

多学科协同 慢性病防控 体重门诊到底能干啥

本报记者 申少铁 徐 靖 施 钰

R民生一线·两会热词怎么看

腰围太大,体重超重,有人甚至患上了慢性病……3月9日,国家卫生健康委员会主任雷海潮在民生主题记者会上表示,将持续推进“体重管理年”行动,引导医疗卫生机构设立体重门诊。一时间,体重门诊在网上引起热议。3月11日,人民日报法人微博发起关于体重管理的互动讨论,截至当日22时,阅读量超700万。

各地不少医院已经设立体重管理、减重多学科联合门诊。体重门诊能解决哪些问题,涉及哪些学科?哪些人群适合就诊?记者在多地进行了采访。

解决哪些问题

家住北京海淀区的王女士带着儿子乐乐来到北京大学人民医院医学营养减重门诊。16岁的乐乐,BMI(体重指数)高达40.3,属于重度肥胖。

“孩子平时爱吃炸鸡腿等油炸食物,蔬菜、水果摄入较少。”该院临床营养科主任柳鹏了解到,乐乐的饮食搭配不太合理。检查化验发现他的内脏脂肪明显超标,血尿酸也偏高,如果不尽快改善,可能引起脂肪肝、转氨酶升高、痛风发作以及其他代谢问题。

考虑到乐乐处于生长发育期,柳鹏给他制定了饮食和运动方案:高蛋白高纤维膳食模式,尽量减少油炸食品和高嘌呤食物的摄入,通过鸡蛋和牛奶补充优质蛋白,主食适量控制,粗细搭配;保证充足睡眠,建立规律作息,改善新陈代谢能力。

“后续,我们还会跟踪回访。”柳鹏说,每月随访记录体重、微量营养素及血尿酸等代谢指标变化,再结合饮食运动情况,及时评估调整方案。

生活水平提升,吃得多、运动得少,加之学业压力大,不少儿童青少年面临肥胖问题。肥胖的儿童青少年更容易患糖尿病等慢性病,还会增加骨骼和关节负担,对心理健康也可能产生不利影响。

如何帮助孩子科学减重?柳鹏介绍,全面检查身体后,计算出能量摄入值,采用适合的减重膳食模式,配合生活方式制定个性化减重方案;通过定期复诊监测减重进度、指标变化情况,及时了解遇到的问题和困难。

“我们的目标不仅是降低体重,还要实现‘体重管理+慢性病管理’双重达标,通过综合干预实现相关指标的全面改善。”中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院)(以下简称“中国科大附一院”)党委书记刘连新教

授说,中国科大附一院与省内基层医院紧密合作,借助远程会诊、技术培训和资源共享,将体重管理服务下沉至基层。

涉及哪些学科

根据中国科大附一院2024年度健康管理中心体检数据,约有22%的受检者存在超重问题,其中不少人有糖尿病、高血压等慢性病风险。因此,体重门诊往往需要多学科协同。

近日,57岁的安徽合肥市民李先生来到中国科大附一院体重多学科诊疗门诊复查。

李先生之前体重超标,还有高血压、血脂紊乱和血尿酸升高等问题。经过半年多健康管理,体重下降13公斤,BMI降至正常范围,血压稳定并停用降压药物,胆固醇、甘油三酯及肌酐指标均恢复正常。

医生给出的个性化减重方案包括饮食、运动、药物和心理干预。“我们整合资源,组成了由健康管理中心、泛血管疾病管理中心、老年医学科、内分泌科、临床营养科等多学科专家组成的诊疗团队,为超重、肥胖人群尤其是伴有代谢性疾病和心脑血管疾病的慢性病患者,提供综合性体重管理服务。”刘连新说。

一到春天,不少人便谋划着开始减肥。在“管住嘴”方面,“不吃主食”似乎成了秘诀。然而,这样做的隐形代价可能是加速体重反弹,甚至损害健康。减肥期,到底怎么吃才能兼顾营养与效果?主食种类、摄入量、饮食搭配都有讲究。

在老百姓的餐桌上,米饭、面条等一直是主角。近些年,关于主食的“讨伐”却越来越多,无营养、碳水炸弹、会发胖……一些人之所以排斥主食,主要与它含有碳水化合物有关。

碳水化合物是人体必需的营养素之一,主要作用是供能,成年人每天所需能量的一半以上来自它。若供应不足,可能影响脏器功能。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,长期摄入蛋糕、薯片、甜饮料等劣质碳水化合物,会加速肥胖。被精加工做成的米饭、馒头等主食,除了含碳水化合物之外,还含有一定量的蛋白质与维生素、矿物质。

健康减肥,并非抛弃主食,而是要保证营

厦门大学附属第一医院内分泌糖尿病科主任医师刘长勤也表示,减重过程中,体重容易反复,需要定期随访,由多学科医师和患者共同讨论,调整减重方案。

2019年,厦门大学附属第一医院内分泌糖尿病科设立肥胖专病门诊,联合营养科、中医科、康复科、生殖医学科与妇产科等多学科会诊团队,帮助超重肥胖的育龄期女性改善身体状态。今年1月,该医院体重管理门诊、体重管理多学科联合门诊开诊,由普外科、内分泌糖尿病科、营养科、中医科等学科专家共同参与诊疗。“联合门诊的启用将为就诊者提供专业化、个性化、规范化、精准化的体重管理方案,通过前端预防干预,降低因肥胖引起慢性疾病的患病率。”刘长勤说。

适合哪些人群

除了慢性病患者、儿童青少年中的超重肥胖者,想生育的肥胖女性和追求身材管理的人群也适用于体重门诊。

家住福建厦门的周女士不久后将迎来第二个孩子的1周岁生日。得益于长期体重管理和跟踪,周女士成功减重并实现了做妈妈的心愿。

“刚接诊周女士的时候,她属于肥胖人

群,患有多囊卵巢综合征、甲状腺功能减退等疾病。”刘长勤介绍,在超重肥胖的育龄期女性中,多囊卵巢综合征的患病率约为28%。超重肥胖人群还易得糖尿病、脂肪肝等疾病,产生胰岛素抵抗,危害健康。

“为了健康,减重是必要的,要科学管理、长期坚持。”刘长勤说,团队对周女士的代谢功能进行充分评估后,制定了综合管理方案。内分泌糖尿病科制定减重措施,适时给予安全药物调节患者内分泌系统;营养科设计专门菜单,控制饮食种类与数量;康复科确定安全运动强度,指导合理运动方式;中医科发挥中医特色,提供针灸、中医药辅助减重治疗……

如今,周女士每隔3个月仍会到刘长勤的门诊报到,一是继续改善甲状腺功能,二是要长期跟踪,预防体重反弹。

对于希望通过减重改善身体状态的人群,刘长勤建议,要少吃油腻、高糖食物,早吃晚饭、少吃夜宵,吃饭八分饱;避免久坐,可以利用碎片化时间进行活动,并适当开展抗阻运动;尽量每日23点前睡觉,避免熬夜影响生物节律。此外,若需要使用药物辅助减重,应根据全面检查结果,在医生指导下针对性用药。

柳鹏建议,减重首重饮食,每日能量摄入需控制在合理范围,提升优质蛋白质占比,碳水化合物以粗杂粮为主,脂肪以不饱和脂肪酸为主,同时限制嘌呤和盐的摄入。

减肥期,怎么吃能减轻饥饿感?

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每人每天摄入的全谷物、杂豆要有50到150克,约占主食一半,

薯类50到100克。减肥者每天的主食(干重)最少不应低于50克,最多不应高于225克。

研究显示,早餐食物种类越丰富,减肥效果越显著。减肥者要吃好早餐,建议以液体食物为主,如稀粥、豆浆等,首选营养密度高、饱腹感强的杂粮粥,固体食物要限量;蔬菜宜凉拌、白灼;不要用果汁代替完整水果;吃够牛奶、鸡蛋、牛肉等蛋白质类食物。

为了减轻饥饿感,建议每餐保证粗纤维,午餐与晚餐之间吃点水果或坚果,吃饭前先喝些汤。此外,习惯晚上运动的人,建议餐前进行。需要提醒的是,减重期不要让自己过于饥饿,一定要保证三餐。

R服务窗

减肥兼顾营养和效果,主食选择有讲究

早餐食物种类越丰富,减肥效果越显著

《生命时报》记者 张 宇

养摄入全面。长期吃不够主食,可能造成肌肉流失、免疫力下降、经期紊乱,甚至抑郁、失眠等问题。不碰主食,短期内确实能减重,但一恢复就会反弹到更大体重,还可能增加胆囊疾病、肾结石、胃肠病、骨质疏松等风险。

范志红表示,真正有减肥效果的主食,饱腹感强,依据营养优势分为三个“黄金等级”。A级:红豆、绿豆、鹰嘴豆等富含淀粉的豆类,血糖升高较平缓,能预防蛋白质摄入不足的问题。B级:燕麦、莜麦、小米等全谷物,维生素和矿物质含量是精白米的几倍。C级:土豆、红薯、山药等薯类或蔬菜,钾含量高,还含有维生素C,推荐蒸煮的烹饪方式。

馒头、白米饭、白米粥、白面饺子、年糕等主食,餐后血糖上升速度快,不利于控制食欲。甜面包、甜饼干、膨化食品、油炸食品等,最好忌口。

R援手

云南河口民警凌晨小区内救火

杨文明 李 阔

浓烟裹挟着焦煳味撕裂夜空,火光在9楼窗户间跳动。云南河口出入境边防检查站民警赖昌鹏顶着翻涌的热浪,左手紧攥水带,右手不断调整喷枪角度,膝盖死死抵住窗框。衣兜内,妻子一通又一通来电在屏幕上闪烁——这场与烈火的搏斗,始于他凌晨的一句“谎言”。

“你回来!”“没事,我就下楼看一眼!”“你骗人!”不久前的一个凌晨,赖昌鹏准备休息时,他所在小区的业主群里突然传来“12楼着火”的消息。他抓起羽绒服冲出门,只来得及对怀孕5个月的妻子说句“下楼看看”。

玻璃爆裂声与居民呼救声交织,黑烟从9楼窗户中喷涌而出。“上面是不是还有人?”群众的喊声让他心头一紧。没有片刻犹豫,赖昌鹏转身冲入火场。

“快打119!大家下楼别挤!”赖昌鹏边疏散人群边朝楼上喊道。当他在8楼拐角处发现外墙火光时,手机屏幕亮起妻子发来的消息。“没事,我在楼下看。”简单回复后,他冲向了消防栓。

水带展开,赖昌鹏一脚踩上窗台。高压水流撞碎玻璃喷进火场,反作用力震得他手腕发麻,他咬着牙调整角度,水柱如银龙般撕开浓烟。

水雾与黑烟交织,灼热的空气烤着脸颊。赖昌鹏的袖口燎出焦痕,羽绒服前襟早已湿透。3分钟后,火势渐弱,他抹了把脸,才发现手机屏幕已被妻子的来电占满。

“真没冒险,就帮忙扶了会儿水管。”回到家,他咧嘴一笑。妻子望着他袖口的灰烬,眼眶发红却未多言,转身为他烧水擦脸。

赖昌鹏悬在窗台灭火的身影被其他业主拍下来,后来传到网上。不少人点赞赖昌鹏的火场逆行,他却说:“当警察的,缩在后头像什么话?”

海南三亚众人合力抬车救人

本报记者 曹文轩

“有人被卷到车底下了!快来帮忙!”前不久,海南三亚凤凰机场停车楼内发生惊险一幕。一名女性旅客和同行人员等车时,一辆白色商务车因驾驶员操作不当从后方突然加速,瞬间将该女子卷入车底。事故发生后,司机下车试图移动车辆,并没能起效。

此时,女子的同行人员焦急万分,开始挥手大声呼救。几名热心群众和机场工作人员闻声赶来,但车辆体积较大,几人多次发力也没有将其完全抬起。此时,又有路过的热心群众远远看见,扔下行李箱,一边跑一边挥手高喊:“抬车!救人!”随着越来越多的热心群众从四面八方快速集结,众人徒手伸向车底,有的半蹲、有的跪在地上、有的顶住车身,终于抬起一个较大的倾角,将女子救出。

随后,机场急救中心医护人员迅速抵达现场处置,并护送被撞女子搭乘救护车转往市区医院救治。由于送医及时,被撞女子脱离了生命危险。

R民生观·两会热词怎么看

希望全社会共同努力,让年龄不再成为标签,创造一个没有歧视的就业市场

“促进充分就业、提高就业质量”“坚决纠正各类就业歧视”……今年全国两会,政府工作报告提出更大力度稳定和扩大就业。就业是家事更是国事。对此,参会代表委员高度关注,尤其对“35岁就业门槛”现象提出见解和建议。

全国人大代表郑功成表示,国家已经开始实施渐进式延迟退休,就业还设置年龄门槛已然不妥。全国政协委员张凯丽认为,35岁是一个非常年轻的岁数,正是干事的时候,不应以此年龄为工作设限。

在一些行业、一些领域不同程度地存在着“35岁就业门槛”。35岁年龄限制,被有的企业明确写进招聘信息,在一些互联网公司里则成为一个隐性规则。

目前,我国新增劳动力平均受教育年限超14年,进入高等教育阶段。受教育年限的延长必然带来就业时间的推迟,却很快迎来所谓的“35岁瓶颈期”,既加剧职场焦虑,也影响社会氛围。

越来越多的用工需求依赖于劳动者的高素质、高技能,而非单纯比拼体力和延长劳动时间。用人单位如果仍简单地以年龄划线,不但抑制劳动者的创造力和流动性,侵害就业权益,也容易错失经验丰富的的人才,影响组织效能和创造潜力,是对劳动资源的一种浪费。

其实,任何年龄标准都不该成为劳动者平等就业的阻碍。在老龄化社会进程加快的背景下,大龄劳动者的权益保障应该得到更多关注。现在,有接近3亿的农民工在城市里参与建设、提供服务,可他们中超过50岁的求职者已经被某些行业挡在门外。如果说建筑业等重体力行业以年龄段设限还有一个合理性,那更强调技术和经验的行业,比如家政业,也把年龄当成门槛,就显得简单和武断。面对大龄农民工,用工方不该“一刀切”,而应根据求职者的身体状况、能力情况分类施策,做出更加妥善的处理。

与就业机会相匹配的应该是能力,过分以年龄为标签而不看实际贡献,不但于理不合,于法也不符。年龄限制涉嫌违反劳动法、就业促进法中“平等就业”原则,构成事实歧视,应该引起重视并加以解决。建议主管部门清理带有年龄歧视的政策文件,制定专项行动方案,更加鲜明地反对就业年龄歧视;建立和畅通劳动者申诉途径,督促用人单位纠正无正当理由的年龄限制。用人单位也应该以更加精细化的态度,设立人才评价机制和岗位招聘标准,看能力看作为。年龄应成为经验的注解,而非劳动者能力的枷锁。

破除“35岁就业门槛”需要多方协同。这不仅关乎个体权益,更是应对人口结构变化、释放人力资源潜力的必然选择。希望全社会共同努力,让年龄不再成为标签,创造一个没有歧视的就业市场,在公平、公正的环境中实现自身价值。

天津探索保障房“以购代建”

本报记者 武少民 李家鼎

天津市津南区和泓葛沽湾首府小区,张秀起老两口正在新家的阳台上浇花。2018年拆迁后,张秀起一家在外“漂泊”了近7年,今年年初搬进这套89平方米的小三居。“住进新房子,心里很踏实。”张秀起的嘴角扬起笑意。

在津南区葛沽镇,像张秀起这样的家庭还有近千户。2007年启动示范镇建设以来,葛沽镇累计拆迁15568户,建设还迁房22237套。但随着时间推移,安置缺口大、过渡费攀升等问题逐渐显现——高峰时,未安置面积达14.5万平方米,每季度过渡费支出达800万元。

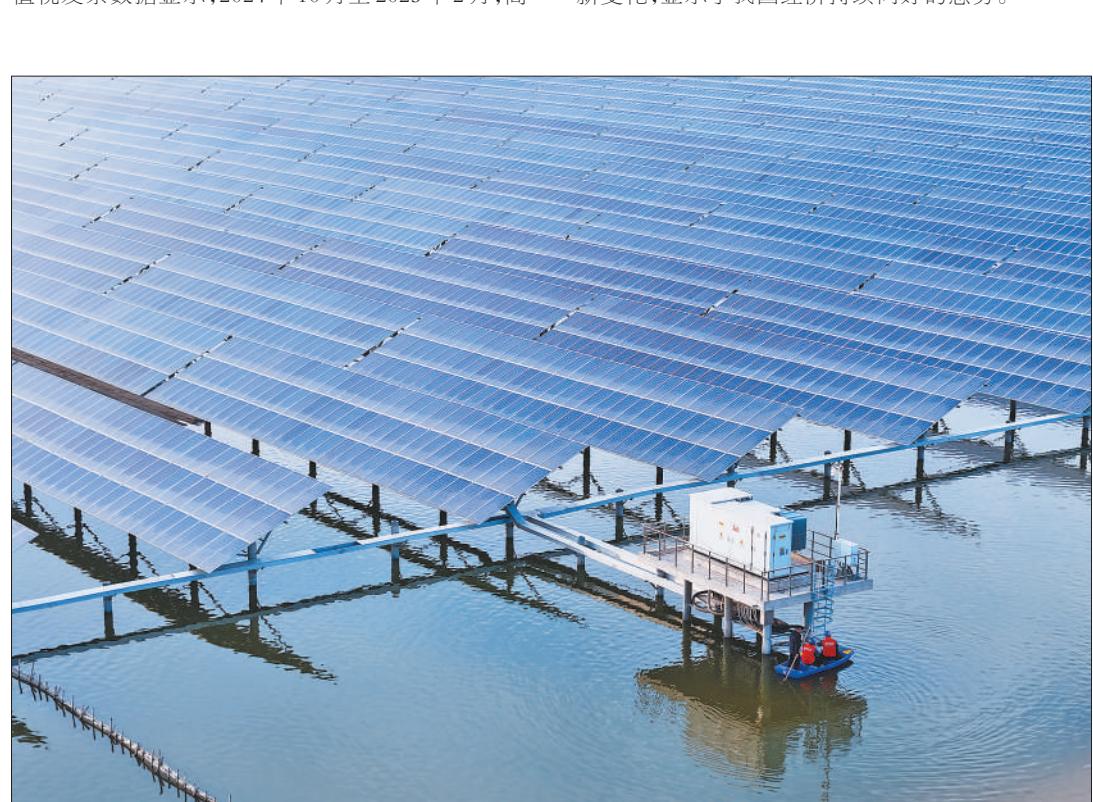
一边是高额的政府支出,一边是群众迫切的还迁需求,怎么办?津南区提出“政策合法、程序合规、资金平衡”的解困思路,一场以“消化存量房产”为契机的改革就此展开。

津南区住建委相关负责人介绍,和泓葛沽湾首府小区为新建商品房小区,存量房源多,开发商资金压力大,经多方协商,成为还迁目标房源。项目严格遵循“村级申请、镇级研究、区级审批”流程,并聘请第三方机构对小区651套房源进行专业评估。为破解资金难题,津南区协调属国有企业先行垫付1.09亿元购房款,财政部门建立资金动态监管机制,确保土地出让金与购房款形成良性循环。

在和泓葛沽湾首府小区,记者看到大门口张贴的“一房一价表”,每套房的补差价格一目了然。工作人员正向未安置人员王先生解释相关政策:“您家原有安置面积80平方米,选这套105平方米的房子,补差部分按评估价可以打折……”整个过程按照“自愿申请、自主选房、自愿补差”的原则,通过“成本核算、市场评估、协商谈判、企业让利、政府激励”合理分摊政府采购价格和群众补差价格。

针对部分村民资金周转困难的问题,津南区还出台“待遇让渡”机制——由原来的村民先置换后补偿,改为补偿款直接冲抵村民的补差房款,大大降低了置换门槛。

村民住房安置问题得到解决,政府安置费支出大幅减少,房地产企业也因此获益,津南区保障房“以购代建”的举措,带来了“三赢”局面。



近年来,山东滨州大力推行“上光下养”生产模式。沾化区滨海镇2吉瓦渔光互补发电场,年发电量约4亿千瓦时,年产盐田虾370吨。图为沾化区供电部门工作人员对辖区光伏板进行安全排查。贾舒雨摄