

体重管理门诊加速落地 如何科学“减肥”

今年4月,国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司联合发布《关于做好健康体重管理门诊设置与管理工作的通知》,要求国家卫生健康委、国家中医药局属(管)、省(区、市)属综合医院、儿童医院、中医医院要在2025年6月底前基本实现健康体重管理门诊设置全覆盖。

目前体重管理门诊开设情况如何?公立医院在健康减重方面有什么“秘诀”?“新华视点”记者在多地进行了调查。



科学减重需求旺盛

走进北京大学第一医院多学科联合减重门诊,候诊区坐满了人。42岁的王女士身高1.65米,体重达85公斤,体检时血糖偏高让她心急如焚。“以前减肥盲目节食,总是反弹。”王女士说,“听说这里能科学减重,就赶紧来了。”

像王女士这样的案例并非个例。国家卫生健康委数据显示,我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超50%。肥胖及相关代谢性疾病,如高血压、糖尿病、高血脂等,已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。

肥胖率攀升的背后,是现代社会生活方式的深刻变化。快节奏的工

作模式让“久坐”成为常态,外卖、快餐等高热量饮食占据日常餐桌,运动时间却严重不足。

此外,儿童肥胖问题同样不容忽视。中国疾控中心数据显示,当前,我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。专家指出,超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题,还易产生焦虑、抑郁等心理健康问题。

为了减肥,很多人尝试过极端节食、代餐甚至减肥药,但往往反弹快,甚至损害健康。科学减重需要医学干预,而非盲目尝试。

北京大学第一医院多学科联合减重门诊暨减重中心副主任医师陆

迪菲表示,体重管理不是单纯减重,而是改善整体健康。

陆迪菲介绍,该门诊自2016年成立以来,已接诊超2000名患者,规律随访近1000名患者。今年一季度,就诊人数和就诊人次较去年同期增加超60%。通过综合干预,体重较基线下降超5%的患者达40.9%至50.9%。

据不完全统计,目前全国多地医院已开设体重管理门诊。其中,苏州已有37家医院设立健康体重管理门诊;上海大部分市级医院和区级医院、近半数的社区卫生服务中心都已开设与体重管理相关门诊。

如何让科学减重“可持续”?

尽管体重管理门诊发展迅速,但在落地过程中仍面临理念、人才、考核机制等挑战。受访专家表示,未来需从政策支持、公众教育、技术创新等方面进一步完善。

据了解,目前一些医院未将体重管理纳入科室考核指标,导致医务人员积极性不高。专家建议,可开发智慧管理系统自动抓取减重效果数据并换算为绩效点数;比如,管理1例成功减重10%的患者,团队可获得相当于3个普通门诊的绩效。

记者了解到,目前多数地区的体重管理门诊费用需患者自费,部分检查项目、减重药物等未被纳入医保,导致一些患者因经济原因无法坚持全程管理。北京大学第一医院儿童医学中心儿内科研究员韩颖建议,探索医保支付方式改革,推动将部分体重管理服务纳入基本公共卫生服务项目。

韩颖说,儿童科学减重速度应是每周0.5公斤左右,过快减重可能导致肌肉流失、代谢下降。建议加强健康宣教,提高公众对科学减重的认知。同时,相关部门应加强监管,确保体重管理服务的科学性和规范性,避免被商业行为带偏。

受访专家建议,下一步应制定国家标准,建立从筛查诊断到随访管理的全流程规范,推动“互联网+体重管理”模式,让科学减重服务更可达。同时,鼓励支持有条件的基层医疗卫生机构设置体重管理门诊,未来更多社区医院有望成为居民健康减重的“第一站”,形成“医院—社区—家庭”联动机制。

新华社北京5月26日电

体重管理门诊并非简单“开减肥药”

记者走访多地发现,体重管理门诊并非简单“开减肥药”,而是结合医学评估、营养指导、运动处方、行为干预等综合手段,形成个性化方案。

“与商业机构相比,公立医院体重管理门诊的核心优势在于其医疗专业性和科学规范性。”中国医院协会常务副会长毛群安说。

北京大学第一医院多学科联合减重门诊为王女士提供了一整套减重方案:接诊医生先对她进行体脂分析、代谢率检测和饮食习惯评估,然后临床营养师为她制定低升糖指数饮食方案,运动康复师根据她的膝关节情况推荐游泳和快走结合方式。

中医科医生还为她进行体质辨识,建议配合针灸和中药调理代谢。

苏州市立医院院长陈彦介绍,体重管理中心并非由一个科室单打独斗,而是采用多学科协作模式,由内分泌科、运动医学中心、营养科、消化内科、胃肠外科、中医科、体检中心等多学科团队紧密协作,确保患者获得全方位健康管理支持。

中医在体重管理中也发挥着独特作用。“中医讲究‘治未病’与整体观,体重管理要通过调理脾胃、祛湿化痰等方式重建人体代谢平衡。”苏州市立医院康复院区中医科主任王晓文说。

部分基层社区医院也在试点体重管理服务。杭州市拱墅区长庆潮鸣街道社区卫生服务中心的营养体重管理门诊自2024年7月开设以来,门诊业务量维持在每周6至10人,已累计管理110余名就诊者,其中减重2.5公斤以上的就诊者达22人。

“该中心门诊挂号费全免,专业营养咨询按医保丙类收费25元/次,人体成分分析自费50元/次,线上随访全程‘零付费’。”中心主治医师许丽琼表示,社区门诊的优势在于价格亲民、就近便捷,且能结合慢性病管理,为高血压、糖尿病患者提供长期膳食指导。

□星空有约

限时观测 明日傍晚木星伴月

新华社天津5月26日电(记者 周润健)28日傍晚,一场赏心悦目的木星伴月将在西北方低空上演。天文科普专家表示,这个时间段比较友好,正值人们下班和放学时间。届时只要天气晴好,人们凭借肉眼就能轻松欣赏到这一幕“星月童话”。

通常情况下,木星是夜空中仅次于月球和金星的第三明亮的天体,是肉眼最容易观测到的天体之一,以色彩斑斓

的条纹状云带深受观星族的喜爱。

这个5月,木星在金牛座顺行。日落后可见于西北方附近天空,上、下半月分别于21时、20时落入地平线,可观测时间越来越少。

28日,月球会来到傍晚的低空,当日正逢农历五月初二,日落后在西偏北的低空可以看到一弯极细的新月。在新月左下方不远处就是明亮的木星,亮度为-1.9等,虽然现在远不如最亮时

的-2.94等,但依然灿若宝石。在暮色的映衬下,两者看上去般配且登对,颇具观赏性,成为天边一道亮丽的风景线。

“这一幕‘星月童话’虽然赏心悦目,但可观测的‘窗口期’却很短,只有不到半个小时,这是因为木星会先于新月更早落下,感兴趣的公众要抓紧时间观赏。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧提醒说。

如何更好地观赏这一幕“星月童话”?

“如果天气晴好,只需面向西北方向,寻找一个视野开阔之地,微微抬头即可看到。有条件的公众如果使用双筒望远镜或小型天文望远镜观测,可以更清楚地看到木星的一些细节,比如它的条纹状云带、四颗伽利略卫星等。木星和新月的地平高度虽然都很低,但结合特色地景可以拍出创意照片。观赏之余,喜欢摄影的朋友可以用手机或相机拍摄下这一幕美景,留作纪念。”杨婧说。