

减重门诊的“魔法”有效吗?

医生提醒,需通过控制饮食、增强锻炼、药物治疗等方式综合减重

阅读提示

肥胖人群越来越多,而且趋于幼龄化。减重门诊可根据患者情况定制食谱和运动方案,设定循序渐进的减重目标。针对减重手术,专业人士提醒,并不能完全解决患者的体重问题,关键是要通过控制饮食、增强锻炼、药物治疗等方式综合减重。

本报记者 窦菲涛
本报实习生 张静雯 张人瑞

“这是你第二次做减重手术,这次务必要注意控制饮食,不能再随意吃零食了!”3月19日,在北京大学第三医院外科病房,外科副主任医师李智飞正在与一位即将做减重手术的患者谈话。此前,该患者通过减重手术、饮食控制、运动等方式,将体重从200多公斤减到100公斤,但后来因车祸受伤,卧床期间他的体重又反弹至180多公斤。

作为北医三院减重与代谢手术MDT(多学科协作诊疗团队)成员,李智飞参与该患者的减重手术。“当时手术效果挺好的,患者体重减掉了一半,术后也保持了相当长的时间。”但李智飞告诉记者,手术只是减重的一种手段,并不能完全解决患者的体重问题,关键还是要医患共同努力,通过控制饮食、增强锻炼、药物治疗等方式综合减重。

肥胖患者或伴有内分泌系统疾病

随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变,肥胖人群越来越多,而且趋于幼龄化。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,与2002年的22.8%和7.1%相比,大幅增长;6~17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,并呈逐年递增趋势。

过度肥胖严重危害人体健康,可增加恶性肿瘤、高血压、糖尿病、冠心病、睡眠呼吸暂停、月经紊乱、不孕、焦虑抑郁等风险。肥胖已被世界卫生组织列为十大慢性病之一。

“随着超重和肥胖患者的增加,我们内分泌科在2004年就设立了减重门诊。”北医三院内分泌科副主任医师王艳荣介绍说,2019年7月,该院在原有减重门诊基础上,组建了减重与代谢手术MDT,团队成员涵盖普通外科、内分泌科、心血管内科、呼吸与危重症医学科、生殖医学科、放射科、麻醉科、临床营养科和药学部等。

王艳荣近期接诊了一位15岁的初三学生,“1.77米的身高、体重150公斤,他的血糖、尿酸、胰岛素等指标也很高,颈部、腹部出现了明显的黑棘皮,已属于重度肥胖。”

“不少肥胖患者伴有糖尿病、脂代谢紊乱、高尿酸血症、皮质醇增多症等内分泌系统疾病。”王艳荣说,患者就诊时,医生首先会通过血压、血脂、尿酸、甲状腺、肾上腺等化验检

查,综合评估患者身体情况和肥胖原因。

生酮饮食或带来健康隐患

“确定肥胖病因后,减重门诊会根据患者情况定制食谱和运动方案,设定一个循序渐进的减重目标,比如3个月减重5%。”李智飞解释说,改变生活方式需要患者有强烈的控制体重意愿,另外就是“管住嘴、迈开腿”。

“如果患者系统地控制饮食和运动后,仍无法实现减重目标,可以考虑药物治疗,以及尝试按摩、针灸、埋线等中医疗法。”但王艳荣提醒,减重药物有明确的适应证和禁忌证,可能还有副作用,并非适合所有人群,必须在医生指导下并评估收益和风险后决定。

还有一些人为减肥追捧生酮饮食,通过不进食碳水化合物,降低摄入热量。王艳荣表示,这种方式不可持续,也容易反弹,还会带来一些健康隐患,比如酮酸中毒、甘油三酯明显提高,造成人体代谢紊乱加重等。

减重成功后,不少人担心体重反弹,王艳荣坦言,体重控制下来后确有部分患者会反弹,比如有的女性肥胖患者面临工作压力时,可能通过吃东西缓解焦虑,这就要求患者调节好身心压力,保持良好的饮食和运动习惯。

“除自己坚持外,家人对患者的支持也尤为重要,特别是有家族性肥胖的家庭。”王艳荣强调,要详细了解类似家庭的饮食习惯和生活方式,夫妻两人相互支持一起减重,效果会更好。

4类人群不适合做减重手术

“如果患者在饮食控制或药物治疗后,体重反反复复,不能有效减重,或苦恼于各种肥胖并发症带来的损害,可以考虑减重手术治疗。”李智飞介绍,目前减重和控制糖尿病的手术主要是针对胃部,通过减少有效的胃容积,达到确切的减重及治疗糖尿病的效果。

什么情况下适合做减重手术?李智飞表示,当患者体质指数大于等于32.5,或体质指数大于27.5并且伴有2型糖尿病,糖尿病病程不超过15年或胰岛储备功能良好者,适合进行减重手术治疗。

目前常见的微创减重手术是腹腔镜袖状胃切除术和腹腔镜胃旁路手术,前者可以减少胃容量,容纳的东西减少了,还能降低刺激产生饥饿感的荷尔蒙。腹腔镜胃旁路手术是要改变肠道结构,去除大部分胃功能,减少胃的空间和小肠长度,在减少食量的同时,通过“抄近道”来减少食物的吸收。

但李智飞提醒,减重手术并非单纯用来减肥,因其有一定的创伤性,减重手术有严格的适应证。4类人群不适合进行减重手术:体质指数(BMI)小于25,做减重手术可能会造成营养不良;1型糖尿病,胰岛β细胞功能已基本丧失的2型糖尿病,以及一些特殊类型的糖尿病,比如妊娠糖尿病;有药物滥用、酒精成瘾、精神疾病或手术后不配合饮食和生活习惯改变的患者;身体情况差,难以耐受全身麻醉或手术者也不适合手术。



“绿美”工业实践

4月2日,员工在冠旭电子深圳总部的办公区域工作。

深圳市龙岗区近年重点打造绿色发展与智慧创新的道路,其中低碳产业成为该区“绿美智变”的动力引擎。坐落于龙岗区坪地街道“国际低碳城”的深圳市冠旭电子股份有限公司,是一家从事音频终端产品研发、制造及品牌营销的声学企业,手握多个国际品牌的代工订单,自有品牌Clear畅销国内外。

近年来,冠旭电子打造“森林中的工厂”,通过能源监控、搭建光伏储能系统、购买绿电等方式,持续提高清洁能源使用比例,相继获得零碳产品、零碳工厂、国际可持续发展和碳认证等国内外多项可持续发展及碳中和生产认证。

新华社记者 毛思倩 摄

(上接第1版)
美国所谓“对等关税”是典型的关税霸凌行为,违反世贸组织规则。美方所谓“对等关税”颠覆现有国际经贸秩序,以美国利益凌驾于国际社会公利。其所谓“对等”主张具有欺骗性和迷惑性,实质上有违世贸组织最惠国待遇原则,其差别化税率违反世贸组织成员之间互不歧视的承诺,不仅无益于解决美贸易逆差和提升产业竞争力等自身问题,还将严重破坏正常的国际经贸秩序和全球产业链供应链安全稳定。美方政策一出台,就立即招致国际社会的普遍批评和反对。欧盟委员会主席冯德莱恩表示,美国“对等关税”政策与其想要达到的目标背道而驰,欧盟方面将采取反制措施。巴西国会通过经济对等法案,授权政府采取措施应对美方贸易壁垒。智利总统博里奇表示,美国政府这一单边主义行为将包括世贸组织框架内的所有原则都抛在一边,是在拥抱“强权即公理”的理念。

澳大利亚总理阿尔巴尼斯批评美国关税政策没有逻辑依据,违背两国伙伴关系基础。美国所谓“对等关税”政策在其国内也

不得人心,美国内资本市场连日暴跌,4月4日纽约三大股指跌幅均超过5%,华尔街恐慌指数单日暴涨46%,市场正在用脚投票,对所谓“对等关税”可能造成的反噬效应表现出强烈担忧。

中方反制行为合情合理合法,希望美国回到解决问题的正确轨道。针对美国所谓“对等关税”政策,中国第一时间采取必要反制措施,坚决捍卫自身合法权益和发展利益。中方对贸易战的立场是一贯且明确的,中方不愿意打贸易战,因为贸易战没有赢家,但中方也不怕打贸易战,美方出台所谓“对等关税”措施,中方必然对其实施对等反制。中美经贸关系的本质应是互利共赢。中美作为两个大国,存在一些经贸分歧是正常的,双方应在相互尊重、平等相待的基础上,通过磋商找到解决各自关切的办法,而不是单方面采取遏制打压甚至极限施压的做法。我们敦促美方立即纠正错误做法,与中国和有关各方加强沟通交流,妥善解决经贸分歧。

中国坚定不移维护多边主义,愿同各共同促进自由贸易,实现互利共赢。我

们愿同全球主要经济体和广大发展中国家共同改革完善多边贸易体制规则,推动全球经济投资自由化便利化,积极塑造友好型国际经贸生态。我们将以更大力度推进自主开放,一视同仁、平等对待包括外资企业在内的各类经营主体,改革完善外商投资促进体制机制,保障外资企业在要素获取、资质许可、标准制定、政府采购等方面国民待遇,积极营造市场化、法治化、国际化一流营商环境。我们将加快拓展面向全球的高标准自由贸易区网络,推动商签形式多样的多双边经贸协定,与各国建立更加紧密、互惠的经贸关系,让贸易伙伴更好分享中国发展红利。我们将以更大力度维护全球产业链供应链稳定,引导企业有序“出海”,为当地创造更多投资、就业和产业发展机遇,促进世界经济繁荣稳定。

中国始终是全球经济的稳定锚和避风港,欢迎外资企业来华投资兴业。中国是世界第二大经济体,对全球经济增长贡献率长期保持在30%左右,在过去一个时期,无论是应对上世纪末的亚洲金融危机还是2008年国际金融危机,都为全球经济稳

定发挥了重要作用。当前,中国拥有超大规模市场和完备产业体系,是全球第二大消费市场,拥有全球最大规模中等收入群体,具备应对外部风险挑战的坚实基础和强大韧性。同时,中国经济向“新”而行,正在加快建设现代化产业体系,因地制宜发展新质生产力,制造业高端化数字化绿色化发展态势明显,新技术新产品新业态加速涌现,将继续成为吸引外资的沃土。更为重要的是,中国长期保持政局稳定、社会安定,政策环境的确定性与外部环境的不确定性形成鲜明对比。党的二十届三中全会强调建设更高水平开放型经济新体制,为未来一个时期扩大高水平对外开放明确定制度框架。中方持续加强对外开放法律法规体系建设,有效实施外商投资法,为外国投资者打造透明、稳定、可预期的政策环境。正是因为这种难得可贵的确定性,越来越多的国际投资者看多看好中国市场和发展前景。中方欢迎全球各家企业来华投资兴业,共同分享中国市场发展的巨大机遇。

(新华社北京4月6日电)

集中精力办好自己的事

平等、尊重、互惠的方式,同中国和世界各国磋商,妥善解决贸易分歧。

(四)坚定不移办好自己的事,以国内经济结构调整应对外部环境调整。当今世界百年未有之大变局加速演进,美国关税政策将进一步加剧全球政经格局走势的不确定性。作为负责任的全球大国,我们要变压力为动力,将应对美方冲击视为加快构建新发展格局、稳定市场信心,相关预案政策将陆续出台;各级政府将“一行一案”“一企一策”精准帮扶受冲击较大的行业和企业,支持企业调整经营策略,指导帮助企业尽可能维持对美贸易的同时,开拓国内市场和非美市场。同时,我们将敦促美方纠正错误做法,以自身的稳定发展,为全球经济发展注入更多稳定性。面对高关税持续压缩对美贸易空间,我们更要把扩大内需作为长期战略,努力把消费打造成经济增长的主力军和压舱

石,发挥超大规模市场优势。一方面,从需求侧入手,通过扎实推动居民增收减负,提高居民的消费能力与意愿;另一方面,从供给侧发力,加快全国统一大市场建设,改善营商环境,支持国内企业更多围绕老百姓的需求提供高质量产品和服务。

面对美方的多变易变、极限施压,我们没有关上谈判大门,但也不会心存侥幸,而是做好了应对冲击的各种准备。上下同欲者胜,风雨同舟者兴。我们有党中央的坚强领导,有集中力量办大事的制度优势,一定能够化危为机、行稳致远。正如习近平总书记所指出:“中国经济是一片大海,而不是一个小池塘”。这片大海经得起狂风骤雨的洗礼,抵御得住贸易寒流的侵袭,终将让世人见证“海纳百川”的从容与坚定。

(新华社北京4月6日电)

AI助力建设“5分钟社会救援圈”

本报讯(记者赖志凯)“基于大数据预测,是否可能在心脏骤停高发区域,重点布局AED?”“人工智能在识别心脏骤停和处理方面,会比人类快10%左右。”近日,在2025中关村论坛年会“科技驱动城市急救新变革大会”现场,来自国内外急救医疗领域的专家进行了一场关于科技与生命的对话。

相关数据显示,突发性心脏骤停是最危急的急症之一。患者无征兆突然倒地,如不及时抢救,大脑会在4~6分钟内缺血,发生不可逆损伤。若超过10分钟,则会发生不可逆转的生物死亡。城市救护车到达现场的平均时间为8~13分钟,在救护车到达前的“急救空窗期”,如果患者没被及时救助,会面临生命危险。每延迟1分钟,患者的存活率将下降10%。

据了解,目前我国急救知识普及率约为1%,心脏骤停外急救成功率不足1%,自动体外除颤器(AED)的覆盖率达到不到1台/10万人。我国目前的急救现状仍以120急救中心与医院专业急救力量的院前和院内救治为主,缺乏社会力量参与。

中国工程院院士、天津中医药大学名誉校长张伯礼在视频致辞中表示,“5分钟社会救援圈”的构建是应对当前急救困境的创新之举,这种模式蕴含着巨大的潜力。他建议,政府应发挥主导作用,完善政策的支持,加大资源的投入,企业要利用自身的技术和资源优势,助力急救体系数字化转型。

在中华医学急诊分会主委吕传柱看来,随着AI技术加速发展,智能化的救护车正升级为移动的ICU,我国正加快建设急救大平台,“呼叫即抢救,上车即入院”的目标将加快实现。吕传柱表示,AI在抢时间高效决策方面有绝对优势,还能在精准分诊、自动化病历记录和分析等方面提升效率,降低资源消耗。

江苏加快推动国谈药落地应用

本报讯(记者黄洪涛)3月31日,江苏省医保局会同省工信厅、省卫健委、省药监局等部门,联合召开国谈药使用医保、医疗和医药三方沟通会,这是江苏连续4年搭建“政、企、医”面对面沟通交流平台。30家三级定点医疗机构分管院长、药剂科主任,17家新进国谈药医药企业负责人等共计130余人参会。

沟通会上,9家新纳入国家药品目录且具有自主知识产权的本土企业负责人,介绍了国谈药生产研发情况,并从药品适应证、适用人群、产品优势等方面宣讲推介了创新药品。3家三级医疗机构介绍了国谈药进院举措办法及成效。

徐州市医保局介绍了国谈药落地的本地经验做法。同时,医药企业和医疗机构分3组就国谈药进院进行了面对面交流和沟通,深化医院需求与企业产品对接,推进国谈药临床应用。

今年1月1日起,新版国家医保药品目录在江苏正式实施,新增国家医保谈判药品84个,其中在江苏研发和生产的有26种药品,占比超30%。据统计,江苏国谈药销售金额从2020年的近40亿元增加到2024年的146亿元;惠及患者从2020年的360万人次增加到2024年的2300多万人次。国谈药政策效果逐步显现,更多老百姓以实惠价格用上了新药、好药。

下一步,江苏省医保部门将同卫健委持续推动国谈药进院配备使用工作,提升创新药可及性和可负担性。在减轻群众就医负担、提升群众健康水平的同时,支持本省医疗机构和生物医药产业高质量发展。

转折之城 坚定前行

(上接第1版)

1935年1月中旬,在刘群先等人员的到场指导下,吴相臣、冉海臣、邓云山、冯树清等分别率领泥工、石工、木工、缝纫工三四百人,在鲁班庙召开赤色工会成立大会,红军代表向工会颁发了“遵义县赤色工会”印章。

自此,党领导下的贵州省第一个工人阶级群众组织——遵义县赤色工会正式成立。

“长征中,红军面临的主要任务是打仗。红色政权和群团组织的广泛建立,极大地唤起了黔北广大群众拥护中国共产党、拥护红军主张的热情。”遵义市长征学会会长黄先荣告诉记者。

赤色工会成立后,随即开展各种活动:动员招募青年参加红军,帮助红军清理奸细,配合打土豪、分田地。在赤色工会的宣传动员下,很快组建了一支主要由工人组成的游击队。

红军在黔北活动的3个月,让遵义一时间成了群众的天下。“赤色工会紧紧围绕党的政治斗争和红军的军事斗争大局,成为党和红军的重要力量,在艰苦的条件下,在特殊的岗位上,焕发出了工会组织特有的作用和活力。”黄先荣说。

奋力前行

“历史是最好的教科书,也是最好的营养剂。馆内一件件革命文物、一幅幅历史图片、一个个震撼人心的故事,仿佛带我们重回那个烽火连天的年代,让我们真切地感受到长征与遵义工运这段厚重的历史,深刻领悟革命前辈不畏艰险、勇于攻坚的精神。”在长征与遵义工运展览馆,讲解员李宗原理向记者讲述那段峥嵘岁月时说。

遵义市人大常委会副主任、市总工会主席杨游明介绍,目前,长征与遵义工运展览馆是贵州省唯一一家工运展览馆,展览馆将长征中的赤色工会光辉篇章与百年来的遵义工人运动发展历程有机融合,成为当地传承红色基因、讲好遵义故事、团结引导职工的新名片。

为了铭记赤色工会这段历史,遵义工会还曾联合党史专家做了大量研究,并将研究成果制成展板,展于当地著名的乡村旅游景点花茂村中。

过去,花茂村陶瓷业手艺人聚集。中央红军在遵义期间,这里还曾发动群众成立花茂田陶瓷工会,领导群众开展斗争。

今春三月,记者走进花茂村,油菜花竞相开放。“村里的乡村旅游发展起来了,我的陶艺馆生意也越来越好。”身为贵州省级非遗花茂土陶的传承人,母先才开的母氏陶艺馆是花茂村规模较大的一家陶艺作坊,年收入二三十万元。

在遵义,得益于工会的托举,越来越多的产业工人和母才一道,进入成长成才“快车道”,争做建新立伟业的主力军、本领高强的奋斗者。遵义市总深化产业工人队伍建设改革,持续搭建“工”字特色职工交流竞赛平台。

“今年是中华全国总工会成立100周年,我们将团结引导广大职工以昂扬的姿态奋进新征程、勇担新使命,为建设红色传承引领地、绿色发展示范区、美丽幸福新遵义作出新的更大贡献。”杨游明表示。