

# 体重管理需要更多含“医”量

青岛着力打造10个体重管理门诊样板

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞



■荆菁为有减重需求的市民看诊。  
黄飞 摄

科、心理科、运动康复科、耳鼻喉科,为肥胖症患者提供全方位诊断、多选择、个体化、综合性的治疗。

## 科学减重不能急功近利

肥胖不仅仅是“胖”那么简单,其属于慢性代谢性疾病,与遗传、环境及生活方式密切相关,主要表现为脂肪过度堆积,尤其是内脏脂肪过量集聚,由此引发一系列健康问题,如血脂高、脂肪肝、高血糖、高血压、睡眠呼吸暂停综合征、心脏疾病以及骨关节炎等。

“减重的目的是为了健康,很多女性单纯为了‘体重不过百’而减肥,是不可取的。”青岛市市立医院东院内分泌科副主任医师荆菁介绍,根据世界卫生组织标准,肥胖是通过体

重指数(BMI)来衡量的:BMI=体重(kg)÷身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>),BMI≥24为超重,BMI≥28为肥胖。除了BMI外,男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,就属于中心性肥胖,其对健康的危害更大。

“近期到肥胖门诊咨询和治疗的患者明显增多,但大部分肥胖患者都有一种急功近利的减重心态,甚至采用过断碳水、轻断食、生酮饮食等多种方式,虽然短期效果明显,但反弹更明显,很多人甚至会越减越肥。”荆菁介绍,减肥的核心在于制造热量缺口,当摄入热量低于身体消耗热量时,就会促使身体动用储存脂肪供能,从而实现减脂。但这绝非意味着要过度节食,现在很多年轻人热衷在互联网上学习减肥法,其核心都是非常严格地控制饮食,断食或不吃主食虽然能让人在短时间内减重,但速度过快可能引发营养不良、代谢下降、免疫降低等诸多问题。过于严格的饮食控制让大部分人难以长期坚持,最后的结果只会是反弹,当体脂率上升,再次减重就变得更加困难。

“合理控制饮食、保证营养均衡是科学减重的关键,一般而言,每周减0.5公斤到1公斤是较为健康且可持续的减重速度,我接诊的一名减重患者用两年时间减掉了45公斤体重,不仅没有反弹,而且现在还在持续减重,这才是减重应有的状态。”荆菁说。

## 切忌盲目跟风药物减重

记者采访得知,很多自律性较差的“减肥困难症”患者将肥胖门诊当成了最后的“稻草”,希望依靠药物实现体重快速减少。对此,荆菁介绍,目前有替尔泊肽、司美格鲁肽等5种药物获得国家药品监督管理局批准,用于成年原发性肥胖症患者减重治疗。减肥药确实有效,但并不是万能药。有些患者使用减肥药后,会出现恶心、呕吐、便秘、腹泻等副作用,还有些患者停药后没能坚持好的生活方式,最终前功尽弃,反弹回原来的体重。“药物的作用只能是辅助,患者要借助药物提供的时间窗口,重建健康的饮食习惯和生活方式,否则药物即便能帮助短期减重,也无法长期维持减重效果。”荆菁说,减肥药的使用一定要遵医嘱,千万不要胡乱用药。以司美格鲁肽为例,既往有个人或家族甲状腺髓样癌病史的患者禁用,而且用药前应首先排除因甲状腺功能减退、库欣综合征等引起的继发性肥胖。

运动是减重并维持健康体重的重要手段,荆菁建议,每周至少拿出150分钟开展中等强度运动,比如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,还要加入力量训练,每周要做2到3次力量训练,比如深蹲、俯卧撑、哑铃等,帮助提高基础代谢率。“推拿、按摩等被动运动无法达到主动运动的减肥效果,哪怕每天抽出30分钟完成一些简单运动,只要长期坚持,也会有显著减重效果。”荆菁说。

# 山东首个病原核酸快速居家检测服务将上线

**本报讯** 近日,青岛市妇女儿童医院与京东健康签署战略合作协议,将在省内率先推出病原核酸快速居家检测服务,着力构建“互联网+医疗”呼吸道精准防控圈模式。

该服务通过居家采样、互联网平台合作、骑手上门取样、网络支持等方式,全力打造“3小时”诊断网,实现早期快速精准的病原检测,减少患者奔波等候。与传统到院检测方式不同,居家检测服务正式上线后,用户自行登录“京东”App,搜索“青岛市妇女儿童医院”,选择检测项目,即可完成自助下单。京东骑手将采样盒送至患者指定地址,并指导患者完成样本采集。患者居家完成采样后,骑手会上门收取样本,直接送至青岛市妇女儿童医院进行检测。检测结果可在线查询,患者可通过互联网平台获得线上就医指导,并根据检测结果进行后续诊疗、复诊及用药。

据了解,居家检测采用先进的精准聚合酶链反应(PCR)核酸技术,目前已可实现儿童及成人呼吸感染类和妇产科生殖道感染类病原检测。(黄飞)

# 核医学“照妖镜” 精准锁定胃肠病灶

**本报讯** 近日,康复大学青岛中心医院核医学影像科通过异位胃粘膜显像检查,成功为一名13岁女孩确诊回肠美克尔憩室。此项检查为B超、CT等常规检查无法发现异常的消化道出血患者提供了切实的诊断依据。

异位胃粘膜是“长错地方”的胃组织,常见于美克尔憩室、小肠先天畸形、小肠重复畸形或Barrett食管。这些异位组织会像正常胃一样分泌胃酸,腐蚀患者周围肠道黏膜,导致溃疡、出血甚至穿孔。其典型症状为反复腹痛、便血(黑便或暗红色血便)、贫血,儿童及青少年为高危人群,其中约60%的病例发生在10岁以下。

核医学通过异位胃粘膜显像,可实现无创定位+定性诊断,避免了剖腹探查或侵入性内镜,辐射剂量仅为腹部CT的三分之一到一半,婴幼儿亦可安全使用。该项检查只用30分钟到1小时就能完成显像,通过动态捕捉病灶显影规律,降低假阴性风险。该项检查的三维断层定位还可以精准区分憩室、重复畸形等病变类型。(黄飞)

# 关于颁发《中华人民共和国金融许可证》的公告

下列机构经国家金融监督管理总局青岛监管局批准,颁发《中华人民共和国金融许可证》,现予以公告。

## 浙商银行股份有限公司青岛分行

机构编码:B0010L237020001

许可证流水号:01152509

变更事由:机构住所地址变更

经营范围:经银行保险监督管理机构或其他有行政许可权的机构批准并经上级行授权办理的业务。

批准成立日期:2019年3月5日

机构住所:山东省青岛市崂山区松岭路38号甲丽海广场1#1楼、2楼、3楼、8楼、9楼、10楼、11楼、12楼

电 话:0532-66972671

发证机关:国家金融监督管理总局青岛监管局

发证日期:2025年3月6日

以上信息可在国家金融监督管理总局网站上([www.cbirc.gov.cn](http://www.cbirc.gov.cn))查询。

讲文明 树新风 公益广告

您懂得 用心灵感受自然  
别忘了 用文明守护美景



中共青岛市委宣传部