

“斤斤”计较 科学减重

——我市体重管理热潮观察

□记者 李鹤文/图

近年来,越来越多市民开始关注体重,掀起了“腰围革命”。随着2025年“体重管理年”的启动,我市医疗机构迎来体重管理热潮。肥胖人士有哪些健康困扰?医学减重又有哪些“高招”?近日,记者走进我市多家医院实地探访。

睡觉憋醒血压高 肥胖人士隐忧多

“上夜班时总想吃点重口味零食,现在睡觉总会被憋醒,所以来医院看看。”5月22日,35岁的胡女士到周口市第六人民医院睡眠医学科就诊。经过检查,主任闫换妮诊断胡女士患了因肥胖导致的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

据了解,胡女士的BMI(身体质量指数)已达29.7,属肥胖范畴。之所以出现呼吸暂停症状,是因为她的颈部、咽喉部脂肪堆积,气道变窄,加之睡眠时肌肉松弛,脂肪便堵住了她的气道。

“我们接诊的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者中,肥胖人士居多。据统计,伴有心血管疾病的肥胖患者中,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发生率高达90%。而肥胖与睡眠障碍还会产生恶性循环。”闫换妮说。

和胡女士一样发愁的还有46岁的黄先生。他患有脂肪肝、高血压,且服用降压药后降压效果不佳,于是到周口市中医院就诊。“我每周都有应酬,饭店的饭菜又油又咸,我的体重最高时达到204斤。”他苦笑着掀起衣角,腹部的脂肪层颤动着,“身边肥胖的人有很多,大家都是医院的老主顾”。

除经常有应酬的人群外,孕妇、儿童也是到医院寻求控制体重的主要群体。5月26日,在周口市妇幼保健院孕期营养科,27岁的孕妇小孙正对着自己的营养分析报告发愁。怀孕26周的她,BMI已达28.3,妊娠期血糖偏高困扰着她。在该院儿童发育门诊,11岁的小花正在测量腰围。身高163厘米的她,目前体重已达220斤,并出现了胰岛素抵抗症状。周口市妇幼保健院儿科主任医师王会丽说,现在来就诊的“小胖墩”越来越多了。



医务人员为患者实施火龙灸。



市民在周口市中医院治未病科就诊。

针灸限食助睡眠 医院减重方法全

消毒、找穴位、埋线,这样的操作重复数十次,穴位埋线就完成了,全程不超过15分钟。5月23日,在周口市中医院治未病科微创室内,32岁的李女士正在接受第15次穴位埋线减重治疗。微创室外,等待穴位埋线的患者排起了队。据介绍,最近一段时间,每天来咨询穴位埋线减重的患者有100多人。

“3个月减了20多斤,尿酸指标也恢复了正常,减重很成功。”李女士说,她是一名产后肥胖人士,今年年初,她下定决心改变身材,“减重不光是为了美,更是为了提高生活质量,希望通过专业医生的帮助改变自己”。

周口市中医院治未病科副主任医师吴志敏介绍,穴位埋线其实就是“长效针灸”。其通过可被人体吸收的线体刺激相关穴位,激发经气、健脾祛湿、消食和胃、疏通经络,进而达到减重目的。

回到周口市妇幼保健院,孕期营养科负责人周艳春根据孕妇小孙的情况及她的人体脂肪成分分析结果,制订了适合她的膳食方案。周艳春说:“在饮食方面,肥胖孕妇可将主食改成粗杂粮,少食多餐,每顿摄入碳水化合物150克、蛋白质200克,不吃高糖水果,适量食用低糖水果。”

针对小花的情况,王会丽为其制订了药物治疗结合生活方式调整的方案,通过药物改善胰岛素抵抗症状,小花也改变了原来“吃得多、运动少”的生活习惯。

那么,患阻塞性睡眠呼吸暂停的胡女士该怎么办呢?闫换妮介绍,睡眠减少可使体内瘦素水平降低、胃饥饿素水平增加,从而引起进食量增加。因此,她让胡女士使用呼吸机辅助睡眠的同时,服用一些药物降低饥饿感,维持规律作息,体重会随着睡眠节律的恢复而逐步恢复正常。

政策引领有实效 科学管理保健康

患有多种慢性病的黄先生又该怎么减重呢?

今年4月,国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司要求,国家卫生健康委、国家中医药局属(管)综合医院、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,周口市中心医院、周口市中医院、周口市妇幼保健院等均已成立体重管理门诊。黄先生去的就是这一门诊。

体重管理门诊如何为患者治疗?记者看到,医生先为黄先生进行基本的身体指标和维度测量,大致判断出其肥胖类型及肥胖程度;随后进行健康调查,包括饮食情况、生活方式、疾病史等;然后,为其制订个性化治疗方案,内容包括饮食、运动、药物、心理等多方面。

“体重管理门诊集中了肾病糖尿病科、营养科、肝胆脾胃病科、普外科、儿科、康复中心、治未病科等多

领域专家。”吴志敏介绍,该院体重管理门诊成立20多天来,就诊人数不断增加。一些人是抱着“变瘦变美”的目标来的,更多人则是关注自己的血糖、血脂,想改善肥胖带来的不适症状。医学减重的目的不是一味追求减重,而是帮助肥胖患者养成规律的作息习惯、健康的生活方式和科学的饮食习惯。

周口市卫生健康委监测预警与卫生应急处置科副科长麻永清表示,除鼓励各医疗机构有序设置体重管理门诊外,他们还于4月14日启动了2025年“豫你同行,万步有约”健走活动暨健康减重活动,通过为期100天(5月11日至8月18日)的科学健走,引导群众养成“日行万步”的健康习惯。下一步,他们将深入开展“三减三健”活动,推广全民健康生活方式,增强群众的体重管理意识,改善部分超重人群的身体指标,减少或延缓慢性病的发生发展,助力“健康河南”“健康周口”建设。