

这5类人减肥建议去减重门诊

你是否也试过这样减肥:拼命节食、疯狂运动,甚至尝试各种网红“速瘦法”,结果要么越减越没力气,要么迅速反弹?一次次失败后,不禁自责:“是不是我还不够努力?”

其实不是你“意志力不够”,因为肥胖是受遗传、代谢、饮食、心理、环境等多因素影响的慢性疾病。中疾控微信公众号近日发布消息称,单靠“硬扛”敌不过身体的复杂生理机制,想长期瘦下来,得靠科学方法。而减重门诊/体重管理中心,就是帮助科学减重的专业地方。

这些人建议去减重门诊

- ◎BMI指数超标者
- ◎自己减肥总失败的人
- ◎有基础病,不敢随便减肥的人
- ◎考虑药物或手术减肥的人
- ◎“隐形肥胖”的人

给你专属的减肥方法

- ◎“量身定做”方案
- ◎饮食+运动+习惯调整
- ◎必要时才用药物或手术

什么是减重门诊或体重管理中心?

减重门诊/体重管理中心是医疗机构内设立的专业医疗科室,通常由医生、营养师、运动指导师等多学科团队组成,旨在为超重或肥胖人群提供科学、系统、个性化的体重管理和健康改善方案。

它不同于商业减肥机构,其核心是以医学为基础,关注肥胖背后的病因、并发症以及长期健康。

哪些人应该去减重门诊或体重管理中心就诊?

许多人认为只有超过200斤的胖子才有必要去减重门诊/体重管理中心,或者以为这里就是开药、做手术的地方。这些误解,可能让你错过更科学、更健康的体重管理方式。事实上,只要你有体重困扰,或者减肥遇到坎,都可以到这里寻求专业帮助。尤其是这几类人,建议优先去:

一是BMI指数超标者。

如果BMI大于等于24千克/平方米,并且患有高血压、或2型糖尿病、血脂异常、高尿酸血症、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征等疾病,得去。如果BMI大于等于28千克/平方米,哪怕没查出其他病,也建议去。

二是自己减肥总失败的人。

多次自行减肥(如节食、运动)无效或体重反复反弹,甚至越减越胖者,别再硬扛了,去看看问题出在哪。

三是有基础病,不敢随便减肥的人。

比如有心脏病、肾病、胃病等,怕减肥伤身体,需要医生盯着才敢减的人。

四是考虑药物或手术减肥的人。

对减重手术或处方减重药物有需求者,需要医生进行专业评估。

五是“隐形肥胖”的人。

体重看着正常,但肚子大、腰粗,或者体脂率高(比如女生肚子上肉多、男生啤酒肚),想改善体型、调代谢的人。

去了减重门诊或体重管理中心后会干啥?

第一步:全面评估,找出你胖的原因。

第一次去,医生不会直接让你“少吃多动”,而是先做全面评估,找出胖的原因:

详细问诊:问你什么时候开始胖的、之前怎么减的、平时一顿吃多少(比如会不会吃两碗饭、常喝奶茶吗)、一周动几次、家里人有没有胖的、有没有其他病;

测身体成分:用专业仪器测量身高、体重、BMI、腰围、体脂率等指标,通过人体成分分析仪分析体脂率、脂肪、肌肉和水分占比,科学判断肥胖类型;

医学检查:抽血检查血糖、血脂、肝功能、甲状腺功能等,做心电图;如果需要,还会看你躺着不动时,身体一天消耗多少热量;

心理行为评估:了解是否存在情绪化进食等心理因素。

第二步:“定制方案”——给你专属的减肥方法。

根据评估结果,团队会给你一套“量身定做”的方案,“饮食+运动+习惯调整”,必要时才用药物或手术。

饮食指导:

营养师教你怎么能吃饱还不超量,并且会提供多种膳食方案供你选择;

运动建议:

根据体能推荐适合的运动类型和运动强度,并指导运动方法,如慢慢加量、避免受伤;

行为调整:

教你分清“真饿”(肚子咕咕叫)和“情绪饿”(压力大想吃零食),帮你改善睡眠,培养健康生活习惯;

医疗干预:

只有符合条件的人,医生才会建议用减肥药或减重手术,而且全程盯着你的健康指标,避免出现风险。

第三步:长期随访——帮你你不反弹。

减肥不是“减完就结束”,团队会定期跟你联系,评估体重管理进展与困难,以便及时调整方案,避免体重反弹,实现持久稳定的健康改变。

科学减重有哪些优势?

一是科学性:

所有方法都有医学研究支持。

二是系统性:

通过系统评估,从代谢、饮食或心理等根源制定策略,精准干预,内容包括饮食、运动、行为、心理干预和药物或手术治疗。

三是个体化:

根据你的代谢状况、生活

习惯、健康状况量身定制个性化方案,可行性强,成功率高。

四是安全性:

在专业医学监督和指导下进行,避免极端节食和不当运动带来的安全风险。

五是长期性:

注重习惯培养,目标不仅是减重,更是维持体重,防止反弹,并且改善血糖、血压、血脂等指标,促进整体健康,实现多重获益。

就诊前需要做什么准备?

一是找到门诊。

打开公立医院官网或挂号平台,搜“减重门诊”或“体重管理中心”,直接挂号就行,现在很多医院都设有相应科室。

二是带好资料。

带上最近一次的体检报告(血糖、血脂、肝肾功能等)或就诊病历,规范记录3—5天的饮食运动情况,并总结以往的减肥经历或携带相应资料。

三是调整心态。

以开放和信任的态度与医生沟通,将减重视作以健康为核心的长期管理过程。耐心坚持、积极配合专业指导,是达成并维持减重目标的关键。

减肥不是“短跑冲刺”,而是“健康马拉松”。去减重门诊是聪明的选择——帮助你选择一条更科学、更安全、更有效且注重长期健康的减重路径。

如果你正面临体重困扰,尤其是伴有健康问题,别犹豫,去减重门诊看看,寻求专业医疗帮助是迈向健康的关键一步。

乔业琼
来源:人民网