

三级公立医院体重管理门诊开设率达100%

科学减重 告别盲目瘦身



□ 全媒体记者 方芳 文/图
通讯员 陈旦昕 龙皖江 戴芳

今年是“体重管理年”推进第三年,记者走访市卫健委及城区医疗机构获悉,我市全面推进体重管理规范化建设,全市三级公立综合医院已实现体重管理MDT门诊全覆盖。依托多学科协作诊疗模式,持续优化服务供给、强化健康科普,全市体重管理门诊累计服务群众超万人次,科学减重理念深入人心。

精准定制个性化方案

近日,记者走进市立医院健康体重管理门诊,诊疗区域布局完善,配备人体成分分析仪、体态评估系统、健康小屋及专属运动指导区域。科普室内,“膳食宝塔”格外醒目,每一层通过模型和数据直观呈现“吃饭的智慧”,旁边的“健康餐桌”上摆放着日常饮食的模型,标注相应的热量指标。

“为满足市民科学减重需求,去年12月,医院健康管理中心牵头,整合营养科、全科、内分泌科、中医科、运动康复科等多个学科,组建专业健康管理师团队,常态化开设MDT(多学科综合治疗协作组)体重管理联合门诊,每周一、周三常态化开诊。”医院健康管理中心副主任唐文娟介绍,接诊患者多为中年群体,门诊采用MDT多专家联合诊疗模式,结合患者个人身体状况,融合中医埋线、专业运动指导等方式,量身定制综合减重方案。自开诊以来,已精准服务百余名减重需求患者,干预成效显著。

市民李先生身高175cm,体重96.5kg,患有糖尿病、高血压,还存在尿蛋白异常问题。今年1月,他来到市立医院体重管理门诊就诊,最初希望通过注射药物快速减重。经多学科专家评估后,医护团队为其制定个性化非药物干预方案,严格执行限能量定制饮食,搭配循序渐进的运动计划。

“运动方案实行个体化定制,初期以快走等有氧运动为主,随着体重下降、体能提升,逐步增加自重抗阻训练、高抬腿、慢跑等中高强度运动,科学稳步提升运动强度。”唐文娟介绍,科室建立专属沟通群,依托小程序打卡监督,医护人员后台实时跟进,长期跟进指导。患者每月定期复诊,监测体重及各项代谢指标变化。坚持规范管理三个月,李先生成功减重27斤,顺利达成目标体重。如今降糖药物已停用,高血



市立医院健康体重管理门诊。

压、肾功能异常等并发症显著改善。

身心共治实现全家蜕变

2024年5月,安庆一一六医院整合优质医疗资源,集结临床营养科、内分泌科、普外科、心理科、康复科、中医科、妇科、呼吸科等13个科室,组建跨学科协作团队,并于同年10月正式落地运行医学减重联合门诊MDT。

医院临床营养科副主任丁丹丹介绍,门诊实行分层诊疗模式,市民可先通过营养咨询门诊完成基础体检与疾病筛查,精准排查肥胖原发性与继发性隐患。由营养师、健康管理师提供一对一、二对一全程指导,细化至每日膳食搭配与饮食习惯调整;慢病及并发症患者由专科专家会诊,制定安全合规的个性化干预方案,同时融入心理评估与疏导,缓解情绪性暴饮暴食,筑牢减重心理防线。

市民林女士身高152cm,体重70.6kg,多年来饱受重度脂肪肝、多囊卵巢综合征、月经紊乱困扰,长期精神萎靡、血糖波动异常。去年12月1日来体重管理门诊就诊,医院MDT团队联动内分泌科、妇科、心理科、营养科开展全方位评估。通过心理测评疏导,提升患者的减重依从性;定制限能量平衡饮食+生活方式干预方案,推广211健康餐盘、调整进食顺序、替换慢碳主食;康复科同步指导温和运动,避免大体重运动损伤。历经四个月科学管控,林女士成功减重25斤。

“虽然距离标准体重还有一定差距,但我现在有信心了,精力也好了,全身并发症同步改善,脂肪肝缓解、血糖稳定、头痛、疲惫乏力的症状消失,运动耐力显著提升。”林女士高兴地说,老公在她的影响下,参照医院膳食方案调整生活方式,成功减重30斤,全家实现健康

提质。

“国家衡量肥胖的标准是腰臀比、体脂率,以及血脂、慢病的综合考量。肥胖是多种疾病的诱因,盲目打针、极端节食、单一减脂极易引发健康隐患。”丁丹丹提醒,无论是药物干预还是减重手术,都需以健康生活方式为基础,否则极易反弹。体重管理并非仅限肥胖人群,针对消瘦、营养不良等特殊人群,门诊同样提供科学调理服务。

织密全民健康防护网络

“近年来,我市卫健系统持续深化‘体重管理年’行动,整合医疗机构、疾控中心、基层卫生服务机构多方力量,构建医防融合、全域联动、多方参与的体重管理服务体系。”市卫健委副主任吴显耀介绍,全市以医防融合为抓手,常态化开展健康讲座、义诊咨询、健走赛事等科普活动,持续完善健康步道、健康主题公园等公共健身设施,厚植全民健康氛围。

聚焦儿童青少年、孕产妇、老年人、慢病患者等重点人群,我市实施分类精准施策。校园端,以“全民营养周”活动为载体,组织开展科普宣传与实践活;基层医疗机构将体重管理融入孕产妇保健、家庭医生签约服务,完善慢病患者健康档案,实施常态化跟踪随访。同时,依托“万步有约”等全民健身赛事,广泛普及体卫融合理念,引导群众养成“吃动平衡”的健康习惯。

目前,全市三级公立医院体重管理门诊实现全覆盖,中医特色减重、多学科联合干预等服务惠及数千群众,群众就医满意度持续提升。下一步,我市将持续完善全链条体重管理服务模式,强化科普宣传与专业诊疗双向发力,引导市民摒弃速成减重误区,以科学管控守护全民身心健康。

今天迎较强降水

未来一周阴雨持续

本报讯(全媒体记者 唐秀婷)受偏南暖湿气流影响,中东部地区迎来大范围较强降水,安庆也未能“幸免”。市气象台最新预报显示,今天全市将出现一次明显的降水过程,过程雨量在50至80毫米之间,局地降雨量或突破100毫米大关。

这场雨的强度不容小觑,预计本轮降水过程中会出现短时强降水、雷暴大风等强对流天气,最大小时雨强可达30至50毫米。安徽省气象台已于昨天发布了暴雨蓝色预警,我市部分地区迎暴雨,大别山区局地甚至可能达到大暴雨。气象部门特别提醒,强降水可能引发局地山洪、地质灾害以及城乡内涝,相关部门和市民要提前做好防范。

今天的较强降水结束后,雨水并不会就此打住。气象部门介绍,5月20日之后,副热带高压有所北抬并趋于稳定少动,我国降雨重心将转移至长江中下游一带。受此影响,20日至26日,安庆仍将维持多降水的天气。换句话说,未来一周安庆都难有持续晴朗的日子。

具体来看,22日以及24日至25日,全市普遍有中到大雨,局地可达暴雨级别;降水间歇期则以多云或阴天为主,最高温度均不超过29℃。多轮较强降雨接连登场,将给日常生活和户外活动带来不便,市民要留意临近天气预报,随身携带雨具,根据天气情况及时调整出行计划。

对农业生产来说,这次的降水是把“双刃剑”。一方面,充沛的降雨对改善土壤墒情有利;但另一方面,阴雨持续时间长,降水量大,渍涝害风险较高,局部地区与大风叠加易造成小麦植株倒伏、早衰,农户需做好防范措施。



近日安庆天气情况:

今日,中到大雨,23~28℃;明日,阵雨或雷雨,22~27℃。