

小切口撬动大民生

体重管理，大同出手了

本报记者 高燕 摄影 戎禹仁



市五医院设立的减重门诊



学生们在课间进行体育锻炼



准妈妈们在市一医院瑜伽室做孕妇瑜伽



市民在户外进行锻炼

近年来,肥胖问题已成为我国一项重大公共卫生问题。为有效应对居民超重、肥胖率持续上升的态势,我市积极行动,启动“体重管理年”活动,并确立了体重管理工作的目标、重点任务和职责分工,旨在通过科学普及、社会参与及全生命周期管理,掀起全民健康减重的热潮。市卫健委相关工作人员近日接受记者采访,就“体重管理年”的具体措施进行了介绍。

我市12个部门联手“管理体重”

为贯彻落实国家卫健委等16个部门联合发布的《关于印发“体重管理年”活动实施方案的通知》及省卫健委等15部门下发的《关于印发山西省“体重管理年”活动实施方案(2024-2026年)的通知》要求,倡导和推进文明健康生活方式,提升全民体重管理意识和技能,预防和控制超重肥胖,切实推动慢性病防治关口前移,市卫健委、市教育局、市工信局、市民政局、市商务局、市文旅局、市市

场监督管理局、国家金融监督管理总局大同监管分局、市体育局、市总工会、共青团大同市委、市妇联12个部门联合印发了《大同市“体重管理年”活动实施方案(2024-2026年)》。

方案明确指出,人体体重水平与健康状况密切相关。体重异常,尤其是超重和肥胖,已成为心脑血管疾病、糖尿病及部分癌症等慢性病的重要诱发因素。当前,我国居民超重肥胖问题日益严峻,

亟待加强干预与改善。

自2024年起,我市全力推进“体重管理年”活动,力争通过三年的不懈努力,实现体重管理支持性环境的广泛建立,进一步完善体重管理服务模式,显著提升全市居民的体重管理意识与技能,使健康生活方式更加普及,逐步形成全民参与、人人受益的良好局面,有效改善部分人群体重异常状况,为居民健康奠定坚实基础。

聚焦重点人群
提出分类措施

科学的体重管理关乎人生各个阶段,从孕前期、孕期,到婴幼儿期、儿童青少年期、成年期及老年期,保持适度体重始终是关键。市卫健委相关工作人员透露,“体重管理年”活动将“覆盖全人群全生命周期,提高体重精准管理水平”作为核心内容,并针对不同人群制定具体措施。

对于孕产妇,我市将推广应用我国孕期增重标准和孕产妇营养保健服务指南,推进孕产妇营养门诊建设,提供围孕期营养保健咨询、指导与干预服务,确保孕前维持适宜体重和孕期合理增重。在婴幼儿和学龄前儿童的体重管理方面,侧重落实国家基本公共卫生服务中的0-6岁儿童健康管理项目,加强科学育儿咨询指导,强化体格生长监测、营养与喂养指导以及运动指导,预防和减少儿童超重与肥胖现象。

在学生体重管理方面,我市将强化家长作为儿童健康教育首要责任人的意识,培养学生定期测量身高、体重和腰围的良好习惯。通过开展健康学校创建行动计划,将体重管理纳入学校健康教育内容。加强校园营养健康管理队伍建设,开展儿童青少年合理膳食、规律作息、主动运动和心理干预等保健工作。帮助超重肥胖学生实现“一减两增,一调两测”,即减少进食量、增加身体活动、增强减肥信心,调整饮食结构、测量体重和腰围。鼓励学校将合理饮食、体重管理、科学运动等健康教育内容纳入选修课程,并加强学生体质监测数据分析与利用,针对超重肥胖情况提出减重建议并及时反馈给家长。

对于职业人群,我市将推进机关事业单位完善职工健康档案,鼓励定期组织职工体检,综合评估体质状况。加强职工健康教育,培养健康工作方式,并开展“职业健康达人”活动,提升职工健康素养和身体素质。

针对老年人群体,倡导家庭成员积极学习老年人体重管理知识和技能,提高家庭健康养老水平。同时,发挥基层医疗卫生机构家庭医生的健康指导作用,指导老年人选择适宜的餐食、坚持适当运动、维持适宜体重。此外,鼓励和支持城乡社区、老年大学、老年活动中心、基层老年协会及有资质的社会组织等开展老年人体重管理教育。

跨部门协作创新体重管理科普形式

市卫健委相关负责人表示,体重管理是一项“多部门协同、全社会联动”的系统工程,兼具社会性和专业性。在“体重管理年”活动期间,我市将强化体重管理权威信息的编制与发布,结合本地实际,优化体重管理和肥胖防治相关标准,制定规范化的体重管理策略及措施,并开发适合居民使用的体重管理工具。针对大同独特的饮食习惯,加强公众的食物营养和饮食文化教育,逐步改善居民的饮食结构。引导公众自觉进行体重管理,预防超重、肥胖及体重过轻等问题,

推动体重管理成为社会共识。

为提升公众对体重管理的认知,我市各相关部门将积极开展体重管理科普宣教活动,深入家庭、社区、学校、医疗卫生机构、机关企事业单位、商超、宾馆、餐馆食堂等场所,逐步扩大体重管理知识普及的覆盖面。同时,结合全民营养周、全民健身日、体育宣传周、全国家庭教育宣传周、中国学生营养日、全国高血压日、联合国糖尿病日、“健康中国母亲行动”宣传月、《职业病防治法》宣传周等重要时间节点,开展体重管理宣传活动,科

学应对“小胖墩”“节日胖”“假期肥”“过劳肥”等体重问题。

此外,我市将充分发挥医疗卫生机构、专家、行业学(协)会及社会团体的作用,为体重管理工作提供智力支持和政策建议。推动学校、机关企事业单位的医务人员开展体重管理相关科普工作,提升社会体育指导员和健康生活方式指导员等志愿者的宣传指导能力。同时,加强体重管理及肥胖防控方面的典型做法和特色实践的征集、总结与推广。

为市民提供全方位的体重管理支持

科学的健康体重管理,绝非简单地减轻体重,而是在适宜的体重范围内优化身体成分,关注脂肪、肌肉、骨骼等身体成分的合理比例,减少多余脂肪,增加肌肉含量与质量。为此,我市将通过多种途径,构建多维度指导体系,为市民提供全方位的体重管理支持。

为深入推进“体重管理年”活动,我市将着力提升各级医疗卫生及疾控机构专业人员在体重管理和科普方面的能力。通过开展高血压等慢性病的营养与运动指导原则、慢性病患者食养指南、肥胖症诊疗规范等技术方案的培训,并将这些内容纳入各级医疗卫生机构专业人员的继续教育培训体系,完善医护人员健康教育考核机制,从而提高医护人员

的体重管理技能和肥胖症治疗服务水平,助力各级医疗卫生机构深入展开体重管理工作。同时,鼓励医疗卫生机构设立体重管理门诊或肥胖防治中心,整合多学科专业资源,为不同人群提供全方位的肥胖症诊疗服务。我市各级各类医疗机构也将针对超重肥胖的门诊急、住院患者以及签约居民,提出科学合理的体重管理建议,帮助他们将体重恢复至正常范围。

此外,我市积极探索体卫融合的适宜运动健康管理运行模式。以运动处方为切入点,为公众提供运动促进健康的服务。进一步扩大社区健康小屋(健康加油站)的覆盖范围,推动健康主题公园、健康步道、健康街区以及健身器材等

支持性环境的建设。鼓励公共体育场地以及具备条件的企事业单位和学校体育场地,免费或以低廉收费向社区居民开放。全面实施学生体质强健计划,确保学生每天在校内、外各有1小时的体育活动时间。开展多样化的全民健身活动,如组织“万步有约”健走激励大赛、“健康城镇健康体重”等特色活动。同时,鼓励商业健康保险与健康管理深度结合,使其有效参与体重管理,充分发挥支持和保障作用。

家庭作为落实健康体重管理行动的核心单元,我市将体重管理纳入健康家庭建设内容,聚焦于培养家庭健康生活方式,鼓励家庭成员共同参与各类全民健身活动,有效降低家庭聚集性肥胖的风险。