



3月13日,杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心,体重管理门诊医务人员为45岁的施先生测量腰围。在该中心体重管理门诊就诊半年来,施先生的体重减了8.5公斤。



3月15日,潮州市安吉县天子湖镇中心卫生院减重门诊,该门诊负责人何文麒(右)详细询问就诊“小胖墩”的生活习惯,并与其家长建立微信群,以便每日指导孩子完成运动减重“作业”。



扫码看视频报道

聚焦“体重管理”

家门口的体重管理“火”了

□本报记者 杨世嘉 潘松刚
通讯员 廖婷婷 汤荀摄影报道

春暖花开,减肥瘦身又被许多人提上了日程。近日,与体重管理相关的话题频频“出圈”,成为社会关注的焦点。回应群众减重需求,越来越多的医疗机构新开设体重管理门诊,为超重、肥胖人群提供专业化、个性化的体重管理方案。

在浙江,多家基层医疗卫生机构的体重管理门诊最近一度“火”到限号。在基层,体重管理门诊为何这么“火”?记者进行了现场采访。

“精调”生活方式

3月13日上午,杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊诊室内,45岁的施先生面露难色:“昨天没管住嘴,中午吃了半斤米饭和炖肉。吃完有多快乐,现在就有多后悔。”

施先生属于典型的梨形身材。半年前,他在文晖街道社区卫生服务中心开降压药时被告知体重严重超标,自此在体重管理门诊接受减重治疗。

面对“总想解馋”的施先生,体重管理门诊主治医师、营养指导员吴云霞并未“问责”,而是对其近期饮食及生活方式进行精细化调整:“工作压力大,吃顿放纵餐也无可厚非,可以通过调整运动处方、科学睡眠来实现能量摄入与消耗的平衡……”

“施先生依从性很好。”吴云霞说,这半年他的体重从98公斤减到89.5公斤,体脂防量从27.3公斤减至21.9公斤,肚子已肉眼可见地小了一圈。

吴云霞正说着,体重管理门诊主任中医师吴红托起施先生的手,示范起内关穴、神门穴的按压技巧,并嘱咐说:“良好的睡眠、规律的作息是体重管理的关键。工作忙碌时,可以这样改善睡眠状态。”

施先生取得明显的减重成效,得益于文晖街道社区卫生服务中心以生活方式医学为基础推行的“六师共管”模式。该中心主任葛承辉介绍,体重管理门诊配备全科医师、中医师、康复治疗师、心理咨询师、营养指导员、运动指导员,为患者开具药物、运动、饮食、心理等处方,全方位改善患者生活状态,以达到体重管理目标。

“在多学科诊疗模式下,体重管理门诊的首诊患者问诊时长一般在半个小时以上。忙的时候,门诊一度‘火’到限号。”葛承辉说,目前,已有600多名患者在该中心体重管理门诊接受减重治疗与长期随访管理,其中一个月内减重2.5公斤以上的患者占比超过90%。

“体卫融合”助力

3月13日午后,拱墅区居民吴女士来到家门口的康桥街道社区卫生服务中心。她身着黑色的紧身上衣和运动阔腿裤,直奔运动健康减重门诊诊室。“早就听说这家减重门诊主打运动疗法,我慕名而来。”吴女士说。

看到这身行头,接诊的主治中医师、社会体育指导员刘海霞会心一笑:“是来开运动处方的吧,我先给您进行检查评估。”

心功能试验、肺通气功能检查、体型体态评估、体适能测评……经过一系列检查评估,吴女士达到了运动干预体重管理的标准,便在医师指导下确定了普拉提、舞蹈等减重训练计划。

刘海霞介绍,居民希望通过运动减重,但不一定了解自己的健康状况。运动健康减重门诊可为居民开具医疗处方,并根据综合体检数据、生活习惯、既往病史等制订包括饮食结构调整、科学运动指导在内的个性化运动处方。

下午2时许,与康桥街道社区卫生服务中心通过连廊相连的康桥街道“好社区”运动健康中心来了一群健身达人,27岁的张婷婷是其中一员。半个月以来,她每天都坚持到该中心运动减重,至今已经瘦了5公斤,离“减到65公斤”的目标还差7.5公斤。

作为浙江首批“好社区”运动健康中心之一,该中心与康桥街道社区卫生服务中心联动,为群众定制专属运动处方,实现“体卫融合”。

“有专业人士指导,不必担心造成运动损伤。”张婷婷坦言,减重门诊的医务人员会根据体重带来的身体负荷等指标,科学地设置运动上限,帮助减重人群健康、适度减重。

“体卫融合”的减重模式,也让儿童和青少年获益。3月15日,潮州市安吉县高禹小学学生李天宇早早地来到天子湖镇中心卫生院。这天,该卫生院举办第5期儿童健康管理活动,为20余名“小胖墩”测体重、建立健康档案、问诊、教授瘦身操,做营养宣教。

“上体育课跑步时,我经常跟不上班级的队伍。”做完登记,李天宇委屈巴巴地向医务人员诉苦。医生详细地询问了他的生活习惯,并与其家长建立了微信群,方便每日指导孩子完成运动减重“作业”。

天子湖镇中心卫生院减重门诊负责人何文麒介绍,卫生院将对建档的儿童进行为期3年的体重及健康跟踪管理。自卫生院2023年5月启动儿童健康管理活动以来,已有120余名儿童及青少年加入减重队伍。

中医疗法“支招”

3月13日上午11时许,杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心中医治疗室内,39岁的裘女士在接受中医针灸治疗。一年前,她抱着试试看的心态前来减重;一年后,她不仅穿衣尺码小了两个码,血脂、血压等指标也恢复了正常。

“前3个月以严格控制饮食为主,每天吃的东西都要拍照发到医务人员建的微信群,接受监督和指导。后3个月以中医针灸、埋线等为主,对食欲有一定抑制作用。”在裘女士看来,中医治疗配合饮食控制的方法非常适合她这种不爱运动的人,如果搭配科学运动,减重效果将更加明显。

3月15日下午3时许,40岁的练先生在安吉县中医医院体重管理中心接受完耳穴压豆治疗后告诉记者,从去年9月至今,他通过耳穴压豆抑制食欲,喝中药调理体质、拔罐祛湿等中医疗法,同时,科学控制饮食与睡眠,将体重从87.5公斤减到67.5公斤。

“通过中医辨证、中药调理、针灸推拿等方法,达到健康减重目标,疗效显著。”安吉县中医医院相关负责人王刚表示,中医药干预为体重管理开辟了独特路径,未来将会有更多超重、肥胖患者从中受益。



3月15日,在潮州市安吉县天子湖镇中心卫生院举办的第5期儿童健康管理活动中,20余名“小胖墩”在社会体育指导员指导下做运动。



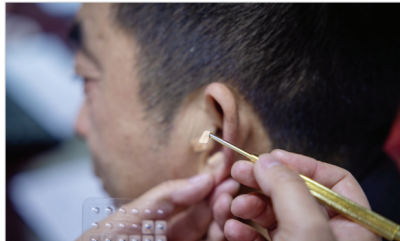
3月13日,杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心中医疗室,医务人员为一名超重患者施行电针疗法。



3月13日,杭州市拱墅区康桥街道“好社区”运动健康中心,27岁的张婷婷(中)与同事们在健身。



3月15日,潮州市安吉县中医医院针灸科,医务人员为该院一名超重患者进行穴位埋线。



3月15日,潮州市安吉县天荒坪镇卫生院减重门诊,医务人员为一名超重男子进行耳穴压豆。



3月13日,杭州市拱墅区长庆湖鸣街道社区卫生服务中心减重门诊,医务人员向居民介绍减重营养处方。

记者手记

避免“昙花一现”,探寻“续航之道”

“管住嘴、迈开腿”,是减重人群的老生常谈。记者采访时发现,促使不少减重者真正作出改变的,并非个人毅力,而是他们找到了一个督促他们“管住嘴、迈开腿”的抓手——体重管理门诊。

随着“体重管理年”活动深入开展,许多医院设立体重管理门诊,综合运用多种方式,很好地满足了群众的减重需求。然而,体重管理门诊涉及多科室、多专业协作,也给这项工作带来了新课题,亟待探索可持续发展路径。

一方面,体重管理门诊中的多学科诊疗团队大多由内分泌、临床营养、中医等科室的医务人员组成,一些医疗机构因绩效考核制度不完善,面临医务人员参与多学科诊疗积极性不高的问题。同时,针对肥胖患者易出现心理问题的情况,医疗机构应将心理诊疗纳入多学科诊疗范畴。这些都要求医疗机构进一步健全绩效考核机制,对体重管理门诊给予适当倾斜,以调动相关科室医务人员的积极性。

另一方面,体重管理门诊大多实行“患者完全自费”制,在一定程度上影响了有减重意愿人群的就医积极性。倘若将该门诊相关费用纳入医保,增加多学科联合门诊医保报销项目等,将进一步提高患者就诊意愿,推动体重管理门诊的可持续发展。