

2024年一项调查结果显示,宜兴18周岁及以上常住居民超重肥胖率超50%——

“国家喊你减肥”,如何科学管理体重?

见习记者 王玉洁

在当下快节奏的生活中,熬夜、缺乏运动、饮食不规律等成为部分人的生活常态,也导致了超重肥胖问题的出现。去年6月国家卫生健康委会同多部门启动为期三年的“体重管理年”活动,今年全国两会期间,“国家喊你减肥”“体重管理”“体重管理门诊”等更是成为备受关注的热词。

那么,宜兴市民体重管理情况怎样?医疗机构体重管理门诊开设情况如何?科学减重有哪些有效方式?近日,市融媒体中心记者就此进行了走访。

超重肥胖成慢性病温床

日前,体重100公斤的32岁市民小李,在市人民医院体检时发现肝功能异常,经进一步检查确诊为代谢功能障碍相关性脂肪肝。肥胖已经影响到小李的日常活动,使他出现体力下降、睡眠不足等症状,并容易引发其他潜在的健康风险。“我平时饮食习惯太差,并且作息不规律,再加上不爱运动,不知不觉就长胖了六七十斤,现在上楼梯要喘大气,睡觉时呼吸都困难。”小李说。

记者从市疾控中心获悉,2024年,我市开展了覆盖全人群的慢性病防控社会因素调查,结果显示,我市18周岁及以上的常住居民平均BMI(身体质量指数)为24.4,已经达到成年人超重标准;男性平均腰围88.7cm,女性平均腰围82.8cm,中心性肥胖率43.37%;超重率37.44%,肥胖率14.97%,总和超过50%,超重肥胖率比2015年上涨了近10%。

多家医院开设体重管理门诊

此前,25岁市民小张因肥胖而感到自卑,了解到市人民医院开设了减重方面的门诊,他积极前往问诊并配合医生治疗。按照医生提供的药物、饮食和运动方案,在日常生活中加强自律,小张在一年内成功从125公斤减到100公斤以内。

为了应对超重肥胖带来的健康挑战,我市多家医院开设了体重管理门诊,给市民提供专业的个性化建议,定制科学的减重方案。其中,市人民医院开设了减重及脂肪肝专病门诊,并推出多学科联合会诊,由内分泌科、营养科、运动康复科、胃肠道外科及心理科医生共同参与,为患者提供个性化的综合干预方案。据市人民医院内分泌科副科长王铮介绍,该院不仅提供药物治疗,还帮

助患者制定饮食和运动方案。对于未成年人,会根据个体情况制定个性化食谱,作为主要干预手段;对于轻度肥胖患者,建议减重目标为体重下降5%至15%,周期为3至6个月;对于重度肥胖患者,建议减重目标为体重下降10%至15%,周期同样为3至6个月。该院还鼓励患者每月复诊,以便根据实际情况及时调整治疗方案。与此同时,市中医医院开设了内分泌科/肥胖专病门诊和治未病科/中医肥胖门诊;市徐舍医院、市官林医院及宜兴海吉亚医院,分别开设了内分泌科/体重管理门诊、减肥门诊和肥胖专病门诊。市官林医院内分泌科主任刘小松介绍说,该院的减肥门诊还和体检科室联动,由体检医生检查出来的因过度肥胖引发高血压、糖尿病等慢性疾病的患者,将被推荐到减肥门诊进行体重方面的治疗。

科学减重需加强自律

除了到医院就诊,在日常生

活中,科学减重还有哪些有效的方式?

市人民医院减重门诊专家表示,要想科学减重,除了积极参与治疗,患者还需加强自律。根据《成人肥胖膳食指南(2024年版)》,饮食方面,建议定时定量规律进餐,重视早餐、不漏餐,晚餐不宜过晚进食。进餐时应细嚼慢咽,并按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进食,有助于减少高能量食物的摄入。运动方面,肥胖患者的减重原则应以中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。每周应进行150至300分钟的中等强度有氧运动,每周5至7天,至少隔天运动1次;抗阻运动每周2至3天,隔天1次,每次10至20分钟。每周通过运动消耗的能量应达到2000kcal或以上。此外,经常熬夜、睡眠不足、作息无规律可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,增加肥胖风险,导致“过劳肥”。肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

延伸阅读

两个指标定义健康体重

BMI(身体质量指数)

BMI是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准,计算公式为: BMI = 体重(千克) ÷ 身高²(米)。

●正常: 18.5 ≤ BMI < 24

●超重: 24 ≤ BMI < 28

●肥胖: BMI ≥ 28

注:对于肌肉量高的运动员或孕妇等特殊人群,BMI值可能并不准确。

腰围

腰围是衡量腹部脂肪堆积的重要指标。

●男性正常腰围应 < 85 厘米,女性正常腰围应 < 80 厘米。

●若男性腰围 ≥ 90 厘米,女性腰围 ≥ 85 厘米,提示出现中心性肥胖。

农用车 隐患大

违法载人 “驶”不得

公安部交通管理局

国家乡村振兴局规划财务司

宜兴市融媒体中心公益广告