

“体重管理”上升为国家行动

武汉减肥门诊就诊量攀升

在刚结束的2025全国两会上,国家卫生健康委负责人提出将持续推进“体重管理年”行动,引导医疗卫生机构设立体重门诊。武汉市有哪些医院开设了减肥门诊,接诊情况如何,应对肥胖有哪些“神通”?连日来,记者兵分多路对此进行了探访。

门诊肥胖儿童越来越多 各种“老年病”盯上儿童

3月中旬,36岁的吴先生在武汉市第八医院肥胖与代谢病诊疗中心接受袖状胃切除术,一周减重31斤,他感叹:“我终于能像正常人一样,在床上躺着睡觉了!”

吴先生身高173厘米,体重328斤,BMI达到54.8。重度肥胖的他血压高、血脂高、尿酸高,还患有重度睡眠呼吸暂停综合征,晚上只能半靠在椅子上睡觉,一旦“躺平”就会憋醒。这种情况若放任不管,不但严重损害健康,还会危及生命。为此,专家团队为吴先生实施了袖状胃切除术,预计术后一个月复查时,患者各项指标都会大幅好转。

不仅是成年人,青少年肥胖问题也日益突出。上周,14岁的悠悠在妈妈陪同下,到武汉儿童医院“儿童糖尿病和肥胖门诊”复诊。原来,悠悠小时候身材瘦削,进入青春期后突然胃口大开,不到两年时间长胖46斤,直达肥胖标准。看到孩子上三楼就气喘吁吁,变得越来越“宅”,家长带她寻求专业人员的帮助。一年来,悠悠遵循医生给出的“生活干预处方”,调整饮食、作息和运动习惯,体重减了10斤,个子还长高了7厘米。

“近10年间,门诊肥胖儿童越来越多,家长对儿童肥胖和由此引发的健康问题越来越关注。”武汉儿童医院遗传代谢内分泌科医生丰利芳介绍,有的孩子血糖高、血脂高、尿酸高、血压高、脂肪肝,各种“老年病”上身,究其原因都与肥胖相关。

门诊量逐年攀升 肥胖问题带火“减肥门诊”

随着“体重管理”上升为国家行动,与“肥胖”热搜指数一同攀升的,还有各大医院减肥门诊的就诊量。

“2023年、2024年肥胖专科



武汉市第三医院减重MDT门诊专家会诊现场。

门诊量均在1.5万人次上下,今年三个月门诊量已超过2000人次。”湖北省中医院肥胖专科主任肖明中介绍,门诊就诊患者多为超重肥胖人群,常合并有多种代谢问题,该科已形成成熟的中西医协同治疗方案,受到大家的追捧。

“我每周坐两次专家门诊,号一放出来很快就会被抢光,现场还有不少患者要求加号。”武汉大学中南医院体重管理中心副主任代喆介绍,医院从2017年开设减肥门诊,年门诊量逐年攀升,到2021年突破5000人次。

武汉市第八医院肥胖与代谢病诊疗中心负责人熊非介绍,截至目前,中心已开展重度肥胖手术60例,收治轻、中、重度肥胖患者800人,1000多名轻度肥胖患者正在接受线上、线下饮食健康管理。鉴于肥胖患者大幅增长,医院已决定将南院改造为肥胖与代谢病专科医院。

武汉市红十字会医院早在2021年7月便开设医学营养减重门诊,近期门诊量增加一倍。不过,该院内分泌科主任医师魏琦坦言,尽管超重肥胖问题男女“一视同仁”,但主动到减肥门诊寻求帮助者,以40岁以内中青年女性为主,男性减肥意愿普遍较低,且饮食控制更加困难。

减肥为啥要“去医院” 这些手段助你健康享“瘦”

解决肥胖问题往往需要团队作战。记者采访中了解到,包括武汉市中心医院、武汉市第三医院、武汉大学中南医院、武汉儿童医院在内,多家医院均开设有不同形式的MDT(多学科联合诊疗)门诊。

3月14日,在武汉市第三医院MDT诊室,30岁的小赵第一次参加会诊。屏幕上,一行醒目的红字记录了他12天来的体脂变化。他望向围坐在圆桌前的7位专家,笑称这辈子第一次看到脂肪“跑”得比体重还快。

2023年底,武汉市中心医院成立肥胖专病中心,并开设肥胖专病MDT门诊,加设肥胖症专病病房。其中,肥胖专病中心由内分泌科、胃肠外科、临床营养科、中医科、耳鼻喉科等多科室专家组成MDT团队,诊疗方案涵盖生活方式干预、药物治疗、肠道菌群移植、中医理疗、微创介入减肥以及减重外科手术等多种手段。

不同于传统门诊“开完处方就结束”,武汉市第一医院体重管理门诊主打“陪伴式减重”:门诊患者加入专属微信群,医生和营养师在群内鼓励大家饮食打卡、运动打卡,并及时作出分析和点评。有群友表示,以前减肥全靠“饿”,现在吃饱了也能瘦。

江夏区中医医院充分发挥中医药特色优势,开展“中药内服+中医外治”特色项目。目前,该院针灸科、康复医学科、中医适宜技术门诊3个科室均开展了针灸减肥和埋线减肥,助力群众实现“体重管理”目标。

跟去健身房、美容机构、训练营相比,去医院减肥有何不同?受访专家纷纷表示,首先需要认识到,肥胖是一种疾病,而不单纯是审美问题。治疗疾病需找准病因,医生会通过检查排除高胰岛素血症、高尿酸、甲减等代谢异常,再来有针对性地控制体重。从专业性上看,医生给出的减重方案更科学,手段更多样,安全性也更高,这是医疗机构区别于社

会面减肥机构显著的优势。

判断胖不胖看这些“硬指标” 医生给出武汉过早新吃法

“多胖算胖,大家的感受可能各不相同,但在医学领域,超重和肥胖有客观标准。”武汉市中心医院肥胖专病中心张旭艳主任医师介绍,体质指数(BMI)和腰围(WC)是判断超重和肥胖程度的常用指标。

江夏区中医医院临床营养科负责人徐继周介绍,在饮食方面,建议患者均衡饮食,增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质的摄入,减少高热量、高脂、高糖食物的摄入。合理安排三餐,遵循少食多餐原则,晚餐避免过量进食,以免造成脂肪堆积。在运动方面,太极拳和八段锦运动方式强度适中,适合不同年龄段和身体状况的人群坚持锻炼。

武汉过早被称为“碳水狂欢”,好吃但易胖。对此,武汉市第三医院营养科中级营养师崔蔚给出“改良版”早餐食谱,帮助大家管理体重:热干面减量至1/3碗,芝麻酱换成花生粉和橄榄油调制的低脂酱,铺上2/3烫白菜,配200毫升无糖豆浆。糯米鸡“解构重组”,糯米换成杂粮,鸡丁用去皮鸡胸肉,香菇、笋丁增量,荷叶包蒸制。蛋酒用米酒煮沸挥发酒精,打入蛋花后关火,撒零卡糖和桂花。面窝改以空气炸锅炸制,油量不到原来的1/3。

记者杨娟娟 罗兰 刘越 刘璇 王春兰 赵萌萌 张金玉

通讯员张梦石 焦玲玲 姚祖东 吴芬 范思艺 刘姗姗 张素华 陈舒 李茵 胡梦 高琛琛 张翼飞 於鑫益

参与采写:郭丽霞 关晓锋