年1月,该医院体重管理门诊、体重管理多学科联合门诊开诊,由普外科、内分泌糖尿病科、营养科、中医科等学科

专家共同参与诊疗。“联合门诊的启用将为就诊者提供专业化、个性化、规范化、精准化的体重管理方案,通过前端预防干预,降低因肥胖引起慢性疾病的患病率。”刘长勤说。

对于希望通过减重改善身体状态的人群,刘长勤建议,要少吃油腻、高糖食物,早吃晚饭、少吃夜宵,吃饭八分饱;避免久坐,可以利用碎片化时间进行活动,并适当开展抗阻力运动;尽量每日23点前睡觉,避免熬夜影响生物节律。此外,若需要使用药物辅助减重,应根据全面检查结果,在医生指导下针对性用药。

柳鹏建议,减重首重饮食,每日能量摄入需控制在合理范围,提升优质蛋白质占比,碳水化合物以粗杂粮为主,脂肪以不饱和脂肪酸为主,同时限制嘌呤和盐的摄入。

一到春天,不少人便谋划着开始减肥。在“管住嘴”方面,“不吃主食”似乎成了秘诀。然而,这样做的隐形代价可能是加速体重反弹,甚至损害健康。减肥期,到底怎么吃才能兼顾营养与效果?主食种类、摄入量、饮食搭配都有讲究。

在老百姓的餐桌上,米饭、面条等一直是主角。近些年,关于主食的“讨伐”却越来越多,无营养、碳水炸弹、会发胖……一些人之所以排斥主食,主要与它含有碳水化合物有关。

碳水化合物是人体必需的营养素之一,主要作用是供能,成年人每天所需能量的一半以上来自它。若供应不足,可能影响脏器功能。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,长期摄入蛋糕、薯片、甜饮料等劣质碳水化合物,会加速肥胖。被精加工做成的米饭、馒头等主食,除了含碳水化合物之外,还含有一定量的蛋白质与维生素、矿物质。

健康减肥,并非抛弃主食,而是要保证营养摄入全面。长期吃不够主食,可能造成肌肉流失、免疫力下降、经期紊乱,甚至抑郁、失眠等问题。不碰主食,短期内确实能减重,但一恢复吃就会反弹到更大体重,还可能增加胆囊疾病、肾结石、胃肠病、骨质疏松等风险。

范志红表示,真正有减肥效果的主食,饱腹感强,依据营养优势分为三个“黄金等级”。A级:红小豆、绿豆、鹰嘴豆等富含淀粉的杂豆,血糖升高较平缓,能预防蛋白质摄入不足的问题。B级:燕麦、莜麦、小米等全谷物,维生素和矿物质含量是精白米的几倍。C级:土豆、红薯、山药等薯类或蔬菜,钾含量高,还含有维生素C,推荐蒸煮的烹饪方式。

馒头、白米饭、白米粥、白面饺子、年糕等主食,餐后血糖上升速度快,不利于控制食欲。甜面包、甜饼干、膨化食品、油炸食品等,最好忌口。

减肥期,怎么吃能减轻饥饿感?

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每人每天摄入的全谷物、杂豆要有50到150克,约占主食一半,薯类50到100克。减肥者每天的主食(干重)最少不应低于50克,最多不应高于225克。

研究显示,早餐食物种类越丰富,减肥效果越显著。减肥者要吃好早餐,建议以液体食物为主,如稀粥、豆浆等,首选营养密度高、饱腹感强的杂粮粥,固体食物要限量;蔬菜宜凉拌、白灼;不要用果汁代替完整水果;吃够牛奶、鸡蛋、牛肉等蛋白质类食物。

为了减轻饥饿感,建议每餐保证粗纤维,午餐与晚餐之间吃点水果或坚果,吃饭前先喝些汤。此外,习惯晚上运动的人,建议餐前进行。需要提醒的是,减重期不要让自己过于饥饿,一定要保证三餐。

早餐食物种类越丰富,减肥效果越显著 减肥兼顾营养和效果,主食选择有讲究

生命时报
记者 张宇

新岁首章“开门红”敲醒奋进晨钟

(上接一版)多重安全防护措施更是为操作人员提供了有力保障,如在机械手臂活动区域设置了高精度红外感应装置,一旦检测到人体进入危险区域,设备将立即停止运行。车间内的码垛机器人也在有条不紊地工作,整个车间充满了科技感。

青海西矿稀贵金属有限公司前身为青海西豫有色金属有限公司,成立于2008年,是西部矿业集团有限公司旗下控股子公司。多年来,公司在资源开发、多金属冶炼、清洁生产等方面进行积极探索,2023年,公司投资26亿元开展多金属资源综合循环利用及环保升级改造项目,建成全球先进的铅冶炼综合

回收系统,从传统铅冶炼企业转型为稀贵金属综合回收的现代化企业。

一直以来,青海西矿稀贵金属有限公司积极践行绿色发展理念,将环保贯穿生产全过程。

多金属资源综合循环利用及环保升级改造项目的实施,有效解决了传统冶炼行业能耗高、污染大等问题,推动企业朝着绿色、低碳、可持续发展方向发展。

“去年年底,公司多金属资源综合循环利用及环保升级改造项目投料生产。如今,公司已经建成以铅为载体、含铅锌渣尘为原料,金、银、铜、锌、锑、铋、硒、钯等有价金属综合回收的内部循环利用体系。同时,我们已经从智能

装备、智慧运行中心、一体化智能管控平台等方面进行全流程自动化、信息化、数字化,建成了国内领先的数字智能工厂,公司高质量发展势头更足。”该公司总工程师郭辉在接受记者采访时说。

格尔木工业园(昆仑经济技术开发区)以产业发展为核心,以项目建设为引擎,多措并举,全面打响新年经济发展的攻坚战。今年以来,园区围绕高质量发展目标,坚持稳中求进总基调,加强对重点行业、重点企业的运行监测,全面摸排企业生产经营状况,督促企业按时复工复产,有力推动园区工业经济企稳回升。

青海西矿稀贵金属有限公司的复工复产,不仅是企业自身发展的新起点,也为当地经济发展注入了新活力。

戈壁滩上结出“科技果”

(上接一版)“桃花对温度和湿度极其敏感,过去人工控温成本高但效果不理想。”青海农林芝润开发有限公司生产调度室主任赵振胜介绍,在提升桃花种植环境调控水平的过程中,国网格尔木供电公司发挥关键作用,为企业的“全电温控+智能灌溉”设施、补光系统以及电动卷帘机提供稳定电力支撑,实现温度波动在±2℃以内。

眼下正是春耕春灌的黄金期,国网海西供电公司以共产党员服务队为主体,对灌溉区内的电动泵开展“地毯式”排查,通过无人机巡检、红外测温、负荷监测等手段,保障设备“零闪动”、

线路“零故障”、装置“零误跳”。目前,芝润农场智能化温室大棚,有机枸杞的种植面积近400公顷,人参保年生产100吨,带动周边农户增收总计280万元,户均增收约一万元。

国网海西供电公司以网格化服务走访种植户,建立跟踪服务机制,了解用电需求,排查安全隐患,征求供电客户对供电服务的意见和建议,让客户安心用电,舒心生产。

从“靠天吃饭”到“知天而作”,从“大水漫灌”到“数字滴灌”,柴达木盆地的智慧农业在电力与科技的深度融合中蓬勃兴起。如今,戈壁滩上,一幅农业现代化的锦绣画卷正缓缓铺展。

预告!海西州2025年春风行动暨东西部劳务协作专场招聘会邀您赴约!

●时间地点●

01 时间

2025年3月16日 10:30-15:30

02 地点

德令哈市中心广场

青海省海西蒙古族藏族自治州德令哈市柴达木东路21号



参与本次2025年春风行动暨东西部劳务协作专场招聘会信息如下:

海西州参与企业共80

家提供就业岗位1456个



详细招聘信息可通过
扫描上方二维码获取

浙江省参与企业共132

家,提供就业岗位9312家



详细招聘信息可通过
扫描上方二维码获取

投递简历



扫码添加客服微信 将您的简历及所投企业与岗位发送至客服,审核后会发送至企业HR

直播时间:2025年3月16

日 10:30—15:30



主办单位:海西州人力资源和社会保障局
承办单位:海西州就业局 各市县人力资源和社会保障局
大柴旦行委人力资源和社会保障局