

减重“长征”贵在坚持 科学认知告别焦虑

“体重管理年”活动开展、“三减三健”理念深入人心……近年来,健康体重成为大众健康共识。今年4月,国家卫生健康委等部门联合发布《关于做好健康体重管理门诊设置与管理工作的通知》,进一步规范健康体重管理门诊。

减重门诊专家如何看待减重药物?到底哪种程度的肥胖需要医疗干预?8月1日,《中国公众健康减重认知与科学用药》报告在京发布,记者采访了有关专家。

● 药物减肥勿滥用

“近期,我们遇到部分身材健康的女性前来寻求使用受体激动剂类药物减重。”北京大学第一医院多学科联合减重门诊副主任医师陆迪菲介绍,这些年轻女性BMI(体质指数)值在正常范围内,受“瘦即美”的审美观念影响,谋求药物减重。

“这有违健康减重与科学用药的原则,医生只能反复劝导其践行健康生活方式,并强调一般对有代谢合并症肥胖患者才优先考虑使用药物。”她说。

在肥胖症的众多治疗策略中,减重药物近年来的科研成果较为显著。根据报

告,当前,我国获得药监部门批准、用于成年原发性肥胖症患者的减重药物有六种,技术路线涵盖脂肪酶抑制剂、GLP-1受体激动剂、GLP-1/GIP或GLP-1/GCGR双受体激动剂等。

其中,受体激动剂类药物广受关注。其原理是通过模拟天然人胰高血糖素样肽-1来激活受体,抑制食欲、延缓胃排空,从而达到减重效果。

记者调研发现,当前,部分人群存在不就医、不随访、不监测,在网上自行购药后滥用现象,过度使用剂量及未经医嘱延长

疗程成为新的健康风险。

陆迪菲认为,这些行为反而可能对正规药物和体重管理造成“污名化”,影响真正需要减重的人群。

“上市药物均经过严格临床有效性、安全性验证,但药物应用是专业问题,患者自行购入、直接应用不可取。”中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师张宇清说,随着减重药物应用增多,亟待提升公众科学认识,掌握“医生诊断、个体化方案、科学剂量、长期监测”的原则。

● 肥瘦标准有国标

到底哪种程度的肥胖需要医疗干预?明确肥胖症的定义、诊断标准、分型、分期及相关疾病;规范肥胖症临床诊疗路径,提高医疗机构肥胖症诊疗同质化水平……国家卫生健康委2024年10月发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》(以下简称《指南》),为我国肥胖症的规范化诊疗作出指引。

这份《指南》明确,肥胖症的诊断标准包括基于体质指数、体型特征、体脂比和儿童青少年肥胖症诊断标准四类。其中,在

我国成年人群中,BMI达到或超过28kg/m²(体重除以身高的平方)为肥胖症。

“除了过度追求减重,我们也遇到拒绝必要治疗的患者。”陆迪菲回忆,一位BMI达46kg/m²的重度肥胖症患者,已出现靶器官损害并影响寿命,医生建议减重与代谢手术后,患者却非常抵触。

临床统计数据显示,我国符合减重手术适应证(如BMI≥32.5kg/m²)的肥胖症患者中,接受手术者不足10%,公众对必要

疗法接受度低。“让大众接收到权威正确的科普知识,了解‘肥瘦标准有国标’,有助于推进阶梯式减重,让医患共同遵循标准化临床路径。”陆迪菲说。

北京大学人民医院内分泌科主任纪立农表示,《指南》对肥胖症的程度实现了四类精细化分级,并结合是否有肥胖症相关疾病,有针对性地治疗。临床实践能够在《指南》中分级分类、阶梯式找到对应的、符合循证医学的治疗方案。

● 长期坚持是关键

“停药一个月后,体重反弹了已减数字的一半不止。”29岁的袁先生在北京协和医院临床营养科主治医师王方的诊室里眉头紧锁。

王方细致询问了袁先生早、中、晚餐食材、运动和生活作息情况后,一边宽慰他,一边向他强调:体重管理是长期过程,生活方式调整要贯穿全程,可能需要一辈子的坚持。

“要像对待高血压、糖尿病一样对待肥胖症。”她说。

体重管理“斤斤计较”,减重“长征”坚持不懈,每个人都能当好自身健康的第一责任人。

为了帮助患者实现长期体重管理的目标,医学界也在探索构建包含行为心理、运动干预、临床营养、药物治疗以及中医药治疗等在内的多元化治疗体系。

在北京协和医院,营养科负责制订个性化饮食方案;内分泌科指导管理好糖尿病、高血压等代谢疾病;康复医学科参与设计安全运动方案,避免大体重患者遭遇运

动关节损伤;心理医学科帮助干预行为心理问题等。

在北京大学第一医院,该院创新“健康宣教+个体化方案+多站式干预”为链条的“游园会”减重诊疗模式。同时,正积极探索与更多社区、基层医院共建减重门诊,帮助基层提升体重管理能力,建立转诊与长期管理机制。

树立科学减重观念,积极寻求规范治疗,方能在长期坚持中让身体减重,给健康加分。(据新华社北京8月1日电)

“会车遇奔驰女司机亮证逼迫让道”

广西防城港发布事件调查结果

据新华社南宁8月3日电 近日,网传“农村公路惊现证件侠”“会车遇奔驰女司机亮证逼迫让道”等多条视频引发广泛关注。记者8月3日从广西防城港市委市政府调查组获悉,经调查,奔驰车女司机侯某某非公职人员,视频中侯某某所亮证件系其丈夫黎某所持有。

通报显示,2025年7月22日17时30分许,李某某驾驶白色哈弗SUV,经过防城港市防城区江山镇某一狭窄村道时,与驾驶黑色奔驰SUV的侯某某因会车问题发生争议。在李某某拒绝要求其退行的不合理让道要求后,侯某某从车上拿出一本印有“行政执法”字样的证件,向李某某亮证,并有随车人员说出李某某的姓氏和住址。事后,李某某曾向有关单位反映问题但未获满意答复,于7月31日将其行车记录仪上的视频上传互联网。

经调查组询问核实,奔驰车女司机侯某某,系钦州市某汽车配件有限公司(民营企业)员工,非公职人员。事发时,

侯某某车上两名搭乘人员分别为其父亲侯某海及其年幼妹妹。经对侯某某及其丈夫黎某(防城港市上思县某镇消防救援站二级消防士)询问核实,视频中侯某某所亮证件系黎某放在车上的个人持有的《中华人民共和国行政执法证》,亮证是为了吓唬李某某,以达到让其退行的目的。侯某某上述行为在网上曝光后产生不良社会影响,公安机关正依法调查处理。黎某当时虽未在场,但违反证件管理相关规定,未妥善保管应由其本人保管的行政执法证件,而是将证件随意放在其妻私家车上,导致该证件被非法使用,造成严重不良后果,涉嫌违反工作纪律,防城港市消防救援支队已对其立案调查。

通报显示,经调查组询问核实,李某某系南宁市某托育机构个体经营者,长年在南宁工作。关于李某某和网民质疑公民个人信息被泄露问题,后经公安机关调查核实,侯某某及其父亲均无“警务通”和其他政法部门所用的查询公民信息工具,不存在现场查询公民个人信息

行为。另据公安系统内部排查,2025年7月以来,无任何查询李某某及其父母信息的记录,没有发生通过公安内部查询系统泄露个人信息的情况。

经调查组查验报警记录并询问核实,7月31日21时10分许,侯某某与其父亲侯某海、丈夫黎某3人到江山边境派出所报警称:侯某某车辆车牌信息被人发布在抖音平台上,当晚陆续收到广东、江苏、湖北、河南、安徽、湖南、陕西等地交管12123平台发送的11条违停挪车信息,怀疑车辆信息在互联网泄露后被套牌使用,请求出警处理。侯某海自称认识李某某,知道李家住址,但没有联系方式,请求民警陪同去找李某某解决此事。接警后,江山边境派出所派出1名民警和1名辅警陪同报警人,于22时17分许到达李某某家中,发现其不在家,遂将情况告知李某某母亲,并询问李某某联系方式。随后,民警电话联系李某某,通话时长约6分钟,告知其发布的视频泄露了侯某某车辆信息,涉嫌民事侵权,并转述了报警人“让其删除视频、

进行道歉”两个诉求,但李某某没有同意。当晚,民警反复沟通调解,试图化解矛盾,均未能成功,此事有当晚民警所用执法记录仪为证。最后,民警告知侯某某保存相关证据,如有必要可向法院提起民事诉讼。

根据通报,江山边境派出所民辅警出警中全程开启执法记录仪录音录像,未发现违法违规和程序失当行为,但在与李某某通话沟通时表述不够规范严谨,防城港市公安局边境管理支队已对其严肃批评教育。

通报显示,防城港市委市政府调查组表示,这件事情源于一起偶然的交通争议,本来只是普通的民间纠纷,但因处置不够妥当,造成不良影响和社会误解。这反映出对干部管理不够严格规范,对群众意见和网民关切回应不够及时主动,对矛盾纠纷调处化解不够精准有力。防城港市将深刻汲取教训,认真全面整改,对违纪违法和失职失责人员,将实事求是、依法依规严肃处理,并及时公布。