

开展非药物的生活方式干预;AI科技赋能“防反弹”……

广州多家医院设减肥门诊 助胖友科学“甩肥肉”

随着广东健康管理年启动,关注体重管理进入进行时。重度肥胖如何摆脱慢病魔咒?广州的减重门诊如何扮演健康渡船,为胖友挽回健康?近日,新快报记者走进南方医科大学珠江医院、中山三院、广东省中医院等体重管理相关专科门诊或肥胖疾病专病中心,一探减重科学评估、营养干预、减肥指导的全流程,破除“自律失败”的认知误区。

■采写:新快报记者 李斯璐 潘芝玲
通讯员 粤卫信
■图片:受访机构提供



■在互联网+“三师”共管模式基础上,医学管理体重中心引进AI智能体健康管理师,支持24小时在线指导落地方案。

▲珠江医院医学管理体重中心内分泌科团队用人体成分分析仪器为复诊患者提供检测指标。

从实施非药物的生活方式干预开始

何为超重?当反映体质的BMI指数超过24.0时,就意味着体内的肥肉已经就位。近年来,超重率、肥胖率以及相关慢性病的患病率在全球范围内迅速攀升。

多年前,广州有一部分从事慢病治疗的医学专家意识到,肥胖是慢病来袭的“先头部队”,希望成立与减重相关的门诊和专科,向肥胖宣战。当前,世界权威医疗刊物已证实,有234种疾病与肥胖有关。南方医科大学珠江医院肥胖门诊就是这样设立起来的。

负责肥胖门诊的内分泌科主任陈宏介绍,南方医科大学珠江医院肥胖门诊是在2016年开设的。筹建肥胖门诊的初衷,是从慢病高发的现象预判到肥胖未来会成为严重流行病。肥胖门诊刚起步时,条件比较朴素,鲜为人知,也没有减肥特效药。于是专科小组从实施非药物的生活方式干预开始探索,通过运动、饮食、心理开解,与胖友们并肩同行。

“不少患者走进医院减肥,多数经

历自行减肥失败,或者经历了成功减重又体重反弹,最后请求医生协助减重。越是减肥,体重仍然百上加斤,患者的‘压力’更多是来自心理,感觉减肥很难。他们是不曾认识到,曾经在短期内‘甩掉’的肉,其实是肌肉,不是脂肪,让他们觉得难的,是非科学指导下的减肥后,体脂并没有变化。”团队副主任医师孙嘉告诉新快报记者。

为建立简单、易行、容易推广的医学体重管理模式,挽回胖友的信心,珠江医院持续探索,并在医学体重管理中建立了基于互联网+的“三师”共管模式。“三师即临床专业医师、营养师和健康管理师。在此基础上,利用“互联网+”的优势,在患者的院外管理过程中加入家庭端可穿戴智能监测设备,并实现数据远程在线同步,方便“三师”指导人员全局查看患者监测数据。门诊还引进了AI智能体健康管理师,支持24小时在线指导落地方案。

医学减重,多学科+科技共治肥胖

新快报记者走访发现,在珠江医院减重门诊发生的一幕幕,只是广东医疗机构体重管理门诊的一个缩影。如今,广东的不少医院也设立了专门的体重门诊,对不同患者的不同肥胖程度,实施分层治疗,MDT多学科团队护航,全生命周期管理。

流程多见的:对于BMI指数大于24的就诊患者,医生给出的个性化减重方案包括饮食、运动、药物和心理干预。医院整合资源,组建了包括健康管理中心、内分泌科、外科、消化科、临床营养科等在内的多学科专家,并且结合儿科、老年科、外科进行联动。组成的诊疗团队为超重、肥胖人群尤其是伴有代谢性疾病和心脑血管疾病的慢性病患者,提供综合性体重管理服务。

比如,中山大学附属第三医院于2020年6月开设多学科联合诊治肥胖症门诊;2022年10月结合内分泌科等国家临床重点专科优势,正式成立“减重医学中心”。中心采用“3+N”多学科诊疗模式,以患者为中心提供“一站式”

的个体化减重方案:3是指“营养+运动+心理”的生活方式干预,N指采用内科减重药物、中药、针灸、减重手术等治疗方法,采用中西医结合,为成人、儿童、老年人、肥胖患者提供全生命周期的体重管理。

2025年3月21日,广东省中医院体重管理中心正式揭牌,用特色中医疗法精准辨识体质、评估和检测分析身体成分。记者走访发现,中心还配备了院士参与研发的零磁设备、睡眠评估监测等多种设备,并向群众详解祛湿和科学减重息息相关的科学知识——减重门诊的宗旨,循序渐进,树立8斤、10斤的小目标,一步步实现减重效果。

新快报记者了解到,不少医院的减重代谢门诊,从成立之初至今,每年就诊人数都在递增。数据显示,中山三院减重医学中心每年在住院和门诊诊治超过万人次;珠江医院减重门诊至今已干预超过5000名肥胖患者,成人减重占78%,学龄儿童减重占22%,但好消息是:完成干预的肥胖患者减重效果都比较显著。

成功案例

体重减负,健康危机也解除了

案例1 与肥胖相关的高血压说“拜拜”

2022年黄女士走进珠江医院减重门诊时,身高156cm的她体重98公斤,BMI指数40。“2019年我刚踏入40岁,就意识到肥胖的身形会引起健康问题。为了减肥,我对自己狠过,忍饿,节食。严重饥饿时,我低血糖到冒汗心慌手抖。我怕出事,唯有中断减肥。结果体重很快反弹了。”减肥以失败告终,黄女士又开始到外面吃美食,叫外卖……体重又“吃”了回去。不料,2021年,黄女士体型失控的同时,高血压来袭。“看着眼前每天必吃的降压药,我经常想,我才40岁出头,未来的日子怎么办?”于是,黄女士到珠江医院进行减重治疗,抓住导致高血压的“元凶”——肥胖。“内分泌团队的陈教授和孙嘉医生告诉我,减肥没那么难,用对方法,改变生活方式,定能成功。”黄女士说。

黄女士万万没想到的是,医生给与的方案并不是“魔鬼式”治疗。一线治疗不用减肥药,不用与自己发起“魔鬼

式”抗衡……珠江医院的“三师共管”团队除了持续监测黄女士的身体指标外,还根据她喜好调整减重计划:在重度肥胖阶段不需要做太多运动,鼓励喜欢吃鱼的黄女士遵守低油低盐原则,自己烹饪,多吃鱼;调整作息,不熬夜;医生围着患者转,且主动询问她的体重并监督她遵守健康生活方式。

“没想到减重计划挺适合我的,不知不觉依从着医生的脚步和吩咐去做。循序渐进,第一年就减了72斤。从第二年开始,体重虽然没有猛然掉秤,却在潜移默化中下降了10斤。”进入到现在,黄女士体重稳定保持在106斤上下。

“现在我戒掉了外出觅食以及熬夜习惯,喜欢自己做饭吃,控好油盐,还喜欢做运动,主动跑步、游泳,享受身体减负后运动带来的乐趣……”更重要的是,她与肥胖相关的高血压说“拜拜”,甩掉了降压药,还重拾对生活、健康的信心。

案例2 半年减重100斤,感觉自己很棒

3月21日,回中山三院复诊的广州市民高先生分享其过去半年减重100斤的心得:“支撑我下决心减肥的动力,就是为了健康。当你顶着260多斤的身体,爬楼梯时因身体沉重气喘;睡觉时

因呼吸暂停憋醒,健康指数被亮红灯的‘三高’指标消耗时,就会主动渴望‘逆袭’。现在回头看当初,我能坚持把体重减下来,我的心犹如放下心头大石,感觉自己很棒。”

声音

医学减重核心: 改变日常生活方式

珠江医院陈宏主任介绍,医学减重的核心是改变患者的日常生活方式,包括饮食、运动以及心理。在珠江医院,减重的一线“减肥药”是非药物的生活方式干预,二线才是药物和其他治疗手段。“假如患者不改变自己的生活方式的话,一切都是镜花水月;而成功减重的过程,也是世界观重塑的过程,专业医生需要对患者输出正向的情绪价值,一起合力推动减重成功。”

减重不是短期冲刺 而是终身管理

尽管不少胖友成功实现医学减重,但中山三院内分泌与代谢病学科二区主任、减重中心副主任、主任医师朱延华仍然密切关注着减重胖友们的动态指标,皆因“减重始终是为健康而战,不是短期冲刺,而是终身管理。科学减重需要政策、医疗和患者共同努力,这才是治本之策”。