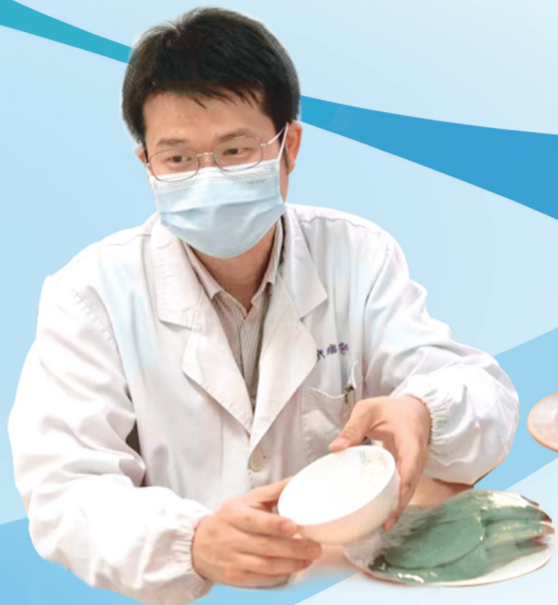


找出营养不良诱因 制订饮食运动方案

体重管理门诊也看“增重”

本报记者 侯佳欣



左图为金鑫为患者进行饮食指导。

右图为王绚璇为患者问诊。受访者供图



阅读提要

很多人为了减重苦恼。然而，对于一部分特殊人群来说，长肉可比减肥难得多。于是，一些体重管理门诊不仅为肥胖患者制订减重计划，也为有增重需求的人提供良方。专家表示，体重管理的本质，不是盲目地追逐纤瘦或是体重秤上的数字，而是让身体处于健康体重范围、拥有分布合适的体脂和足量的肌肉，用科学的方式守护健康和预防疾病。

15.0 千克/平方米，已是重度营养不良，还伴有明显的肌肉减少。金鑫了解到，张红霞长期流质饮食，食物种类单一，碳水化合物和蛋白质等营养素长期摄入不足，这是其营养不良发生的重要原因。

结合张红霞胃部手术的病史，金鑫为她定制了专属的增重方案：一边制订食谱调整日常饮食，保证营养均衡且增加营养素摄入；一边搭配临床营养科自制的肠内营养制剂，一点点帮她把亏空的营养补回来，实现快速补充。

一个月后，张红霞的体重涨了6斤；坚持治疗三个月，她的体重恢复到90斤，BMI也提升到18.7千克/平方米。再次见到金鑫时，她已经能自己慢慢走路，说话声音也洪亮了不少。

“金大夫，现在我自己能吃饭、能穿衣，生活都能自理了！涨了这几斤，我感觉像是重新活过来了！”

金鑫介绍，来门诊寻求增重帮助的患者，不少人正与肿瘤抗争或有过肿瘤病史，其中以消化道肿瘤、头颈部肿瘤、长期进行抗肿瘤治疗的患者最为常见。这类患者普遍面临营养不良问题，导致生活质量严重下降，甚至影响疾病治疗效果。

“一些正在进行放疗的患者，也会因体重过重达不到治疗标准，无法进行下一步治疗，一些饮食误区还会进一步导致患者营养不良。”金鑫说，对他们而言，增重不只是为了提升生活质量，更是关乎能否继续治疗的“救命事”。

突然消瘦是身体在“求救”

走进体重管理门诊的，还有很多六七十岁的老年人。他们没有年轻人保持身材的求美需求，反而对“变瘦”格外敏感。

“夏天的时候胃口不好，总是觉得反酸、胃痛，瘦了很多，一上秤吓了一跳，体重竟掉了十多斤。”年过六旬的王强（化名）来到门诊时，依然不觉得瘦点是什么毛病，但家人不放心，催着让他来医院看看。

湖北省肿瘤医院中西医结合科康复治疗门诊负责人王绚璇对王强进行了详细的问诊及检查，结果显示，王强有萎缩性胃炎（中度肠化生）。通过中药及针灸结合，改善脾胃运化功能及胃肠道内环境后，王强胃部症状明显改善，体重增长，复查病检时未见肠化生。

“在多数情况下，短时间内体重

持续下降，本身就是身体发出的健康警报。”王绚璇解释，导致人体消瘦的原因十分复杂。从系统层面看，可能涉及呼吸、消化、循环、泌尿、血液、内分泌、神经等多个身体系统；从外部因素看，还与情绪心理状态、社会环境变化密切相关。

在临床诊断中，消瘦常被归为“早期未分化疾病”，意味着它可能出现在疾病的超早期或早期阶段，此时尚未能明确判断具体病症，建议到医院明确消瘦原因。

王绚璇提醒，很多人认为“千金难买老来瘦”，但如果老年人瘦得太快，就应该引起警惕，消化系统疾病、甲状腺功能亢进、糖尿病、恶性肿瘤、慢性感染等都可能造成体重在短时间内锐减。

除了身体问题，精神压力是导致部分中青年患者突然“暴瘦”的主要原因。

金鑫介绍，一些患者来就诊的时候神情迷茫又苦闷，他们偶尔会向医生倾诉自己的生活，来自各方面的压力让他们焦虑不已。失眠、长期腹泻、生活不规律……金鑫表示，对于这类患者而言，不仅要解决生理上的问题，还要解决心理上的问题。

关于增重治疗，金鑫表示，一般会遵循“先评估、再治疗、长期随访”的原则。

首先要进行综合评估，精准找出患者营养不良、体重过轻的根本原因，并诊断是否有肌肉减少症等；接着制订个性化方案，优先为患者推荐合适的饮食方案，帮助其通过日常饮食补充营养。若饮食摄入仍无法满足需求，也会额外提供营养制剂辅助补充，此外配合运动建议，科学增重。在体重管理的过程中，还要注重随访，关注患者的依从性，及时评估和调整干预方案。

同时，一些有中医特色的医院还会结合中医疗法，通过穴位按压、针灸、埋线等方式，刺激穴位，从而唤醒脾胃的“动力泵”，从多维度改善营养吸收问题，提升身体自愈能力。对于有心理问题的消瘦患者，包括湖北省肿瘤医院在内的一些医院的体重管理门诊设有心理服务，就是为了从身心两个层面解决患者困难。

体重管理的核心是追求健康

如今，身材焦虑逐渐演变成许多人尤其是年轻女性的心理枷锁，因过度减肥酿成的悲剧屡屡发生。“判断

体重是否健康，不该被‘以瘦为美’的单一审美裹挟，而应回归身体本身的自然状态。”王绚璇提醒，体重管理的核心不是一味减肥，保持合理体重才是关键。

基因是影响体重的核心因素之一，如果家族成员普遍偏胖，但是在医学层面上又不符合“肥胖”范畴，也没有肥胖相关疾病（高血压、脂肪肝、糖尿病等），自身能长期稳定维持某一体重，这通常就是身体的舒适体重值，也就是体重的“设定点”，无需刻意改变。也有一类人“天生吃不胖”，这类人基础代谢较快，消耗能量较多，脾胃运化功能好，也是一种自然状态。

瘦到什么程度需要医学管理干预？王绚璇介绍，最简单的方法就是看BMI。BMI=体重（千克）/身高（米）的平方，当BMI<18.5千克/平方米时就需要干预了。此外，在过去的6~12个月中，体重非自愿性地减少5%及以上，也需要及时干预。

如果出现了上述需要干预的情况，第一步就是要到医院进行体检，检查是否有糖尿病、甲亢、肿瘤、消化系统等疾病。排除了造成消瘦的疾病因素之后，就可以开始非药物管理，即合理膳食+规律运动+良好生活习惯+专业指导。

王绚璇表示，增重过程应循序渐进，推荐以每周增加1斤左右为目标，逐步达到健康体重范围，切不可急于求成。在制订饮食与运动计划时，最好寻求专业营养或健身人员的指导，根据个人体质调整方案，确保增重过程科学、健康、可持续。

“体重管理的本质从来不是盲目地追逐纤瘦或是体重秤上的数字，而是让身体处于健康体重范围、拥有分布合适的体脂和足量的肌肉，用科学的方式守护健康和预防疾病。”金鑫表示，更重要的是，无论增重还是减重，都需要在专业人员指导下进行科学的管理，才能实现健康获益。

