

健康体重管理实践②

# 儿童健康体重管理需“系统集成”

□ 本报记者 张昊华

儿童健康体重管理不仅要以科学方法为基础,还需解决好亲子沟通、学业平衡、同伴交往等方面的问题。医疗机构如何引导儿童开展健康体重管理,记者近日来到首都医科大学附属北京儿童医院了解其探索实践。

## 肥胖造成多方面影响

“医生,孩子太胖了,体育课跟不上,班里其他同学的议论让他感觉很难受……”在北京儿童医院临床营养科体重管理门诊,何先生向医生讲述着在上六年级的小何的情况。还没等他说完,孩子奶奶就接过话茬:“他一天三顿都在家吃,都是我亲手做的,营养搭配挺好的。孩子不偏食不挑食,也不怎么吃零食喝饮料,可是饭量不小,体重一个月能涨5斤……越胖他越不爱动……”

12岁,身高161.1厘米,体重99.4千克,体脂百分比达45.2%,BMI(身体质量指数)为38.3……经过人体成分、肌肉力量等一系列评估,小何的各项指标无一例外指向肥胖。

近年来,我国儿童青少年肥胖率快速上升,已成为重要公共卫生问题之一。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童肥胖率为3.6%,6~17岁儿童青少年肥胖率为7.9%。城市儿童青少年肥胖率较高,农村儿童青少年肥胖率增长迅速。

肥胖不仅影响儿童青少年的运动能力、骨骼肌发育和认知发展,也会对

其心理健康、心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统等产生不良影响。同时,儿童青少年肥胖可持续至成年期,增加多种慢性病的发病风险,加重医疗及社会经济负担。

“青春期的孩子情绪更容易波动,这对他们的进食、日常活动都有影响,可能会导致暴饮暴食、体重飞涨。这又容易导致孩子不愿社交,不愿活动,总在家待着,进入体重增加的恶性循环。”该院临床营养科主任助理杨文利说。

## 寻找最合适的减重方式

因为小何的血糖、血脂无异常,尚无其他并发症,医生为他制定了健康体重管理的个性化方案,涵盖营养、运动、行为矫正等,并请营养师给小何一家人讲明白方案。

“一天饮食的总热量初步控制在2100~2300大卡,肉、蛋、奶、蔬菜、水果都可以吃……烹饪方式尽量不用油炸和红烧;吃饭的时候要专心,不要看手机、平板电脑,要细嚼慢咽,每口嚼20~30下;体育课一定要跟着上,建议课后安排30~60分钟有氧运动……”说完这些,营养师再一次强调了这样做的重要性。

“饮食计划可不是在网络上随便找一份‘减肥食谱’,而是在临床医生及专业营养师的指导下,基于全面的医学评估,为肥胖儿童制定的个体化、治疗性、科学安全且可持续的膳食方案。在保证儿童正常生长发育的前提下,通过调整膳食结构,实现健康的体重管理。营养方案也需要根据孩子的反应、生长发育速度和体重变化,定期

(如1~3个月)由营养师进行复评和调整。”主持临床营养科工作的副主任黄鸿眉说,“纠正不良的饮食习惯是儿童健康体重管理的关键一环。”

“儿童健康体重管理的效果评价是一个多维度、综合性的过程,绝不只是看体重秤上的数字变化。我们主要通过定期监测身体指标变化来评估,如BMI、体脂率、腰围的下降,肌肉量以及血压、血糖、血脂等代谢指标的改善。”黄鸿眉说,多学科协作贯穿于医院儿童健康体重管理过程中,核心科室包括内分泌遗传代谢科、临床营养科、中医科等,还有儿童保健中心、精神心理科、心脏内科、耳鼻喉科、普外科等的支持。多学科协作制定综合管理方案,并根据需要进行双向转诊。

2025年,“健康体重管理年”活动启动后,该院的儿童体重管理门诊成为一个独立的诊疗单元。该院将儿童健康体重管理纳入年度重点工作,组织多学科进行讨论,优化体重管理MDT(多学科诊疗)门诊流程及方案,明确了固定的门诊地点及评估区域。

北京儿童医院是国家中西医结合“旗舰”医院试点单位,该院中医科自2021年起就开设了中医体重管理门诊。科室主任何强介绍,除了饮食和运动处方,科室还开发了消化化湿疏肝的代茶饮——荷叶青参茶,也有针灸、中医砭石治疗、中药水罐、穴位敷贴、耳穴按压等外治法,此外还会教孩子们一些功法。当孩子出现脂肪肝、高尿酸、高血压、糖耐量异常等并发症时,予以中药辨证施治。

“我们还分别和临床营养科、儿童保健中心建立2个联合门诊,中西医结合,避免重复检查和治疗,共同为患儿寻找最合适的减重方式。”何强说。

## 重塑家庭的健康观念

健康体重管理不是朝夕之功。黄鸿眉说,难点不仅在于生理层面,更涉及心理、行为和复杂的家庭社会因素。儿童自制力有限,难以长期坚持严格的饮食计划,很多孩子还会用食物来应对压力及负面情绪。部分家长自身不健康的饮食和运动习惯会直接影响孩子。此外,无处不在的零食广告、不健康饮食等也会影响孩子。家长若因过度焦虑,采取强制节食、言语责备等方式,会加重孩子的心理负担。社会对肥胖的偏见和污名化,会导致很多家庭不愿寻求帮助。

“儿童减重,本质上是一场‘家庭革命’。它考验的是整个家庭更新健康观念、改变生活方式的决心与行动力。”黄鸿眉说。其团队鼓励孩子和家长一起设定促进健康生长发育、提高体能、改善情绪、建立自信等更为积极的管理目标,引导家长认识到他们是“改变的推动者”和“环境创造者”,应以鼓励代替批评,帮助孩子处理因改变饮食习惯而产生的负面情绪,不追求快速见效,而是关注孩子生活方式的逐步、永久性改变。

当孩子的学业与健康体重管理计划冲突的时候,家长往往会以学业为主,很难保障孩子每日的运动量。何强说,这时,他们就想办法帮孩子利用分散的业余时间,来保障每日运动的时长及强度。中医科为减重的孩子建立了微信群,医护人员会通过微信群督促孩子写饮食日记和作运动记录,通过交流互动慢慢引导孩子做好自我

管理,主动控制饮食、坚持运动,最终养成健康的生活习惯。

## 走向系统化精准化社区化

受益于健康体重管理门诊的不只有患儿和家长,还有医护团队。

何强说,多学科团队一起工作,每个专科的医生都能看到其他专科的优势,学到新东西,从而使团队的整体诊疗能力得到提升。此外,还能通过数据追踪推动科研课题的开展。

黄鸿眉认为,从“治疗疾病”到“管理健康”,科室的服务范围拓展了,从事后治疗转向事前预防和全过程管理。

在她看来,健康体重管理应朝着更系统化、精准化和社区化的方向发展,更深入地了解每个孩子的肥胖生理类型,如脂代谢型、碳水化合物敏感型等,从而提供更有针对性的饮食和运动方案。同时,继续深入校园、社区网络发展群体支持项目。科室除了已坚持开展10年的“科学减重夏令营”外,还可开展家长工作坊、健康烹饪课程等,增强干预效果。未来,或许还能利用人工智能,可穿戴设备生成初步的风险评估和干预建议,实现智能化管理。

全社会的参与和不断完善的管理手段,会让儿童健康体重管理不只是一组组变好的数据,更是一个个孩子变得更健康、更快乐、更自信的过程。



扫码看更多生动实践

## 广西邀院士专家助力卫生健康发展

本报讯 (通讯员黄东明 特约记者彭远贺)近日,以“智慧健康 数创未来”为主题的“智汇八桂·卫生健康体系高质量发展院士专家广西行”活动举行。由11位院士领衔的22位专家代表齐聚南宁市,为广西卫生健康事业高质量发展注入高端智力动能。

在“人工智能+”赋能广西卫生健康体系高质量发展合作恳谈会上,多位院士、专家围绕公共卫生、肿瘤防治、器官移植、中医药民族医药等重点领域展开深度研讨,针对人工智能在疾病预警、临床诊疗、药物研发等方面的应用前景建言献策,提出推动数据共享、算法优化、人才引进等具体举措。

当日,一批院士合作平台揭牌。其中,中国—东盟医疗保健合作中心(广西)广西医科大学第一附属医院代谢与健康广西院士工作站,将立足广西区域高发肿瘤防治的重大需求,推动代谢调控前沿理论与广西特色临床资源深度融合;广西零磁肿瘤医学重点实验室将系统开展超高灵敏度弱磁测量技术研究,着力突破肿瘤早期、精准、无创功能性疗效评估等瓶颈,结合人工智能技术开发智能诊断模型,建立具有自主知识产权的技术装备与诊疗方案等;广西壮族自治区人民医院(广西医学科学院)器官移植医学中心,将聚焦临床移植创新与转化、器官捐献与伦理医学等方向,着力攻克器官移植技术瓶颈,提供更先进系统的诊疗服务。

该活动由广西壮族自治区党委人才工作领导小组主办,自治区党委组织部、自治区卫生健康委、自治区科协、自治区中医药局承办。

## 江苏省肿瘤防治科普传播专家库成立

本报讯 (通讯员胥林花 周威 特约记者程守勤)12月6日,由江苏省医院协会主办的第九届江苏肿瘤防治大会在南京市举办。其间,由江苏省癌症中心组建的江苏省肿瘤防治科普传播专家库正式成立。

据介绍,江苏省肿瘤防治科普传播专家库由省内外肿瘤预防、治疗、康复等领域的临床医学、公共卫生专业专家,以及省市县癌症中心科普宣传专家、媒体界传媒专家120余人组成。专家库旨在推进江苏省肿瘤科普工作迈向体系化、专业化、常态化,汇聚社会各界力量,提升肿瘤防治科普的传播力与影响力,助力科学的肿瘤防治科普实现“破圈”传播,将权威的癌症防治知识,以有效、鲜活、及时的方式送达千家万户。

## 医学精彩时光

□ 本报记者 崔芳  
特约记者 韩冬野

近日,一场牵动全球医学界目光的手术在清华大学北京清华长庚医院成功实施。著名肝胆外科专家、中国工程院院士董家鸿率领团队,为一名终末期肝癌包虫病患者完成了高难度的体外肝切除及自体肝脏原位再植术。手术获邀通过第37届意大利消化外科年会向全球直播,国内主流媒体同步转播,累计吸引超过500万人次在线观看。

患者来自青海省果洛藏族自治州,此前因肝包虫病两度接受肝脏切除手术。此次复发,病灶紧密环绕心脏及肝区核心血管,其侵袭范围极大增加了术中大出血风险,使常规手术路径陷入绝境。

董家鸿团队经术前精密评估,最

终选择外科领域的“珠峰”术式——体外肝切除及自体肝脏原位再植术。该技术需将肝脏完整地移出体外,在低温灌注、无血环境下精准清除病灶并完成重要血管重建,再将健康的肝脏重新植入体内,这对团队综合实力与多学科密切协作考验极大。

面对高风险、高难度的挑战,董家鸿表示,其团队联合中国工程院院士尤政团队,通过医工结合研发的人工智能手术规划系统,在术前完成对手术方案的精准设计与多轮推演。这些演练带给团队更多的底气和信心。

手术从上午9时正式开始,实际过程与预案高度吻合。为尽可能减少患者的损伤,手术团队选择沿原有手术切口开腹,然后仔细游离肝脏,避免副损伤及大出血风险。

患者既往2次肝脏手术已破坏原有解剖结构,腹腔粘连极为严重;术

中,手术团队发现复发包虫已侵犯膈肌、腔静脉旁后腹膜及右肾脂肪囊,这给他们带来极大挑战。

在精准游离肝脏后,团队充分显露第一肝门(含肝固有动脉、门静脉、胆总管),同时清晰暴露肝上下腔静脉等。阻断血管后,团队顺利实现肝脏离体,将其迅速转移至修肝台进行保存液冷灌注,减少肝脏热缺血损伤。与此同时,手术台上采用自体血管进行下腔静脉和门静脉的临时重建,省去体外转流步骤,确保肝脏离体阶段血流动力学平稳。

此时,患者处于无肝期,下腔静脉和门静脉处于阻断状态,相当于体内大循环被破坏,这对麻醉医生来说是极大挑战,也要求手术医生必须争分夺秒完成体外“修肝”。

在修肝台一侧,手术团队按照术前规划,小心切除被包虫侵犯的肝脏左内叶。切除完毕后将冷保存肝脏转

移回手术台,拆除患者体内的门腔分流通道,于自体腔静脉侧壁进行肝静脉吻合,然后重建门静脉。血流开放后,团队立即对肝脏创面进行止血以减少失血;随后,进行肝脏动脉重建和胆道重建,重建完成后再次小心止血,放置引流管及固定肝脏,随后关闭腹腔,手术完成。

这台历时9小时的手术,赢得第37届意大利消化外科年会与会国际专家的广泛赞誉。年会主席、罗马大学医学院 Giorgio Piazzi 教授感叹:“董教授在关键节点处的精准判断与稳健操作,配合团队在细节把控、组织协作与术中沟通方面所展现出的高度默契,使得这台高复杂度手术呈现出近乎教科书级的示范效果,堪称卓越,令人叹服……通过本次活动,我们再次深切感受到中国外科整体水平之高,其专业能力与技术水准无疑位列国际外科界前沿。”

## 2025年国家医保目录新增50种一类创新药

本报讯 (记者吴少杰)12月7日,由国家医保局指导,广东省广州市政府、广东省医保局主办的2025创新药高质量发展大会在广州市召开。会上,《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录(2025年)》和《商业健康保险创新药品目录(2025年)》发布。据悉,两份目录由国家医保局、人力资源社会保障部组织调整并制定。2025年国家基本医保药品目录新增114种药品,其中50种是一类创新药,总体成功率88%,较2024年的76%明显提高。19种药品纳入首版商保创新药品目录。

据了解,2025版国家基本医保药品目录调整于今年7月启动,经过企业申报、形式审查、专家评审、支付标准测算等环节,于11月完成现场谈判和竞价工作。此次目录调整新增114种药品,同时调出29种临床没有供应或可被其他药物更好替代的药品。调整后的目录药品总数增至3253种,其中西药1857种、中成药1396种,肿瘤、慢性病、精神疾病、罕见病、儿童用药等重点领域的保障水平得到明显提高。

今年6月,国家医保局、国家卫生健康委联合印发《支持创新药高质量发展的若干措施》,提出制定商保创新药品目录,重点纳入临床价值大、创新程度高、患者受益明显,但超出基本医保保障范围的药品。该目录与国家基本医保药品目录调整同步启动,经过自主申报、专家评审、商保专家复审、测算和价格协商等环节,最终18家创新药企业的19种药品成功纳入,其中包括9种一类新药。19种药品中,有CAR-T、双特异性抗体等肿瘤治疗药品,针对戈谢病、神经母细胞瘤等多发于儿童的罕见病的治疗药品,还有针对阿尔茨海默病的治疗药品等。

## 中国医科大学举办“红医国际青年学者论坛”

本报讯 (特约记者郭睿琦)近日,中国医科大学第三届“红医国际青年学者论坛”在辽宁省沈阳市举办。论坛上,来自海内外知名院校的青年学者围绕生命科学、病理生理学、生物医学工程等展开交流。

中国医科大学副校长徐苑苑介绍,该校秉承“识才、育才、用才、敬才”的优良传统,持续加大人才引进和培育力度,创新人才培养体制机制,为人才提供个性化、定制化、全链条服务,并充分赋予其自主发展空间。近年来,该校各级各类人才数量显著增长。

据悉,“红医国际青年学者论坛”是由中国医科大学面向海内外优秀青年学者打造的重要学术交流平台,旨在促进海内外优秀青年学者互动与合作。

## 同济大学三明研究院共建协议签署

本报讯 (特约记者陈静 通讯员刘晓芳)近日,同济大学与福建省三明市签署共建同济大学三明研究院协议。根据协议,双方将围绕科研创新与成果转化、临床能力提升、人才培养引进、产业生态打造推进研究院建设。

据介绍,同济大学三明研究院是同济大学与三明市在沪明对口合作背景下,成立的教育科技人才一体设计、一体推进的新型研究机构。研究院将围绕干细胞与再生医学、医学人工智能等前沿战略布局,全力支持三明革命老区高质量发展示范区建设。

## 河南南阳推动生物医药产业聚链成群

本报讯 (记者李季 通讯员乔晓娜 郭倩)近日,河南省南阳市政府召开全市生物医药及中医药产业链工作推进会,提出要打通产业链内循环,推动生物医药产业聚链成群。

据了解,南阳市卫生健康委、市中医药局将建立“市内优质药械产品目录库”与“医疗机构采购需求清单”,搭建常态化供需对接平台;市工业和信息化局将绘制“产业链链地图”,开展精准招商与强链补链;市科学技术局将建立相关机制,把企业技术难题和临床需求直接转化为科研攻关项目;市医保局将为本地上创新药开辟医保准入“绿色通道”,并研究符合中医药特点的医保支付方式;河南省药监局第六监管分局将强化监管服务,严守质量安全底线。