



内蒙古日记

北方新报

®



内蒙古新闻网



正北方网



官方微信



视频号

2025年5月7日 星期三 农历乙巳年四月初十 第6816号

北方新报

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

6月底前,内蒙古全面设立体重管理门诊!

本报讯(草原云·北方新报首席记者 王树天) 5月6日,记者从内蒙古自治区卫生健康委员会了解到,为深入贯彻落实国家卫生健康委《“体重管理年”活动实施方案》,自治区卫健委近日印发《关于做好全区体重管理门诊设置与管理工作的通知》,要求全区各三级综合医院、中医(蒙医)医院及妇幼保健院于2025年6月底前全面设立体重管理门诊,并鼓励基层医疗卫生机构参与服务,构建覆盖全区的体重管理诊疗体系。

根据通知要求,各医疗机构需统筹调配儿科、内分泌科、临床营养科、精神心理科等十余个科室的专

业医师,组建多学科团队,固定诊疗场所并优化接诊流程,确保服务连续性和可及性。

通知强调构建“医防融合、分级管理”的全流程服务体系。要坚持分类服务管理,为体重异常群众提供体重管理相关咨询评估、临床营养、运动康复、精神心理、中医药等专业指导和支持;要为肥胖症、营养代谢障碍患者提供专业医疗服务;要为合并并发症患者提供专科诊疗;要针对体重异常的老年人、儿童、孕产妇、慢性病患者、职业人群等重点人群提供个性化体重管理服务。

此外,为提升诊疗同质化水

平,自治区将依托儿科、内分泌科等质控中心开展专项督导,并推进信息化监管。医疗机构需制定标准化管理制度,规范药物使用及治疗

方式,严禁违背诊疗原则的短期减重行为。同时,加强人才培养,明确岗位职责,确保专业人员掌握最新指南和技术。

体重管理小贴士

饮食:控制总热量摄入,均衡膳食,增加全谷物、蔬菜、水果等富含膳食纤维食物的摄入,减少高脂肪、高糖、高盐食物。规律进餐,避免暴饮暴食、吃夜宵等不良习惯。

运动:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,也可搭配力量训练,如举重、俯卧撑等,以增加肌肉量,提

高基础代谢率。

生活习惯:保证充足的睡眠,每晚7~8小时为宜,熬夜会影响激素分泌,导致体重增加。减少久坐时间,定时起身活动。保持良好心态,避免因压力过大而导致情绪化进食。

定期监测:定期测量体重、腰围,掌握BMI、体脂率等指标,了解体重变化趋势。



健康体重一起行动

居民体重管理核心知识(2024年版)释义

五、动则有益,贵在坚持

长期坚持科学运动,有利于体重的保持和体成分(人体的构成成分,包括水分、蛋白质、脂肪和矿物质等)的改善。

有氧、抗阻、高强度间歇运动均有助于控制体重。适度中高强度运动有助于体重管理。

尝试运动多样化,可设置专门运动时间,也可把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合,如上下班路上多步行、骑车,工作时少乘电梯多走楼梯,时常做伸展运动、工间操,减少久坐时间等。

老年人应重视运动安全,科学评估,量力而行,建议积极进行强度适合的有氧、抗阻、平衡、柔韧性运动锻炼,延缓肌肉衰减,预防跌倒。

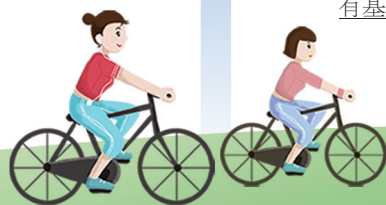
有基础疾病的特殊人群应在专业人员指导下进行锻炼。

- 内蒙古自治区爱国卫生运动委员会办公室
- 内蒙古自治区爱国卫生服务中心



健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia

贵在坚持



制图:张文龙

总编辑:韩方志 本版主编:任艳荣 版式策划:兰 峰 责任校对:绍 文

新闻热线:0471-6651113 国内统一连续出版物号:CN 15-0052 邮发代号:15-21 广告许可证号:1500004000009 监督电话:0471-6635324 广告中心电话:0471-6635225 发行中心电话:0471-6659531 地址:呼和浩特市金桥开发区内蒙古日报社 邮编:010040 印刷单位:内蒙古日报社印务中心 地址:呼和浩特市金桥开发区乌尼尔西街 电话:0471-6635885