

做好体重管理 让健康关口前移

本报记者 丁玲 通讯员 张琳琳

体重水平与人体健康状况密切相关，超重特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的重要危险因素。

日前，河南省卫生健康委等14个部门联合印发《河南省“体重管理年”活动实施方案（2024-2026年）》（以下简称《实施方案》），宣布自2024年起，启动实施为期3年的“体重管理年”活动，力争通过3年努力，在2023年基础上，实现居民体重管理知识知晓率较基线水平上升10%，经常锻炼比例较基线水平上升5%，每万人营养指导员达到0.6人

以上，二级及以上综合医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务，县（市、区）年度体重管理主题科普宣传两个全覆盖的任务目标。

广泛开展体重管理宣教行动

9月14日，河南省“体重管理年”暨全民健康生活方式主题宣传活动启动，广泛普及“合理膳食、科学运动、吃动平衡”“三减三健”等健康理念，指导居民正确认识健康体重、科学动态管理体重。

为实施体重管理科普宣教行动，河南省还将创新体重管理科普形式，打造“豫健”系列健康科普工程，编制发布体重管理核心信息和知识要点。依托“健康河南”号交通专列等线下平台，以及省、市、县、乡、村五级传播线上平台，逐步扩大体重管理知识普及的覆盖范围。通过“健康中原行·大医献爱心”文明实践志愿服务专项行动、“全民健康生活方式·体重管理年”等活动，开展健康科普宣教，进一步提升人民群众对体重管理知识的认识。

同时，河南省加强体重管理科普专业队伍建设，持续开展营养指导员、健康生活方式指导员、社会体育指导员体重管理技能培训等，提升体重管理科普能力，进一步提升居民体重管理知识知晓率。

实施体重管理支持性环境建设行动

体重管理是一项系统工程，需要“多部门协同、全社会联动”。其中，鼓励医疗机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心，被写入《实施方案》。

此前，郑州大学第一附属医院、河南省人民医院、河南中医药大学第一附属医院、河南省儿童医院等医疗机构都已开设肥胖门诊等体重管理门诊。

《实施方案》明确，河南省将结合慢性病综合防控示范区建设，组织“万步有约”健步走激励大赛、“健康城镇 健康体重”等活动，扩大健康小屋社区覆盖范围，打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境。鼓励各级公共体育场地、有条件的企事业单位和学校的体育场地免费或低收费向社区居民开放。开展群众体育活动和科学健身指导，举办年度全民健身大赛，开展20万人常态化体质监测和科学健身指导服务。建设河南省国民体质监测大数据管理系统，试点建设社区运动促进健康服务中心。

同时，发挥营养相关质控中心、学会、协会、慢性病防治中心等各方力量，充实健全营养专家队伍，组织营养师健康职业技能竞赛，激励营养师人才提升技能，提升营养师队伍专业素养。将营养指南融入临床营养科建设、营养场所建设和健康食品产业发展，推动营养指南转化应用。组织专业技术人员深入社区、学校、机关企事业单位等，开展体重管理技术指导和健康咨询服务。

发挥中医药对体重管理的支撑作用。《实施方案》指出，指导各地通过筛选体重管理相关中医药适宜技术、推广师资培训、支持举办相关继续教育项目等方式，进一步推广适宜技术，为中医体质辨识和包括饮食调养、起居调摄、运动保健等在内的中医药保健指导服务。

组织开展膳食干预进社区行动，选取50个社区（村）开展高油、高盐膳食干预。确定漯河市作为河南省预包装食品数字标签试点地区，配合国家开展食品数字标签推广应用，逐步覆盖多种类食品及优势品牌，倡导健康消费新理念。

推进重点人群体重达标行动

为期3年的“体重管理年”期间，河南省将围绕孕产妇、婴幼儿、儿童青少年、职业人群、老年人群实施重点人群体重达标行动。

加强孕产妇体重管理，营养评价和身体活动指导，推广应用我国孕期增重标准和孕产妇营养保健服务指南，加强育龄妇女合理膳食与科学运动，推动孕产妇营养门诊建设，预防低体重儿、巨大儿以及早产儿等不良妊娠结局的发生，减少肥胖的代际传递。开展儿童青少年的合理膳食、主动运动和心理健康等保健工作，帮助超重肥胖学生做到“一减两增，一调两测”（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、测量腰围）。开展儿童青少年代谢综合征早期筛查与干预项目，通过行为与环境干预实现学生常见病、多发病共防。加强职工健康教育，培养健康工作方式，开展争做“职业健康达人”活动等，丰富职工体育健身活动，提高职工的健康素养和身体素质。

发挥基层医疗卫生机构家庭医生健康指导作用，指导老年人参照《中国居民膳食指南（2022）》中“一般老年人膳食指南”和“高龄老年人膳食指南”核心推荐内容，选择适口餐食、坚持适当运动、维持适宜体重，定期测量老年人人体重、身高、腰围和基本运动功能等指标，开展体重管理综合干预指导，预防肌肉减少及肥胖，减缓功能衰退。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、有资质的社会组织等开展老年人健康管理教育。

加强体重监测评估和科研成果转化

“体重管理年”期间，河南还将整合居民健康危险因素监测、重点人群营养与健康监测等专项调查，结合居民健康档案、电子病历等信息，健全孕产妇、儿童青少年、中老年等重点人群体重监测机制，结合中国居民慢性病与营养监测，开展河南省重点人群超重、肥胖、代谢性疾病等相关疾病和危险因素调查和评估，了解人群健康生活方式相关知识水平，掌握居民膳食、运动、超重和肥胖的流行情况。

同时，充分运用互联网、物联网、大数据等信息技术手段，创新体重管理模式。推动人工智能技术在制订个性化营养、运动干预方案中的应用。促进“产、学、研”深度融合，加快科研成果转化，共同推进体重管理技术创新和产品升级。

中医医共体助力 提升县域中医药服务能力

本报记者 丁玲 侯少飞 通讯员 侯同廷 张洋

9月18日，在郸城县巴集乡魏家卫生室，治疗室内患者正在接受理疗，中药特有的药香从自动煎药器中飘出……

近年来，郸城县大力实施基层中医药服务能力提升工程，全县乡镇卫生院实现中医馆全覆盖、100%村卫生室都能提供中医诊疗服务，每个家庭医生签约团队都有中医师参与，中医药诊疗服务正在走进千家万户。

“来，我看看脉象怎么样？”9月18日，在郸城县汲水镇卫生院中医诊室，老中医胡金彪正在为患者把脉问诊。

这是郸城县扎实推进中医药服务能力提升，将“简、便、廉、验”的中医药服务延伸到基层的生动体现。

郸城县高度重视中医药事业发展，经多方论证，出台了《郸城县中医药发展战略规划纲要（2016-2030年）》，明确了郸城县中医药发展目标和工作重点，致力于推动县域中医药高质量发展。

2018年年底，郸城县全面启动紧密型县域医共体建设工作，按照以县级公立医院为龙头、以乡镇卫生院（社区卫生服务中心）为枢纽、

以村卫生室为基础、以民营医院为补充的思路，全面整合4家县级公立医院、20个乡镇卫生院、2家社区卫生服务中心、524个村卫生室和33家民营医院，分片组合，组建了4个紧密型县域医共体（医疗健康服务集团）。

其中，第二医疗健康服务集团是以县中医院为龙头、以中医基础较好的6个乡镇卫生院为枢纽、以辖区基层村卫生室为基础的紧密型中医医共体，集团内部推行“六统一”（统一中医馆建设、中医药文化建设、中医业务管理、中药配送、中医诊疗设备配置、中医绩效考核指标）管理模式，形成覆盖县、乡、村三级的中医医疗服务体系，有效避免了医共体建设中中医药服务体系弱化的问题。

郸城县加大基础设施建设力度，高标准建成郸城县中医院新区，全新打造中医名医馆，建强中医肿瘤科、中风湿科、康复理疗科、老年病科、骨伤科等重点科室，完成了从传统手术到微创介入、从单一特色到专科集群的提档升级。

同时，郸城县全县二级以上医院都高标准建设了一级中医科室和中药房。改造提升乡镇卫生院

和村级卫生室。目前，全县乡镇卫生院实现中医馆全覆盖，均设有中医门诊和康复治疗、针灸推拿等中医特色科室，基层网底作用进一步强化。

作为中医医共体牵头单位，郸城县中医院一方面坚持“上联”，与河南中医药大学第一附属医院等上级医院建立医联体、专科联盟，邀请省级专家开展远程会诊和线上指导等，充分发挥名医效应和技术优势，进一步提升县域疑难重症患者的救治能力。

郸城县中医院党委书记肖岗说，该院还建立了多个中原名医工作室，中原名医生个人或团队定期或不定期到郸城坐诊、查房或带教。中原名医生的加入既方便了郸城县群众就近享受优质中医药医疗资源，又帮助郸城县培养了本土中医药人才。

另一方面，郸城县中医院推进“下带”，在中医医共体内强化对成员单位中医药服务工作的全方位帮扶，落实专家、设备、资金支持和技术指导，开展科室共建等。

“在家门口就能接受中医治疗，很方便，费用又低。”近日，腰椎不适的王艳在郸城县胡集乡卫生

院接受中医药适宜技术和中药治疗时说。

目前，郸城县全县乡镇卫生院均设有中医门诊和康复治疗、正骨推拿、中药房、煎药室等中医特色科室，配备了针灸推拿治疗床、艾灸仪、中药熏蒸仪等10余种设备。

村卫生室设有中医治疗室，全县每个家庭医生签约团队都有中医师参与，老百姓在家门口就能够享受到艾灸、拔罐、推拿、刮痧、穴位贴敷等中医药服务，基层中医药医疗服务能力大幅提升。

同时，郸城县实现中医药人才、中医药管理、中医药适宜技术“三下沉”，推行中医专家下基层担任基层医院院长、副院长，开展“名师带徒”等活动，推动医共体内各成员单位管理水平和中医药服务能力快速提升。

郸城县推进“信息化+中医药服务”，在中医医共体牵头医院郸城县中医院建立“智慧共享”中药房，借助智能中医诊疗云系统，乡村医生在村卫生室即可完成中医问诊和开方，经医共体牵头医院审方后，完成配药和送药到家服务，实现“基层诊断开方，县级审方抓药，快递送药到家”，让群众享受到高质量的中医药服务。

目前，郸城县通过县域中医医共体建设，门诊患者中医药诊疗项目的使用率提升到39.2%，全县居民健康素养水平由2018年的3.5%提升至2023年的31.18%，中医药服务能力大幅提升、中医药适宜技术广泛应用推广、示范带动作用充分彰显，初步构建起了具有当地特色的中医药高质量发展格局。

聚力推进 中医药强省建设

→日前，南阳市内乡县灌涨镇卫生院医务人员，在院长、副主任药师李新培的带领下，走入山林，认真搜寻中草药，识别其性味、功效。据了解，该院组织开展了“识百草 采药材”中医药文化实践活动。此次活动激发了医务人员学习中医药知识的热情，提升了大家对药用植物及中药饮片来源的认知。 乔晓娜 王景/摄



今日导读

即刻行动：点亮记忆之光 2版

如何正确存放和使用西药 5版

中医如何治更年期综合征 6版



河南省医学会普外科学分会 推动适宜技术下基层

本报讯（记者张琦 通讯员谢宗阳）近日，河南省医学会普外科学分会适宜技术推广——“肝胆胰外科术后加速康复围手术期规范化管理”项目基层行活动在确山县人民医院开展，旨在通过加强省级与县级医院间的学术与技术交流，提升基层医疗卫生机构临床诊疗水平。

此次活动由河南省医学会普外科学分会主任委员党晓卫牵头，来自郑州大学第一附属医院、驻马店市中心医院的肝胆胰外科、胃肠结直肠外科、结直肠肛门外科、口腔科和肿瘤内科专家李震、张弓、康鹏、王艳瑛、王丽森等共同参与。

在活动中，参会专家通过健康义诊、学术授课、查房指导等，进一

步加强与确山县医疗卫生集团医务人员交流与协作，着力提升基层医疗卫生机构专业人员的诊疗能力和水平。

在学术讲座环节，郑州大学第一附属医院结直肠肛门外科主任李震以《神经导向的直结肠切除术在腹腔镜直结肠癌根治术中的应用》为题开展了学术报告，并进行手术视频演示及要点讲解；驻马店市中心医院肿瘤内二科副主任王

丽森以《肝恶性肿瘤的诊疗进展》为题开展了学术报告，为当地医务人员带来了丰富且实用的专业知识，受到了广泛好评。

学术讲座结束后，与会专家到确山县人民医院普外科进行座谈。确山县人民医院普外科学分会工作中遇到的实际问题向参会专家请教。双方还就“肝胆胰外科术后加速康复围手术期规范化管理”的新理念进行了充分交流与

探讨。

“本次河南省医学会适宜技术推广活动，旨在践行优质医疗资源下沉，促进基层医疗卫生服务水平提升。河南省医学会普外科学分会将继续关注基层医疗，响应国家分级诊疗政策，坚持以人民健康为中

心，以实际行动推动全省基层医疗卫生机构普外科医疗服务水平的不断提升。”党晓卫说。



政策解读