

关注

多家医院开设专科门诊——

“一站式服务”助力体重管理

今年初，国家卫生健康委办公厅发布《关于做好健康体重管理门诊设置与管理工作的通知》，要求积极有序推进健康体重管理门诊设置。鼓励有条件的三级综合医院、儿童医院、中医医院设置健康体重管理门诊。同时，全国爱卫会要求，将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动。

对抗脂肪 从“单兵作战”到“团体作战”

随着全国“体重管理年”活动深入实施，贵阳市各大医院纷纷设置体重管理门诊。

贵阳市第一人民医院2023年开设减重代谢门诊，今年4月体重管理联合门诊正式挂牌。该门诊由内分泌科、临床营养科联合健康管理中心、康复医学科、精神科、中医科、胃肠外科、消化内科等多学科团队共同打造。

贵阳市第二人民医院是贵阳市首家MMC（国家标准化代谢疾病管理中心）挂牌医院，2024年开设内分泌减重门诊，今年又成立了体重管理门诊。该门诊是内分泌科、营养科牵头，中医科、胃肠外科、心身医学科、康复科配合的跨学科门诊，为患者提供更加全面专业的体重管理服务。

2023年，贵阳市第四人民医院开设贵阳市级医院首家肥胖门诊。门诊由内分泌科设立，营养科、胃肠外科、中医科协助组成。

2023年，贵阳市妇幼保健院开设减重门诊，针对超重肥胖的儿童及成人，提供科学减重诊疗服务。今年初，贵阳市妇幼保健院正式推出体重管理多学科团队（MDT）门诊服务，该门诊致力于发挥多学科协作的优势，为患者构建一个全面覆盖、贯穿生命全周期的体重健康管理方案。

相关阅读



此外，贵阳市公共卫生救治中心体重管理门诊的筹备工作正紧锣密鼓地展开。该门诊将由老年病科（营养科）、内分泌科、营养科、心血管内科、胃肠外科等科室共同组建，旨在为超重和肥胖患者提供科学、专业、个性化的减重指导。

“各医院减重团队通过集合各科专家的知识和经验，提高诊断准确性、治疗方案合理性和患者满意度，同时降低患者诊疗费用和提升医院诊疗效率。这些门诊不仅关注体重数字的变化，更致力于解决肥胖背后的代谢异常、心理行为等综合问题，让减重不再是一场孤独的“战斗”。”贵阳市第二人民医院（金阳医院）临床营养科副主任陈琳说，从患者角度看，减重门诊提供了科学安全的减重指导。与市面上五花八门的减肥药和减肥方法相比，体重管理门诊的优势是安全、可控。从医疗体系看，这类门诊实现了疾病的防治关口前移。

“体重管理绝非简单地少吃多动，医生会根据患者的各项代谢指标、年龄、病因而以意愿来确定治疗方案。多学科联合门诊，为肥胖患者提供一站式专业解决方案，实现“一人一策”。”陈医生说。

科学干预 助“小胖墩”健康减重

减重大军中，有一类人群更需要留意。相关数据显示，2021年，5到24岁的青少年儿童里，“超重”或“小胖墩”突破4.93亿，与1990年比人数翻倍。“随着人们健康意识的逐年提高，小朋友的肥胖问题得到重视，现在暑假来临，体重管理门诊的小患者也多了起来，门诊迎来了‘小胖墩’就诊高峰。”陈医生说。科学研究显示，青春期末持续肥胖的青少年，成年后肥胖率达75%；6岁前肥胖儿童成年后超重风险也达到25%。我国儿童青少年超重肥胖率已突破20%，且呈现低龄化趋势。面对这场悄然而至的健康危机，科学干预刻不容缓。

“不少青少年的肥胖问题除了遗传因素，大部分还是因为从小养成的饮食习惯和饮食结构。”陈医生说，盲目减重可能损害生长发育，科学评估是干预的第一步。除了部分家长会带着孩子积极就诊外，一些家长抱着“小时候胖点没关系，长大自然就瘦了”的想法，对孩子的体重问题一拖再拖，殊不知，儿童肥胖会给一生的健康埋下隐患。

陈医生介绍，肥胖除了让儿童生长发育受限外，过多的脂肪增加耗氧量，导致脑部慢性缺氧，肥胖儿童常出现嗜睡、注意力涣散、记忆力减退，课堂效率比正常体重儿童低30%。同时，因体型遭受嘲笑的孩子，出现社交焦虑的比例是正常儿童的2.3倍。她提示，如果孩子出现近3个月体重增速超过身高增速；睡眠时伴呼吸暂停；轻度活动后气促乏力；非疾病因素的多食多饮等情况，都要积极就诊，寻求医生的专业帮助，并非强制孩子少吃点就可以解决的。

此外，学习压力大、睡眠减少、饮食结构失衡等原因也是导致少年儿童肥胖的原因。科学数据表明，小学生睡眠时间保证9—11小时/天，中学生8—10小时/天，21:30—22:00入睡是最合理的。“睡前1小时禁用电子产品，不要因为放假而打乱了睡眠时间。另外，孩子吃饭速度过快也是不好的习惯，家长应该及时予以纠正。正常的就餐时间应该保持在15—20分钟左右。”陈医生说。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

资讯

贵阳市首个“泛血管健康管理中心门诊”开诊

本报讯 7月16日，贵阳市第一人民医院泛血管健康管理中心开诊仪式在博爱路院区健康管理中心隆重举行。该中心的启用标志着贵阳市血管疾病防治迈入多学科深度整合新阶段。

随着我国人口老龄化进程加快与生活方式的转变，以动脉粥样硬化为核心的泛血管疾病发病率持续攀升。国家心血管中心最新统计数据显示，目前我国泛血管疾病患者总数达3.3亿，每年因动脉粥样硬化引发的心肌梗死、脑卒中等疾病导致的死亡病例超过400万例。面对这一隐形的公共危机，贵阳市第一人民医院启动首个“泛血管”整体防控网络，为市民筑起系统性防线。泛血管中心整合心内科、神经内科、内分泌科及体检中心核心资源，构建覆盖预防—治疗—康复全链条的健康管理体系，实现从碎片化治疗到系统化管理的转变。

据悉，该中心创新推出“一站式筛

查、全景式评估”模式，通过多学科协作，为患者提供：一站式评估（一站式完成血压、血糖、血脂等常规检测及颈动脉超声、踝臂指数等20余项血管功能检查）；多学科联合诊疗（心血管科、神经内科、内分泌科专家协同制定个性化防治方案）；全周期管理（建立筛查—诊断—治疗—随访闭环；高危人群建档追踪、远程监测管理、季度健康评估）；斑块专项门诊（针对已发现血管斑块人群，提供药物逆转、生活方式干预及手术评估的个性化路径）。新建成的诊区配备智能监测设备和个性化健康评估系统，辅以可视化宣教资料，实现“检测—诊断—干预—随访”的闭环管理。

未来，该中心将持续深化多学科协作，以精准化、个性化服务降低区域心脑血管疾病负担，为“健康贵州”建设注入新动能。

（贵阳日报融媒体中心记者 张梅）

中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)——

完成西南地区首例 前列腺癌智能激光消融术

本报讯 7月15日，中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)完成西南地区首例前列腺癌智能激光消融术，标志着西南地区前列腺癌微创治疗正式迈入智能化、精准化的国际前沿水平，为患者带来更高生存质量的治疗新选择。

据了解，50岁的方先生(化名)被确诊前列腺腺泡癌，针对该患者的情况，中山一院贵州医院孙宙宙教授组织影像科、超声科、麻醉科等多学科专家讨论评估，决定实施前列腺癌智能激光消融术，为避免术中损伤邻近器官，采用水隔离技术等手段，精准定位，将肿瘤结节完整消融。

“西南地区前列腺癌发病率近年呈快速上升趋势，且晚期患者比例较高，智能激光消融术能通过精准灭活癌灶，完

整保留前列腺包膜及神经血管束。”孙宙宙说，本次开展的激光消融术是当前全球前列腺癌局灶治疗领域的最新技术，其核心技术在于智能实时导航系统构建前列腺3D模型，术中动态追踪消融范围；实时监控激光光纤内置温度传感器，毫米级精度控制消融边界，有效保护尿道及直肠。与传统手术相比，该技术将手术时间缩短至1小时内，术中几乎没有出血，患者术后即可下床活动。

据悉，此次前列腺癌智能激光消融术的开展填补了西南地区前列腺癌精准微创治疗的技术空白。未来，中山一院贵州医院计划建立智能激光消融区域培训中心，助力提升贵川前列腺癌整体诊疗水平。

（贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航）

解惑

大暑养生关键词：

清暑、祛湿、养心

新华社电 今日迎来夏季的最后一个节气大暑。中医专家认为，这一时节“暑、湿、热”三邪交炽，易伤阳气、耗津液，扰乱脏腑功能。养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹介绍，大暑节气高温高湿，人体阳气随高温浮散于体表，导致身体内部尤其是脾胃阳气不足，表现为食欲下降、消化不良、腹泻；湿气和黏滞，易阻碍脾胃运化功能，引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻；暑热通于心，易致心火过旺，引发心烦失眠、口舌生疮；高温还会扰动心神，表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主，兼顾祛湿。”梁莹建议，适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑；可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥，适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊；出汗多者可喝淡盐水或米汤；忌肥甘厚腻，避免过

食甜食、冷饮。专家同时提示，这一时期应注意防暑降温，避免空调冷风直吹身体；宜夜卧早起，中午小憩15至30分钟避暑养心，避免熬夜；大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冷饮；清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动，以微微出汗为宜；还可听舒缓音乐、练习书法以保持心境平和，避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体，这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒，老年人应避免食用隔夜饭菜，宜少量多次饮用温水，有冠心病、高血压、糖尿病患者需定期监测血压、血糖，避免因出汗脱水导致指标异常；儿童玩耍时宜选择阴凉处，每20分钟补充温水或淡盐水，出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。

大暑时节还可以利用一些中医外治方法调养身体。宁夏医科大学中医学教授郭斌举例说，风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位，按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热，快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。

专家提醒：

这样“晒背”更科学

新华社电 7月20日入伏，三伏天正式开始，“晒背”再次成为热门话题。三伏到底要不要晒背？怎么晒背？需要注意什么？专家为大家支招。

“三伏天自然界阳气鼎盛，此时晒背补阳祛寒效果最佳。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说，中医认为，背部属“阳”，督脉与膀胱经均行于背，晒背可直接温补阳气、化解内寒，还可促进气血循环、驱散湿冷停滞。怕冷、手脚冰凉、易腹泻的虚寒体质者，患有有关节炎、老寒腿的寒湿痹痛者，常感乏力、情绪低落的亚健康人群，患有哮喘、鼻炎等冬季易发疾病及轻度维生素D缺乏者等都适合晒背。

如何正确晒背？专家建议，场地宜选在避风处，背对阳光坐或卧，裸露背部皮肤或穿透气的薄衣，用帽子或遮阳伞保护头部，避免中暑及面部光老化。晒背最

佳时间为上午9点前和下午4点后，初次晒背10分钟即可，微汗即停，后面可以逐渐增长，但一次最多不要超过30分钟。如果发现皮肤发红、刺痛，就要立即停止。晒背后要及时补充温开水，2小时后再洗澡，防止寒湿入侵。

晒背虽然有许多好处，但有些人并不适合。郭斌表示，心血管疾病患者和光敏性疾病患者不建议晒背。高温会导致心血管疾病患者血管扩张、心跳加速，易引发心脑血管意外。对于红斑狼疮、日光性皮炎等光敏性疾病患者，紫外线会诱发免疫反应，加重皮肤损伤。孕妇及高龄老人也不建议晒背，这些人群体温调节能力弱，容易中暑脱水。

此外，专家提示，入伏后晒背效果最好，但并非唯一时机，春夏阳气较旺时均可晒背，但需避开高温暴晒。

马天翼 朱志东

减肥用力过猛 当心带来内伤

对策：增加富含铁食物摄入，如红肉、动物肝脏、绿叶蔬菜，搭配富含维生素C食物(如柑橘类水果)促进铁吸收，是改善贫血的良策。

对策：保持健康饮食结构，避免过度节食，月经紊乱持续存在应及时就医。

对策：保证充足蛋白质和维生素摄入，尤其是维生素C、维生素D和锌等对免疫系统有益的营养素，有助于提升免疫力。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

短时间内改善脱发状况。

对策：增加富含钙食物摄入，如牛奶、豆制品，适当补充维生素D促进钙吸收，适量负重运动(如快走、跳绳)增强骨密度，是预防骨质疏松的有效手段。减重手术后患者也面临骨质疏松风险，术后第一时间口服维生素D不可或缺。

对策：适量摄入健康脂肪，如橄榄油、鱼油，避免长期低脂饮食，可预防胆结石。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

对策：避免过度节食，少食多餐，防止过度空腹，是呵护胃健康的要点。空腹不适时可少量摄入碱性食物，比如苏打饼干、温牛奶，以中和胃酸。同时，减少咖啡、酒精、辛辣食物的摄入。

过度节食、吃减肥药、疯狂运动……你是否正在减肥的路上“一路狂奔”，为了掉秤不惜一切代价？当你沉浸在体重下降的喜悦中时，身体可能在承受着难以言说的痛苦。

过度减肥伤害身体

过度减肥，指体重低于健康范围(BMI<18.5)或采取极端减肥手段，其危害不容小觑。

对策：确保饮食多样化，摄入足够蛋白质、全谷物、蔬菜和水果，必要时补充维生素和矿物质。针对减重手术后短期内不能正常进食的患者，口服维生素片、铁剂等药物补充营养物质，确保维生素和矿物质吸收。

对策：合理安排碳水化合物摄入，选择低升糖指数(GI)食物，如全麦面包、燕麦，避开粥类、米糊、甜饮料等升糖快的食物，可有效应对。

对策：合理安排碳水化合物摄入，选择低升糖指数(GI)食物，如全麦面包、燕麦，避开粥类、米糊、甜饮料等升糖快的食物，可有效应对。

对策：合理安排碳水化合物摄入，选择低升糖指数(GI)食物，如全麦面包、燕麦，避开粥类、米糊、甜饮料等升糖快的食物，可有效应对。

对策：合理安排碳水化合物摄入，选择低升糖指数(GI)食物，如全麦面包、燕麦，避开粥类、米糊、甜饮料等升糖快的食物，可有效应对。

对策：合理安排碳水化合物摄入，选择低升糖指数(GI)食物，如全麦面包、燕麦，避开粥类、米糊、甜饮料等升糖快的食物，可有效应对。

对策：合理安排碳水化合物摄入，选择低升糖指数(GI)食物，如全麦面包、燕麦，避开粥类、米糊、甜饮料等升糖快的食物，可有效应对。

对策：合理安排碳水化合物摄入，选择低升糖指数(GI)食物，如全麦面包、燕麦，避开粥类、米糊、甜饮料等升糖快的食物，可有效应对。