

体重管理——抓住慢性病防控“七寸”



近年来，高血压、糖尿病、心血管疾病等各类慢性病的发病率持续攀升，给个人健康以及社会资源带来沉重负担。调查显示，超重与肥胖已成为慢性病发生的重要先导因素。超过半数的成年人存在超重或肥胖问题，且呈现出年轻化、低龄化的不良态势。肥胖具有一定的生活方式“传染性”，慢性病也呈现出快速蔓延的特征。

体重管理正逐步成为慢性病防控的核心举措之一，精准地抓住了慢性病发展这条长蛇的“七寸”。精准的体重管理既要求诊断准确无误，又需管控得力有效。在2016年全民健康生活方式行动提出的“三减三健”健康理念中，健康体重占据重要地位。“三减三健”即减盐、减油、减糖，以及健康口腔、健康体重、健康骨骼。健康体重作为其中关键一环，对于整体健康的维系起着至关重要的作用。

“体重管理”活动为公众开具了精准的体重管理“大处方”。活动方案倡导全民参与、人人受益，针对孕产妇、婴幼儿、学生、职业人群和老年人分别制定了具体管理要求。依据体重变化规律，在重要时间节点开展体重管理宣传活动，科学高效地应对“小胖墩”“节日胖”“假期肥”等体重问题。以小切口成就大成效，全力攻克慢性病防控这一棘手难题。“体重管理年”活动将成为中国式慢性病防控的崭新模式、宝贵经验与创新方案。

体重管理可遵循以下几个原则。

其一，合理膳食至关重要。应减少高热量、高脂肪、高糖分食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物的摄入。控制每餐食量，杜绝暴饮暴食。

其二，适度运动不可或缺。每周应进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等，同时结合力量训练，增强肌肉力量，提升基础代谢率。

其三，良好的生活习惯亦不可忽视。保持充足睡眠，减少熬夜，避免过度饮酒与吸烟。每个家庭、个体要在专业人员指导下，结合自身实际情况将目标转化为行动力。

强化体重管理，既需要个人努力，也离不开社会合力。这不仅是个人的责任，更是全社会的共同使命。推动体重管理科普宣教走进家庭、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，逐步扩大体重管理知

识普及的覆盖范围。同时，通过社区宣传、学校教育、企业合作等多种形式，将体重管理理念播撒到社会的各个角落，覆盖全人群、生命全周期、生活全场景。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院