

2025.5
星期四 | 15
乙巳年四月十八合肥 / 小雨转阴
25℃~18℃ / 南风

安徽商报



扫码看电子报

全国都市报30强
安徽第一早报

安徽日报报业集团主管主办 | 国内统一刊号 CN34-0044 | 第 8701 期 | 新闻热线 65179666 | 发行热线 65179700 | 今日 8 版 | 1-8 版



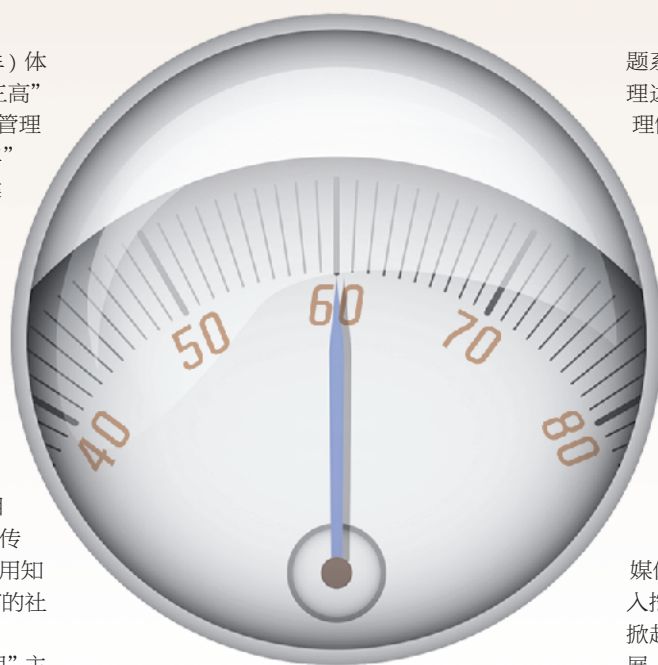
有专家指导 有达人分享

安徽“体重管理”主题系列活动首站走进合肥经开区芙蓉中心

本报讯(安徽商报 元新闻记者 王素英 邵征) 体重管理就是减肥么?瘦子为何也会有脂肪肝?“三高”与体重和生活习惯究竟有何关联?科学的体重管理要做到什么?为贯彻落实中央、省“体重管理年”三年行动方案实施,5月20日,由安徽省卫生健康委员会、安徽日报报业集团主办,安徽省卫生健康宣传教育中心、安徽商报社、安徽日报报业集团社区融、安徽日报报业集团科创融平台联合承办的安徽“体重管理”主题系列活动“健康生活社区行”首站,将走进合肥经开区芙蓉中心,将体重管理的相关科学知识、专业指导带到居民身边,同时邀请科学减重达人现场分享“秘籍”。

“健康生活社区行”活动依托安徽新闻栏目《商报社区行》开展,将邀请我省卫健、体育等相关专家,通过“线上+线下”模式,传授科学的体重管理、饮食结构调整、生活习惯等实用知识及技巧,为大家提供权威专业指导,并通过丰富的社区比赛等活动,达到快乐运动、健康生活的目的。

除了“健康生活社区行”外,安徽“体重管理”主



题系列活动还将推出丰富的专项活动,包括“体重管理达人秀”、线上科普、体重管理进校园、全民体重管理健康运动会等。

如果您是“体重管理达人”、您身边有“体重管理达人”,多年坚持科学饮食与健康运动,体重关键指标符合国家标准,愿意分享自己的秘籍和心得,都可以成为此次活动的“榜样力量”,并有机会受邀和我们一起走进街道、社区、园区、企业“现身说法”,带领大家科学管理体重,健康生活。

针对校园孩子们的体重管理,系列活动还将推出“体重管理进校园”分项主题活动,卫健、体育、教育领域的专家,将和我们一起走进校园,举办体重管理知识讲座,分享日常使用技巧,为同学们答疑解惑。

此次主题系列活动将通过安徽日报报业集团全媒体平台进行报道和直播,并结合开展线下活动,深入挖掘报道“体重管理”在安徽各行各业和城乡基层掀起的热潮,助推我省“体重管理年”三年行动广泛开展、出实效,共同谱写健康安徽、基层“善治”新篇章。

“保重”是所有人一辈子的事

保持健康体重才能保证健康 三类人群可预约门诊

什么是“体重管理”?安医大二附院内分泌科主任医师杜益君表示,体重管理并非简单的“减肥”,也并非“胖子专属”,“体重过高或过低,都会对健康造成不利影响。全人群都应该把保持健康体重作为目标,并且贯穿全生命周期。”



扫码查看详细报道

为何喊你来减肥?
肥胖相关疾病有 200 多种

“肥胖是一种慢性疾病,是由遗传和环境因素共同导致的。”杜益君介绍,肥胖是脂肪的过度堆积或分布及功能异常而形成的一种慢性疾病。

肥胖不仅影响外观,还与2型糖尿病、高血压、高血脂、代谢相关性脂肪性肝病、多囊卵巢综合征以及心血管疾病等众多慢性疾病密切相关,同时会显著增加卒中、冠心病及全因死亡的风险,“据不完全统计,肥胖相关的并发症和合并症高达200多种。”

有研究显示,若不采取有效干预,到2030年我国成年人中肥胖超重率将达70%,导致的医疗费用将达4180亿元,占全国医疗总费用的22%。

体重管理门诊针对谁?
建议三类人群预约门诊

今年以来,我省多家医院设立了体重管理相关门诊。安医大二附院作为安徽省三甲综合性医院首批多学科体重管理联合门诊,以内分泌科、减重外科、临床

营养科、康复运动医学科等学科专家组建团队,通过多学科联合诊疗模式,为每位患者量身定制科学体重管理路径,提供一站式服务。

体重管理门诊的成立旨在针对超重肥胖及相关并发症进行标准化评估,并提供个体化的治疗方案,同时进行全程管理,有效降低并维持体重,实现全面的健康改善。

什么样的人群需要到医院进行体重管理?杜益君介绍,主要有三类,一类是已经达到肥胖标准的人群,建议去医院进行检查评估,排除继发性肥胖,判断是

否有合并并发症;第二类为经过饮食及运动干预,但是达不到预期目标的超重肥胖人群,或者不知道如何管理的人群;第三类则是已经合并有其他疾病的超重肥胖人群,如血糖异常、高血压、代谢相关性脂肪性肝病、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征、心血管疾病等。

在体重管理门诊,医生会根据个体情况,提供阶梯式治疗方案,一级干预为专业营养指导个性化膳食处方+科学运动干预运动处方;二级干预为内科减重药物治疗;三级干预包括微创减重手术及术后全周期管理。

杜益君提醒,减重不能心急,对于大部分患者来说,早期的减重速度往往比较快,随后减重幅度会减慢,甚至遇到平台期,在一段时间内体重不能进一步减轻。

“几乎所有的减重手段一旦停止干预,都有可能面临反弹,所以需要长期进行生活方式的干预。药物干预的患者,需要在医生的指导下长期用药,避免随意停药。”

安徽商报 元新闻记者 汪漪
通讯员 戴睿