



“国家喊你减肥了”唤醒市民体重管理意识 江大附院如何帮我们脱离“胖友圈”？

本报记者 杨冷
本报通讯员 钱小蕾 孙卉
本版图片 杨光曦

“我国居民超重肥胖问题日益突出，已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。”在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮花了7分钟谈体重管理，并表示将持续推进“体重管理年”行动。“国家喊你减肥了”一夜间成了全民话题。

为啥个人体重管理需要国家喊话？医院开设的减重门诊是如何帮超重者脱离“胖友圈”的？除了到医院就诊，还有哪些方式可以科学有效地管理体重？

体重管理 缘何成为国家大事？

看到“国家喊你减肥了”的话题，有人心生疑惑：个人体重，咋就成了全社会关注的大事？中国居民的体重已经达到普遍需要控制的地步了吗？这些问题的答案，从一组调查数据中可见一斑。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，中国成年居民超重率和肥胖率的总和超过50%，这一数值在6至17岁的儿童青少年中达到19%，6岁以下的儿童达到10.4%。18岁及以上居民男性和女性的平均体重与2015年发布结果相比，分别增加3.4千克和1.7千克。城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升。

腰围大了，体重超了，慢性病就找上门了。“肥胖会引起身体多系统疾病，比如糖尿病、高血压、呼吸睡眠暂停综合

征、月经紊乱、男性性腺功能减退、骨关节损伤等疾病，相对于正常体重人群，肥胖者罹患肿瘤、不孕不育等疾病的概率也会更高。”江苏大学附属医院内分泌代谢科主任、主任医师杨玲在坐诊时发现一个普遍现象：肥胖不仅会影响患者的外形，还会影响患者的心情，引起自卑、忧郁、焦虑等负面情绪。

“肥胖对人体健康危害巨大，所以国家喊话，让全国人民重视体重管理，这对我国未来的慢病防控有着重要的意义。”杨玲说。

肥胖是病！得治！

近年来，我国居民超重率和肥胖率持续攀升，已成为不容忽视的公共卫生问题。在这一严峻形势下，去年，国家卫生健康委等16个部门联合制定了《“体重管理年”活动实施方案》，拉开为期三年的“体重管理年”活动大幕。

肥胖属于疾病范畴，需要在正规医疗机构的减重门诊进行医学治疗。雷海潮指出，要引导医疗卫生机构设立体重门诊，为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。

为积极响应国家号召，江大附院整合多学科资源，于每周三上午开设肥胖代谢综合征专病门诊，为患者提供科学减重与慢病管理服务。那么，哪些人需要去肥胖代谢综合征专病门诊？该门诊又是如何帮人减重的？

“在医学领域，肥胖并不仅仅是体重问题，需要通过体质指数(BMI)等指标进行综合评估。”杨玲说，BMI是通过体重(公斤)除以身高(米)的平方计算得

出，结果大于等于24为超重，大于等于28为肥胖。此外，男性腰围大于90厘米，女性大于85厘米，属于腹型肥胖范畴。

与别的门诊有所不同，江大附院肥胖代谢综合征专病门诊配备了各种专业检测设备。比如内脏脂肪检测仪，通过专业检测技术测得数据，综合算出受检者的内脏脂肪面积。而影像科脂肪肝定量检测仪的加入，在为患者内脏脂肪定量检测提供必要条件的同时，也为医生的诊治提供了更精准的判断，使得减重治疗更加科学化和个性化。

在肥胖代谢综合征专病门诊，为了能够最大限度确保患者的“减重大计”成功实施，由内分泌代谢科牵头，联合呼吸与危重症医学科、胃外科、心内科、康复科、营养科、康复医学科、麻醉科等多学科专家，构建起一支专业的体重管理团队，为患者提供包括筛查、评估、诊断、治疗在内的全流程、个性化的减重服务，通过多方面的干预，帮助患者建立健康的生活方式，实现长期、稳定的体重控制。

减重还需 掌握黄金六字诀

除了到医院就诊，在日常生活中，体重管理还有哪些有效方式？在杨玲看来，“管住嘴，迈开腿”是合理减重的黄金六字诀。

在管住嘴方面，要根据个体身高、体重，测算出营养的需求，做到摄入热量与运动量的平衡。饮食合理搭配，主食、蔬菜、水果兼顾，避免高糖、高盐、高油脂的食物。同时，细嚼慢咽，不可过饱。

迈开腿方面，可适当多做些户外运动，比如一周运动5次，总时间在150分钟等。

“减重是一个循序渐进的过程，需要科学的方法和持之以恒的态度。”杨玲说，目前国家对于医学减重的方法越来越多，除了调整饮食、运动，还有药物、减重手术等。不过，无论是哪一种医学减重方式，都有极为严格的适应证，需在医生的指导下进行。此外，也不要盲目追求快速减重，保证健康的饮食和运动习惯，养成良好的生活方式，才能达到健康减重的目的。

杨玲还表示，体重管理，需要全社会的共同努力。除了设立门诊，《“体重管理年”活动实施方案》还提出“体重管理支持性环境广泛建立”。近年来，我国出台了《健康中国行动(2019—2030年)》《成人肥胖食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》等一系列指导方案和指南，社会多方正在加强协同，将体重管理、慢病防治融入日常生活。当BMI成为健康KPI，慢性病发病率下降、全民健康素养进一步提升将成为必然。

