

健康山东云平台《大众名医馆》栏目推出千佛山医院青少年体重管理公开课

多学科会诊给“小胖墩”开减重良方



□ 本报记者 黄鑫 周欣怡 杨雅晴

日前，国际权威期刊《柳叶刀》杂志刊发的一项研究显示，全球青少年儿童肥胖问题正在持续升级。若不采取紧急政策改革和行动，预计到2050年，将有约7.46亿青少年儿童面临超重或肥胖，占青少年儿童总数的约三分之一。4月22日下午，大众新媒体大平台·健康山东云平台联合山东第一医科大学第一附属医院（山东省千佛山医院）推出青少年体重管理超级公开课，用一场多学科圆桌会议为青少年减重带来科学指导。

肥胖背后机制复杂 个性化定制是关键

“青少年肥胖问题的背后，往往隐藏着复杂的内分泌调节机制。”内分泌科副主任医师高丽表示，人体中至少存在23种可以直接调控能量代谢的激素，胰岛素抵抗、瘦素抵抗、甲状腺功能减退、脂代谢或尿酸代谢异常等都会导致内分泌异常，让肥胖进入恶性循环。“比如瘦素，瘦素是脂肪细胞分泌的‘保护信号’，有些肥胖患者会出现瘦素抵抗，大脑收不到‘吃饱指令’，患者就会不自觉地进食。”

“中医将肥胖分成实胖和虚胖，实胖患者大多数精力旺盛，肌肉含量也高，脾胃好，代谢率较高，但由于熬夜、饮酒等不良习惯，导致了额外的脂肪堆积。而虚胖患者多乏力、气短，甚至头重昏蒙，身体的肌肉含量比较少。”中医科副主任医师冯博介绍，对于虚胖患者，应以祛痰湿加维持基础代谢率为主。许多虚胖患者反馈自己喝凉水都长肉，试过许多减肥方法，但反弹严重。这类患者不适合先祛痰湿，应先通过补气健脾来辅助患者的正气，提高其基础代谢率。青少年使用中医方法减重，要在体质辨识基础上进行协同治疗。

“减重手术不适用于所有肥胖青少年。”减重代谢外科副主任医师明惟介绍，根据《儿科学（第9版）》并参考欧美相关标准推荐，中国儿童减重手术适应症包括：BMI大于等于32.5且伴有至少2种肥胖相关并发症；BMI大于等于37.5且伴有至少1种肥胖相关并发症，通过饮食调整、坚持运动及正规药物治疗等未能达到显著减重目的。值得注意的是，年龄<18周岁的病人，经多学科诊疗评估后可以开展手术，但术前应进行心理评估，并确定病人或家属有能力严格完成术后饮食管理。减重代谢手术不是“最后一搏”，青少年别被肥胖焦虑绑架。



营养师主治医师王永俊（中）分享饮食方案。

减肥不是饥饿游戏 认知偏差容易导致恶性循环

肥胖和心理之间存在着复杂的双向作用过程。心理咨询门诊主任医师张华介绍，肥胖人群中因情绪性进食导致减肥失败的比例非常高，约有45%的肥胖患者存在“全或无”的思维误区。“今天不小心多吃了一口，减肥计划就整个失败了……灾难化想象的认知偏差容易导致情绪性进食的恶性循环。高糖高脂的食物能够短暂激活大脑的奖赏系统，释放多巴胺，缓解负面情绪、孤独、悲伤等情绪，成为加剧肥胖的原因。”张华说。

很多父母认为大鱼大肉就是“好的饮食”，导致孩子喜欢吃点外卖、吃垃圾食品。社交场合的饮食文化、广告对于美食诱惑的渲染、社会压力等，也容易导致青少年肥胖。而多次减肥失败后的习得性无助状态，也会加剧孩子形成不良的饮食习惯。

进行认知重塑对青少年减肥非常重要。营养师主治医师王永俊表示，对于“小胖友”而言，可以用营养教育与行为干预，把饮食方案从纸面变成习惯，结合食物模型等工具，让其掌握同类食物交换的技巧，提升饮食搭配技能。张华建议，要纠正孩子“必须要吃完所有的食物，否则就是浪费”“必须要极端的节食，否则没有用”等不合理信念，建立“偶尔放纵并不等于失败”等积极心理，采用小步渐进法设定减重的目标，拆

解青少年对于减肥的抵抗心理。对于因压力而导致的情绪性进食，也可以使用运动、冥想、社交等非食物方法应对。

“减肥不是饥饿游戏，要实现与食物的和解，减肥成果要能最终转化为身份认同。”减重代谢外科主管护师崔丹丹表示，大体重减下来的人，在很长的一段时间内，仍然会认为自己是一个胖子。可以通过淘汰旧衣服、投资合身的服装，通过外在的形象强化现在的瘦子身份。还要学会生活，通过分享健康餐、运动打卡等，从身边的人获取正向的反馈。任何的减肥方式都可能反弹，健康的习惯才是最长久的。减肥的终点不是体重上的数字，而是当你忘记减肥的时候，已经自然地活成了健康的样子。

盲目追求速度容易导致反弹 有氧耐力运动要关注“靶心率”

减肥是一场持久战。崔丹丹介绍，减肥成功的患者大多具有减肥核心驱动力、减重计划、与食物的和解、易维持的体重以及防反弹机制。盲目追求速度容易导致反弹，要分阶段通过体重、体脂、体型三维目标进行减重。她说：“在快速减重期，要以饮食调整为主，实现每月减重6斤、8斤等体重目标；在体质优化期，需要加入一些抗阻训练，比如每周3次或5次的力量训练来塑造肌肉线条；在终身维持期，需要建立动态平衡的机制，通过定期监测体重以及体质来进行及时调整。”

内分泌代谢主管护师田庆秀介绍，许多肥胖青少年患者会着急通过运动等方式减肥，但在运动前，最好使用超声心动图等专业评估评估一下患者的心脏功能、肺功能以及运动能力等，选择个性化的运动方案。青少年在减重过程中要达到逐渐进阶和增量，否则容易导致扭伤等健康问题。进行有氧耐力运动时，要关注自己的“靶心率”，需先测量静态心率，然后计算出靶心率，并在运动时监测心率，使心率处于有氧耐力运动靶心率区间。

田庆秀表示，运动的时间要根据不同的减重时间段进行匹配。6岁以下的儿童要进行户外运动，每天至少180分钟的户外各种强度的运动，其中包括60分钟中等强度至高强度身体活动。6岁以上儿童和青少年要每天至少进行60分钟中等至高强度，且以有氧运动为主的身体活动，每周至少3天进行较高强度的有氧运动及增强肌肉和骨骼健康的锻炼。值得关注的是，儿童和青少年应保证足够时间和强度的身体活动，限制久坐行为和视屏时间。

此外，健康管理中心副主任护师李莉在直播中提到，对于青少年肥胖患者，健康管理中心以医护人员为核心，以智能化设备设施为纽带，提供院内外健康评估、健康教育、健康促进，实施管理服务。同时，中心依托健康管理山东省工程研究中心探索“健康管家”小程序，实现饮食、运动、心理多因素AI分析和自评的一体化管理，为青少年减重保驾护航。



齐鲁医院举办“青年说”比赛

□ 记者 李丽 通讯员 左富文 胡洪清 实习生 裴海滨 报道

本报济南讯 为迎接第76个五四青年节，庆祝建党135周年，传承百年齐鲁医学精神，4月30日，山东大学齐鲁医院“齐鲁青年讲堂”第二十四期——“建设国家医学中心”青年说演讲比赛在齐鲁楼会议室举行。活动由外科团总支与“齐鲁博士后菁英社”联合主办。

国家医学中心建设是医院融入国家战略、引领医学创新的重要举措。一直以来，齐鲁医院高度重视青年工作，在思想引领、职业发展、业务培训、能力提升等方面为青年搭建了成长成才的平台，着力给予广大青年政治上充分信任、工作中放手使用、生活上悉心关照。齐鲁医院副院长刘新宇在致辞中寄语青年医务工作者要把“传承”落在实处，让“创新”扎根齐鲁，以“大局”校准方向，以“功成不必在我，功成必定有我”的格局，让个人成长与医院发展和国家医学事业进步同频共振。

比赛现场，来自各科室的17名参赛选手结合岗位实践和切身成长感悟，讲述了一个个担当作为、敬业奉献、奋斗成长的青春故事，展现了该院青年医务工作者的智慧与担当。演讲结束后，“齐鲁博士后菁英社”团长左富文献唱歌曲《那些你很冒险的梦》，以歌声致敬医学探索者的坚守与勇气，现场氛围热烈。经激烈角逐，比赛评选出一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名、优秀奖7名和最佳人气奖1名。本次活动展现了齐鲁医院青年医务工作者的使命担当。未来，医院青年将以国家医学中心建设为引领，开拓进取，砥砺前行，为医院的高质量发展贡献青春力量。

青大附院高压氧治疗 帮您找回“丢失的睡眠”

□ 记者 周欣怡 通讯员 陈凯 张鲲鹏 周传利 报道

本报青岛讯 50岁的孙先生因为长期的工作和生活压力，睡眠出现了问题。他尝试了多种方法，均未见明显效果。一次偶然的机会，他了解到改善睡眠的物理疗法——高压氧治疗，于是抱着试试看的想法来到青岛大学附属医院高压氧科门诊，经过详细评估后，开始了他的高压氧治疗之旅。从第一次治疗时略有紧张到很快适应，随着治疗次数的增加，他惊喜地发现自己的睡眠状况逐渐改善。治疗10次后，孙先生短时间便可以入睡，夜间醒来的次数也明显减少，睡眠质量越来越好。更让他高兴的是，早上醒来后，他感觉精力充沛，一整天都充满了活力，提高了工作效率和生活质量。

高压氧治疗是在高于1个大气压的密闭环境中吸入纯氧或高浓度氧治疗疾病的方法，通过增加血液中的氧含量，改善组织器官的缺氧状态，促进细胞修复，从而发挥治疗作用。在睡眠改善方面，高压氧治疗能够调节神经系统的兴奋性，缓解焦虑和紧张情绪，帮助人们更快地进入深度睡眠状态。

青大附院为山东省高压氧医学质量控制中心挂靠单位、山东省医学会高压氧分会主委单位，高压氧科是省内最早建立高压氧舱的医疗机构之一，建有三舱七门大型空气加压氧舱，同时配有心电监护系统、负压吸引装置、多功能吸氧盒，进一步提高了治疗的安全性，增加了舱内空间，能够满足急危重症、婴幼儿、高龄人群等不同群体患者的个性化治疗需要。

一封来自聊城市12345 市民热线的感谢信

□ 本报记者 周欣怡 本报通讯员 兰菲

“我怀着无比感激的心情，通过贵平台向聊城市人民医院产科主任医师牛占杰及全体医护人员致以最真挚的感谢……”

近日，聊城市人民医院收到一封特殊来信。这封来自聊城市12345市民热线平台的感谢信，出自张女士（化名）之手。与以往热线中常见的咨询、建议、投诉不同，张女士在信里讲述了她在聊城市人民医院妇产科就医的亲身经历。

特殊感谢信背后的暖心守护

“我觉得自己很幸运，能遇见牛占杰这样的好医生。”整个孕期，张女士只要有所“求”，牛占杰就有所“应”，为其进行全程动态监测，制订个性化诊疗方案，帮她平稳度过了最艰难的37周，甚至在孕29周时，张女士还出现了羊水减少、宫颈管缩短等高危症状。

“每次线上问诊，她无论多晚看到信息都会耐心解答。”张女士激动地说。2025年2月分娩期间，面对产程中出现低热、胎心异常等多重复杂情况，牛占杰多方协调将超声设备移至床旁检查，在紧急组织多学科会诊后，当机立断为张女士实施剖宫产手术，最终在团队密切配合下实现母婴平安。

打造“全周期孕产关爱体系”

“从高危妊娠管理到急危重症处置，从技术创新到服务细节，我们始终践行‘母婴安全至上’的核心理念。”妇产科主任王晓兵表示，科室近年着力构建“全周期孕产关爱体系”，通过开通线上专家答疑平台、建立急危重症绿色通道、推行“主诊医师全程负责制”等创新举措，已累计为上千例高危孕产妇提供安全保障，剖宫产术后快速康复技术等多项特色诊疗均达到省内领先水平。

“双满意工程”见实效

作为省级危重孕产妇救治中心，聊城市人民医院妇产科始终将人文关怀融入医疗实践，连续三年在省级医疗服务质量评价中荣获“患者满意度标杆科室”。这封感谢信字里行间饱含着患者对医护人员的感激之情，这不仅是对妇产科团队专业素养的肯定，更是聊城市人民医院全体干部职工建设群众、职工双满意的“中国式现代化一流人民医院”的生动实践。

补钙佳品维生素D还能预防结核病？

道钙吸收、调节骨代谢，一直是补钙的“黄金搭档”。但近年来，科学家发现这个“阳光维生素”还有一个隐藏技能——辅助预防结核病。这个结论听起来有些“跨界”，背后的科学逻辑究竟是什么？

早在20世纪初，医生们就发现了一个现象：结核病患者接受日光浴治疗后，病情明显好转。当时人们并不清楚原因，直到现代医学揭开了维生素D的深层作用——它不仅关乎骨骼，更是人体免疫系统的“智能开关”。

当结核杆菌入侵人体后，维生素D就像一位“特警教官”，通过激活TLR2/1受

体，向巨噬细胞发出“敌情警报”；促进抗酸杆菌LL-37合成，直接溶解结核杆菌的脂质外膜；启动自噬机制，帮助巨噬细胞清理“内鬼”。

那么现代人为何普遍缺乏维生素D？尽管阳光照射是人体合成维生素D的主要途径，但全球仍有约10亿人缺乏维生素D，原因包括日晒过度、室内久坐、饮食单一、肤色差异。普通人可通过晒太阳、膳食补充、维生素D补充剂等三条路径科学补充维生素D。针对结核病高危人群，包括老年人、糖尿病人、HIV感染者/艾滋病病人等，建议在

医生指导下适当增加维生素D补充剂摄入量。

虽然维生素D为结核病防治提供了新思路，但需理性看待。首先在于它不能取代新生儿卡介苗接种、结核潜伏感染者的预防性治疗和结核病原体的抗结核药物治疗。且维生素D受体（VDR）基因多态性可能影响个体间的维生素D利用效率。此外，维生素D与维生素A、锌联合补充，可增强免疫协同效应。

（作者系国家健康科普专家库成员 通讯员 刘祥征 记者 周欣怡 整理）

24小时在线 平均30秒接诊

京东健康携国内知名专家进驻健康山东云平台

□ 记者 李丽 吕文佳 周欣怡 报道

本报济南讯 近日，健康山东云平台携手京东健康，为广大用户带来全方位的线上综合健康服务，让用户切实感受到“名医专家线上看、极速问诊秒级响应”所带来的便捷、贴心的专业医疗健康服务体验。

日前，京东健康将其互联网医院、智慧药房、AI医疗大模型等核心能力融入健康山东云平台。通过互联网医院，广安门医院、山大齐鲁医院等50余家三甲医院专家以“云门诊”形式进驻，让基层患者能够更便捷地问诊全国知名专家，问诊等待时间从平均26天大幅缩短至8分钟。

作为国内领先的医疗健康商品、服务及解决方案提供商，京东健康旗下的京东互联网医院是国内首批取得互联网医院牌照的平台型互联网医院，连接全国三甲医院的医生资源，同时自建全职医生团队，实现24小时在线、平均30秒接诊，随时随地提供专业的线上问诊服务。2024年，京东互联网医院年度活跃用户数量达到1.84亿，全年日均在线问诊咨询量超过49万。广大用户可通过登录大众新闻客户端，进入健康频道或健康山东云平台，点击下方广告条即可足不出户体验线上健康服务。

50余家三甲医院专家以“云门诊”形式进驻

京东互联网医院日均在线问诊咨询量超过49万

150款快速检测服务产品，40余种服务项目

24小时在线、平均30秒接诊

覆盖全国15个核心城市，超1.7亿人

京东买药秒送最快9分钟、平均28分钟送达

大众新媒体大平台·健康山东云平台

