

多学科协同 慢性病防控 体重门诊到底能干啥

◎人民日报记者 申少铁 徐靖 施钰

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，体重门诊在网上网下引起热议。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、减重多学科联合等门诊。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。



关注肥胖 新华社发

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，我们还会跟踪随访。”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

科门诊门诊复查。李先生之前体重超标，还有高血压、血脂紊乱和尿酸升高等问题。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，组建了由健康管理中心、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。

厦门大学附属第一医院内分泌糖尿病科主任刘长勤也表示，减重过程中，体重容易反弹，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，并适当开展抗阻力运动；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，提升优质蛋白占比，碳水化合物以粗粮为主，脂肪以不饱和脂肪酸为主，同时限制嘌呤和盐的摄入。

巴塘县扎实推进麻腮风疫苗查漏补种 筑牢儿童健康免疫屏障

本报讯 为深入贯彻落实健康中国战略，进一步巩固传染病防控成果，近日，巴塘县卫健局全面启动全县适龄儿童麻腮风疫苗查漏补种工作。本次行动以“应接尽接、不漏一人”为目标，通过“精准摸排+动态管理+便民服务”模式，旨在提升儿童群体免疫力，有效预防麻疹、腮腺炎、风疹等呼吸道传染病的传播。

“接种后要避免剧烈运动，多喝水观察30分钟。”笔者在卫健局疫苗接种点看到，适龄儿童在教师的陪同下分批有序等候。预检登记处，医护人员正通过免疫规划信息系统仔细核对接种记录，对每位儿童的过敏史、健康状况进行“三查七对”。接种室内，医护人员有序完成注射后叮嘱注意事项，现场特设的留观区配备有急救药品和设备，儿科专家团队全程值守，全流程保障接种安全。

据了解，麻腮风疫苗可同时预防麻疹、风疹、腮腺炎三种呼吸道传染病，两剂次接种保护率可达97%。此次麻腮风疫苗查漏补种工作将持续至4月。

马燕

乡城县然乌乡推进基层医疗卫生服务提质 家庭医生“零距离”上门送诊

本报讯 “阿妈最近血压控制得如何？降压药要按时服用。”在乡城县然乌乡东尔村，家庭医生小小红和村医扎姆仔细查看81岁郎拥格老人的用药记录。

为扎实推进基层医疗卫生服务提质，连日来，乡城县然乌乡卫生院组织家庭医生团队为全乡4个行政村的慢性病患者、老年人等重点人群提供“零距离”健康服务。

此次健康服务聚焦高血压、糖尿病等慢性病管理，通过“一户一策”精准服务模式，医疗团队对全乡187名重点人群进行系统健康评估，更新健康档案511份，开具个性化用药指导方案21份，并为4名行动不便患者建立定期上门巡诊机制。

在入户服务过程中，医疗团队同步开展健康宣教工作，发放藏汉双语健康手册511份，重点普及慢

性病防治、合理膳食等知识。“以前总觉得头晕是过于劳累引起的，现在知道要定期测血压了。”纳木村民格绒在医生指导下学会了使用智能血压仪。

“我们特别加强了对孕产妇和留守老人的健康监测。”乡卫生院负责人介绍，本次行动中筛查出9例潜在健康风险病例，均已启动转诊绿色通道。通过连续4年的家庭医生签约服务，全乡高血压规范管理率已从68%提升至92%，糖尿病并发症发生率下降15%。

据悉，乡城县然乌乡卫生院今年计划投入2000元用于医疗设备血压计和血糖仪升级，并安排3名医务人员赴县医院进修，在此基础上，该院还建立“健康管家”微信群，实现24小时在线问诊服务。

吴远胜 文/图



图为医护人员入户开展服务。

省医保局解读公开征求社会公众意见的新规 四川拟逐步统一全省职工医保缴费年限

统一缴费年限

●逐步统一全省职工医保缴费年限

●男职工不低于30年、女职工不低于25年

●本省实际缴费年限统一为不低于15年

3月18日，省医保局就《四川省基本医疗保险关系省内转移接续实施办法(征求意见稿)》(下称《实施办法》)公开征求社会公众意见。

《实施办法》包括总则、范围对象、职工医保关系转移接续、待遇衔接、附则五个部分。《实施办法》明确提出，到2035年前逐步统一全省职工医保缴费年限，其中将职工医保累计缴费年限统一为男职工不低于30年、女职工不低于25年，其中，本省实际缴费年限统一为不低于15年。

就《实施办法》所涉关切，记者采访了省医保局相关负责人。

◎四川日报记者 刘春华

为什么要逐步统一缴费年限？
解决缴费年限互认问题，确保退休医保待遇

缴费年限政策是职工医保制度的核心政策安排，关系到参保人员切身利益和医保基金安全平稳。目前因(州)级统筹模式下各地政策不统一且不能转移统筹基金，导致职工医保参保人在跨地区办理医保关系转移接续时，各地缴费年限不能互认，为此，参保群众对于全省“统一年限、实现互认”呼声高涨。

规范统一职工医保缴费年限，目的是促进参保人连续参保，有利于劳动力合理流动、保障参保人医保权益，有利于增强医保制度的统一性和保障功能，实现医保制度可持续发展。同时解决了参保群众关心的职工医保缴费年限互认的问题，今后参保人因工作变动，在省内外跨地区或跨省转入四川办理转移接续手续时，缴费年限都可以互认。

此外，在基本医保省级统筹制度下，统一职工医保缴费年限有助于明确享受退休医保待遇的条件，确保不同地区参保人在达到法定退休年龄并满足规定缴费年限后，能够享受到应有的医保待遇，减少地区间政策差异，

推动政策更加透明和公正。

统一缴费年限具体拟如何调整？
男职工不低于30年，女职工不低于25年

根据《实施办法》，拟逐步统一全省职工医保缴费年限。将职工医保累计缴费年限统一为男职工不低于30年、女职工不低于25年，其中，本省实际缴费年限统一为不低于15年。职工医保缴费年限与上述规定有差异的地区，要制定本地区逐年调整缴费年限的具体规定，设置10年过渡期，到2035年前实现全省职工医保缴费年限的统一。

在2035年以前过渡期内，职工医保退休待遇按各市(州)过渡政策执行。2035年过渡期之后，全省统一执行累计缴费年限男职工不低于30年、女职工不低于25年，其中，本省实际缴费年限不低于15年。

过渡期内，职工医保缴费年限按照本地过渡方案执行，退休人员原则上在最长参保地缴费至规定年限后享受职工医保待遇(若省内存在两个及以上相同缴费时长的参保地，以最后一个为待遇享受地)。

例如：A市现行累计缴费年限为20年，从2026年起可通过10年过渡

期，男职工每年增加1年、女职工每年增加6个月，在2035年之后，分别达到男职工30年、女职工25年。又例如：B市现行实际缴费年限为10年，从2026年起可通过10年过渡期，参保人每年增加0.5年，在2035年之后达到15年。

退休时医保缴费未达规定年限怎么办？

可选择按月或一次性趸缴至规定年限

参保人员达到法定退休年龄时，其职工医保缴费年限未达到规定缴费年限的，可选择按月或一次性趸缴至规定年限，享受退休人员医疗保障待遇。按月缴费期间，可享受退休人员医疗保障待遇。按月缴费期间，可申请一次性缴费，选择一次性趸缴的人员，以办理一次性趸缴时退休待遇享受地的规定缴纳至规定的缴费年限后，享受退休人员医疗保障待遇。

如果参保人员不愿意补缴，可按规定参加居民医保，医保经办机构为其保留职工医保缴费年限记录，参保人员重新选择职工医保时，按照规定确定退休待遇享受地并选择按月或一次性趸缴职工医保费至规定年限，享受职工医保相应待遇。

结核病防治知识知多少？

结核病是一种由结核分枝杆菌引起的慢性疾病，由于肺结核可以在人与人之间传播，目前仍然是一个重要的公共卫生问题。本篇文章向大家普及有关结核病防治的知识。

一、什么是结核病？

结核病，是一种由结核分枝杆菌引起的慢性疾病。当肺结核患者咳嗽或打喷嚏时，喷出带有细菌的飞沫，可以被他人吸入而感染。结核菌可以使人体除指甲和毛发的任何部位感染发病。

二、结核病的临床症状

结核病的临床症状可能并不明显，甚至被人们忽视。最常见的症状包括咳嗽、咳痰、咯血、发热、盗汗(指夜间出汗)和呼吸困难等。如果您出现这些症状，应主动寻求医生的帮助。

三、如何预防结核病

1.保持良好的卫生习惯：避免随地吐痰，勤洗手，多通风。
2.避免与肺结核患者密切接触：如果家庭成员或朋友患有肺结核，应保持一定的社交距离。
3.接种疫苗：接种卡介苗(BCG)对于预防儿童结核病有一

定的保护作用。

四、如何发现结核病？

如果您出现上述结核病相关症状，请及时到当地结核病防治专业机构就诊；定期体检以便早期发现肺结核。

五、结核病的治疗和管理

一旦被诊断为结核病，您应该遵医嘱进行治疗和管理。治疗通常包括多种药物联合应用，治疗时间持续半年到一年左右的时间，如果存在耐药情况治疗时间会更长。治疗期间还应进行定期检查以监测治疗效果和副作用。此外，治疗期间应遵循医生的饮食和生活建议，如保持充足的睡眠和均衡的营养。

总之，结核病是一种可防可治的传染病。通过了解结核病的基本知识，采取适当的预防措施，加强结核病的治疗管理，我们可以有效地控制结核病流行。让我们全面行动，全力投入，全民参与，终结结核。

州疾控中心供稿

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线：12320

健康素养