

热点

近日,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实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。一时之间,体重管理话题再次引发热议。

新快报记者从广东省卫生健康委官网处获悉,广东省卫生健康委等16部门联合制定了《广东省“体重管理年”活动实施方案》(以下简称《方案》),从家庭体重管理实用工具、中医药对体重管理的支持等多个方面和维度给予了详细指引和建议。

■采写:新快报记者 李斯璐 潘芝珍

广东16个部门联合发文喊你减肥

这些常用工具快点准备起来

广东约四成成年人超重或者肥胖

去年,国家卫生健康委员会等16个部门启动了“体重管理年”活动,进一步提升全民健康管理意识和技能,普及健康生活方式,改善部分人群体重异常状况。

据了解,体重水平与人体健康状况密切相关,体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。《方案》中指出,根据

调查显示,广东约四成成年人超重或者肥胖,超重肥胖形势不容乐观,亟需加强干预,予以改善。

对此,《方案》提出目标,力争通过三年左右时间,建立完善有助于促进体重管理的支持性环境,增强专业技术支撑能力和服务水平,提升居民体重管理意识和相关技能,普及健康生活方式,营造全民参与、

人人受益的体重管理良好局面,改善部分人群体重异常状况。

到2025年底、2026年底,广东二级及以上综合医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务的覆盖率分别不低于50%、80%。到2027年底,居民体重管理知识知晓率较基线水平上升10%,经常参加体育锻炼人数比例达到41%,每万人营养指导员不低于0.6名。



知多D

建议推广“一秤一尺一日历”

对于个人来说,有哪些实用的工具可以监督自己管理体重呢?

《方案》给出了实用指引,比如,建议推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历),鼓励家庭、医疗卫生机构、学校、机关企事业单位、酒店宾馆、运动场所等配置体重秤,有条件的配置体脂成分分析仪。

《方案》建议,每个家庭以家庭主厨为对象,推广健康烹饪模式和营养合理配餐,

重点加强健康烹饪方法、“减盐、减油、减糖”措施的指导。支持并推动家庭健康指导员队伍建设,依托家庭健康指导员倡导家庭以体重管理为重点制定健康管理规划,指导家庭成员定期测量体重,加强相互提示和监督,积极参与全民健身运动,降低聚集型家庭肥胖风险。

《方案》还提出可结合健康城市、慢性病综合防控示范区等建设,扩大健康小屋

社区覆盖范围,打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境。加强健康单位建设,鼓励单位为职工健身提供基础设施和条件。大力推进营养健康食堂、营养健康餐厅建设,推广健康烹饪模式和营养合理配餐。此外,鼓励开发具备连续动态采集分析体重变化并提供体重管理建议的移动应用程序(APP)和小程序,促进体重管理日常化、便利化、规范化。

这些医疗机构设有“体重管理门诊”

自2024年以来,广州陆续有医院开设与肥胖疾病相关的专科门诊。比如,暨南大学附属第一医院的“一站式”肥胖代谢病综合诊疗中心、广州中医药大学金沙洲医院肥胖与代谢病治疗中心、中山一院体重管理专科门诊以及珠江医院肥胖症专病门诊等,以多学科协同,治疗肥胖带来的疾病、管理慢病进程、开展体重管理。

珠江医院内分泌代谢科为肥胖症门诊患者组建微信群,采用三师共管模式,每天对群里需要减重人员的饮食、运动和规律用药进行指导和监督,从而达到体重管理。“比如,我们会要求患者将一日三餐拍照发在微信群里,营养师会逐一分析其能量是否充足且均衡,运动指导师也会详细制订运动方案,医生则解答他们在减重期间的疑问。”主治医师李信桐介绍。

备孕夫妻的优生优育也与肥胖问题息息相关。近日,广东省生殖医院成立体重管理门诊,除了为普通人群提供体重管理服务,还针对备孕夫妇、不孕症患者及辅助生殖人群的个性化需求,提供贯穿孕前—孕期—产后全周期的科学体重管理方案。

超重、肥胖跟心脑血管疾病等相关 体重管理并非小事

近日,网友交流最多的一句话是:“国家让我减肥了。”“体重管理”成为国家层面关注的民生问题,对此,网友惊讶,专家点赞。

记者采访多名医疗专家,他们认为体重管理并非小事:“超重或肥胖跟心脑血管疾病如高血压、心脏病及糖尿病等慢性代谢性疾病相关,甚至跟骨关节病、肿瘤的发生都有密切联系。一个合理的体重,对我们身体健康的益处是全方位的。同时,这也是我国以‘预防’为主健康战略思想的注脚。”

为何“体重管理”关乎民生?

“肥胖不仅仅是身材走样,它实则是一种慢性病。”南方医科大学珠江医院内分泌代谢科主任陈宏指出,肥胖病堪称代谢紊乱的集大成者。

肥胖也是诸多疾病的根源,糖尿病、高血压、高脂血症乃至癌症,都与肥胖有着千丝万缕的联系。“肥胖是所有慢性病的前期表现,往往比糖尿病等疾病更早被察觉。

所以,控制肥胖,管理体重,恰好能体现医防融合关口的前移。”陈宏说。

为何减重之路困难重重?

“爱吃,控制不了嘴巴”“我知道减肥的道理,但是就是忍不住要吃”……“管不住嘴”是减肥人士相同的困境。如何破局,达到减重的目标呢?

“减肥的六字诀很多人都知道:管住嘴,迈开腿。”但陈宏表示,肥胖并非单纯“管不住嘴”的热量失衡,还有其他原因,“比如工作压力之下影响运动意愿,加上便利的外卖让人们更容易获取美食,还有食品里添加了一些容易发胖和干扰内分泌代谢的添加剂等。”因此,体重增长的背后是人和社会的复杂博弈。

生活方式干预成为目前改善肥胖的重要举措。陈宏强调,尤其不能忽视自身行为方式的重塑。首先,不能一味地认为吃饭就是好事。在临床上,医生常常为肥胖患者制订饮食和运动方案。实际上,只要患者有减肥意愿,并按照医生的处方执行,

比如合理控制饮食、适度运动,短期内或许能取得一定效果。“但仅依靠短暂的生活方式干预,2-3年后体重反弹率通常在50%-70%。这表明减肥是一个持续的过程,贵在坚持。”陈宏如是说。

“一秤一尺一日历”怎样用?

《方案》中提到的“一秤一尺一日历”,具体是怎样做?

暨南大学附属第一医院副院长、胃肠外科肥胖代谢外科主任医师杨景哥介绍,“一秤一尺一日历”是2024年国家卫健委推行“体重管理年”当中提出的一套工具包。“这套工具包,家家户户都有条件配备,用于日常体重检测,看看BMI指数有没有超标,测量腰围是否逐渐因脂肪堆积出现‘梨型’变化,并将体重数据记录在日历上,通过直观记录,市民群众能检测到体重变化趋势,从而判断是否需要减重。而营养健康食堂、营养健康餐厅建设,更能将健康膳食理念传达给群众知晓。”



■图片:新华社