



体重管理:守护全民健康的时代命题

——我市五家公立医院成立体重管理门诊

本报记者 崔圣驰

今年4月,国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司联合发布《关于做好健康体检管理门诊设置与管理工作的通知》,要求国家卫生健康委、国家中医药局属(管)、省(区、市)属综合医院、儿童医院、中医医院要在2025年6月底前基本实现健康体检管理门诊设置全覆盖。

目前,我市共有市中心人民医院、市第一人民医院、市第四人民医院、梨树县第一人民医院、伊通满族自治县第一人民医院等五家公立医院的体重管理门诊陆续成立,那么这里的减重有什么秘诀?有哪些人去就?取得了什么样的效果?

17岁的小张刚刚结束高考,他身高183厘米,体重却高达131公斤,BMI指数达到39.2千克/平方米,属于重度肥胖范畴。肥胖不仅让他在校期间时常遭受同学的嘲笑,更严重影响了他的身体机能,运动能力十分低下,哪怕只是轻微活动都会气喘吁吁。为了改变这一状况,小张的父母带着他来到了市中心人民医院体重管理门诊寻求帮助。门诊首诊医师首先为小张进行了全面细致的身体检查与评估,涵盖了生化指标检测、人体成分分析、肝弹性成像检测等多个方面。通过详细检查发现,小张的肥胖主要源于长期不健康的饮食习惯以及缺乏运动,同时他的代谢功能已出现明显异常,还合并伴有高脂血症及高尿酸血症。

内分泌科医生对小张的代谢指标、性激素水平等进行了专业评估,排除了继发性肥胖的可能。科室还邀请了营养师进行会诊,专家结合小张的生长发育需求和家庭饮食习惯,为他量身定制了一份个性化、热量可控的均衡膳食方案,将每天的热量摄入控制在2200千卡左右。

与此同时,营养师还对小张和他的家人开展了营养教育,耐心教会他们如何选择健康食物、合理搭配日常饮食。

在治疗过程中,体重管理门诊的医护人员坚持每周对小张进行随访,根据他的身体状况及时调整饮食和运动指导方案,并不断给予他鼓励与支持。经过3周的系统管理以及家庭的积极配合,小张的体重成功下降4公斤,BMI指数降至37.9千克/平方米,各项代谢指标也有了明显的改善,运动能力也逐渐增强,整个人的精神状态也愈发良好。目前,门诊仍在对小张的情况进行持续追踪随访,并为他制定了详细的复诊计划,期待帮助他实现体重的更大改善。

像小张这样的案例并非个例,国家卫生健康委数据显示,我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超50%。肥胖及相关代谢性疾病,如高血压、糖尿病、高血脂等,已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。

此外,儿童肥胖问题同样不容忽视。中国疾控中心数据显示,当前,我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。专家表示,超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题,还易产生焦虑、抑郁等心理健康问题。

今年7月,市中心人民医院的健康体重管理门诊成立。很多人还不知道“减

重门诊”的存在,所以这个门诊与其他门诊的就诊人数相比不算多。但自开诊以来,这个门诊的就诊人数逐月攀升,一批患有顽固性肥胖的患者主动到医院来寻求科学减重的意愿很强烈。

记者采访发现,目前我市五家公立三级医院都已开设了体重管理门诊。体重管理门诊,也不是某一个科室单打独斗,大多是整合了多学科专家,对居民体重管理进行“综合施策”。例如,市中心人民医院的体重管理门诊就是由内分泌科医师领衔,联合营养师、运动康复师、胃肠疾病诊疗中心、中西医结合诊疗中心等科室组成的“科学减重团队”。不同学科的专家分析患者的情况,并提供包括饮食、作息、运动在内的全面的体重管理方案。

这些体重管理门诊为每位就诊患者开展全面细致的评估,除常规身体检查外,还会根据患者具体情况,重点进行生化指标检测、人体成分分析、生殖内分泌系统检查等专项检查,精准定位肥胖成因,如不健康饮食、缺乏运动、代谢异常、胰岛素抵抗、性激素紊乱等问题,为后续治疗提供科学依据。

一大早,当大多数人还在睡梦中时,50岁的王女士已经开始起床空腹锻炼,一周五天中,她都有严格的锻炼计划,比如跑步、骑自行车等,晚上还会跟着跳绳

身操进行力量训练。“健康饮食+锻炼,这就是我的秘诀。”在采访中,王女士说了她保持健康身体的秘密。

四年前的李先生,是朋友圈经典的“金融界重量级人物”——应酬多、饮食乱、运动少,身高1米82的他体重达到115公斤,爬个楼梯都喘。如今再见到他,同事们都称“判若两人”,体重稳定在80公斤,身上的脂肪成了拉丝状的肌肉,曾经的“大胖子”逆袭成“大长腿”,连气质都变得从容自信。

李先生体重管理的第一步是“厨房革命”,降油降糖降盐。运动初期,他也走过弯路,第一次去健身房狂练两小时,之后在家躺了两天。恢复后,他慢慢摸索,制定了科学计划,有氧与无氧结合,每周3次力量训练(深蹲、硬拉、卧推),提升基础代谢;每周3次至4次5公里慢跑,配速从8分/公里逐步提到6分/公里。一年半的坚持带来惊人变化,最高峰时他减重26公斤,脂肪肝消失,体检指标全部回归正常。更意外的是,他发现自己工作效率提高了。“以前下午经常犯困,现在连续开会3小时依然头脑清醒。”

如今,李先生成了单位的“健康标杆”,带动部门同事组队户外团建。他常分享的心得是:“减肥不是自虐,而是学会和身体合作,吃够营养,练对方法,剩下的交给时间。”

提前研判汛情 筑牢汛期安全防线

梨树灌区管理中心全力应对极端降雨天气

本报讯(记者 崔圣驰)7月24日至27日,我市遭遇极端降雨,梨树灌区管理中心提前研判汛情,迅速启动防汛预案,第一时间关闭大房身节制闸、停止引水,并开启泄洪闸调泄雨水,重点防范二道河外来排水,同步备足防汛物资,全员进入临战状态。

24日午夜,暴雨致小宽管理所辖区三干渠出现多处险情:3-3支渠口南堤漫溢120米,3-4支渠口南堤漫溢100米。同时,3-5支渠下游通过涵管汇入的周边旱田积水加剧,导致三干渠水位超出通水能力,北堤3-4支渠、3-5闸门至3-7闸门相继出现5处漫堤,积水流入周边水田。

险情发生后,灌区管理中心党委书记带领灌区管理中心领导班子成员、技术人员及抢险队员赶赴现场。紧急调派3台挖掘机实施封堵,逐点查险、靠前指挥,各站党支部党员干部全员在岗,冒雨投入巡堤排险与抢险工作。在3-4-0、3-6-0等关键点位,调度钩机开挖淤积,组织人员装填沙袋加固堤岸。经过5小时连续奋战,完成约400立方米土方作业,有效稳固堤岸,控制险情。

梨树灌区管理中心将持续强化部署,通过部门联动、24小时值守巡查、持续补充防汛物资等措施,全力应对后续汛情,切实履行灌区防洪排涝职责。

以演促防 以练备汛

铁西区地直街道开展防汛应急演练



本报讯(记者 王明纯 通讯员 李祉良)当前,我市正值防汛关键期,7月29日,铁西区地直街道严格落实省市及各级防汛指挥部工作要求,结合辖区防汛工作实际,在地调小区低洼地段开展防汛应急演练。

演练中,地直街道防汛指挥部启动应急预案,防汛队伍迅速集结到位。演练过程中,各组反应迅速、衔接顺畅,在队伍集结、启动预案、应急抢险救援等多个环节联动配合、措施得当、应对有效。整个过程

耗时长、速度快、效率高,达到了演练的预期效果。通过“场景真实、流程规范、处置高效”的实操,验证了预案可行性,强化了多队伍协同作战能力,为应对突发险情奠定了坚实基础。

地直街道相关负责人表示,将以此次演练为契机,持续关注天气变化,以更高标准、更严要求、更实举措,扎实做好夏季防汛各项工作,为辖区群众生命财产安全筑起一道安全防线。

社区那些事

弘扬革命精神 践行初心使命

丰茂社区联合市委社工部开展主题宣讲

本报讯(记者 刘莉)为深入推进党史学习教育常态化长效化,深化“双百共建”工作机制,7月28日,铁西区英雄街道丰茂社区联合包保单位市委社工部共同开展“英雄之城 红色四平”主题宣讲暨“双百共建”活动。

活动中,市委社工部特邀党史宣讲团成员以“英雄之城的红色记忆”为主题,通过生动的历史故事,系统讲述了四平战役的光辉历程,深刻诠释了“攻坚克难、敢于胜利”的革命精神,引导在场党员群众从红色历史中汲取奋进力量。宣讲结束后,社区党员代表结合自身

经历分享感悟,表示将传承红色基因,积极参与社区治理,践行初心使命。

结合“双百共建”工作要求,市委社工部与丰茂社区还就基层治理、民生服务等工作进行交流,明确将围绕“共建阵地、共办活动、共解难题”目标,在社区理论宣传、志愿服务、环境整治等方面开展深度合作,切实将其建成果转化为服务群众的实效。

此次活动既丰富了社区居民的精神文化生活,又强化了包保单位与社区的联动协作,为形成资源共享、优势互补的基层治理新格局奠定基础。

清理小广告 擦亮文明城

南湖社区开展主题志愿服务活动

本报讯(记者 张宪双)为进一步开展常态化环境整治,打造整洁有序、文明宜居的城市形象,近日,铁西区英雄街道南湖社区联合包保单位开展“清理小广告,擦亮文明城”主题志愿服务活动。

活动中,志愿者们和社区工作人员深入辖区每个单元,对电表箱、排水管和单元墙面等公共设施张贴的“牛皮癣”小广告进行集中清理。大家携带铲子、喷壶、扫帚等专业清理工具,逐一清理每个单元

楼,确保做到发现一处、清理一处、干净一处。同时,网格员积极呼吁周边居民爱护环境卫生,倡导他们树立“城市主人翁”意识,自觉抵制乱贴、乱喷“清理小广告,擦亮文明城”等不文明行为。

此次活动的开展,使辖区内的环境卫生得到了明显改善。南湖社区相关负责人表示,将通过开展常态化巡查、设置便民信息发布栏、组织文明劝导等多种方式,持续巩固整治成果,努力为辖区居民营造整洁干净的生活环境。

谨防汛期谣言成“隐形洪水”

街谈巷议

亡和财产损失。做好防汛抢险救灾各项工作的过程中,也要警惕防范汛期谣言。汛期谣言如同“隐形洪水”,既干扰防汛大局,又容易制造公众恐慌情绪,严重者更会触碰法律红线。《中华人民共和国治安管理处罚法》和《中华人民共和国刑法》对此都有明确规定。从网络中流传的谣言信息来看,类型多样。有的是将其他地区灾害画面伪装成本地事件的“张冠李戴型谣言”;有的是将历史灾害图片或视频伪装成新近发生事件的“旧闻翻炒型谣言”;还有冒用权威部门名义发布虚假信息的“伪造信息型谣言”……这些内容大多使用

夸张标题煽动情绪,在网络平台迅速扩散,带来恶劣影响。针对不同类型的谣言,公安机关正全力打击惩处。今年7月11日,重庆酉阳县网民邓某利用旧图片编造谣言信息,称“重庆的这场大暴雨,已导致15人死亡,4人失踪”。酉阳县公安局对邓某依法处以行政处罚。此前,网民朱某在某短视频平台发布“榕江县洪灾到目前为止已造成13人死亡2人失踪”虚假信息,被警方依法予以行政处罚。

网络并非法外之地。防汛关键期,必须谨防各类谣言扩散引发不必要的恐慌甚至伤害。广大网民应保持理性思考,恪守不造谣、不传谣、不信谣原则,不信谣、不传谣,避免成为谣言传播的“助推器”。对信息发布主体并非权威部门或可信媒体、或是一些标题夸张、内容细节模糊、逻辑混乱的网络信息,不轻信、不扩散,共同维护清朗的网络环境和良好的社会秩序。相关部门也要守好信息传播的“安全网”。对于在互联网上造谣、散布虚假信息、扰乱社会秩序的行为,要及时、坚决依法处理,对造成恶劣影响、情节严重的,依法追究发布者法律责任。多措并举,形成合力,才能在切实保障人民群众生命财产安全的同时,减少因谣言传播带来的“次生灾害”。(新华社)

为改善视力残疾人的生活,增强他们的社会参与能力,近日,市残疾人就业服务中心在市盲人图书馆组织开展盲人计算机基础知识培训。

本报记者 刘莉 摄



为改善视力残疾人的生活,增强他们的社会参与能力,近日,市残疾人就业服务中心在市盲人图书馆组织开展盲人计算机基础知识培训。