

新快视角

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 潘芝珍
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。

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。

流程多见为: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%,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

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

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。

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。”

声音

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”。