



Where the world comes for answers

欢迎参与

Boston Children's Hospital

EMPOWER 计划

我们的目标是儿童和青少年提供最新且优质的循证体重管理。我们希望打造积极向上的支持性环境，帮助患者达到健康体重及体重相关目标结果。

在线访问我们！



www.childrenshospital.org/programs/empower



目录

| 主题 | 页码 |
|----------------------|-------|
| 欢迎 | 3 |
| 如何联系我们 | 4 |
| 关键提示 | 5 |
| 患者协议 | 6 |
| 日程示例 | 7 |
| 肥胖症和健康的新陈代谢：重要 须知 | 8 |
| 肥胖症药物信息 | 9-13 |
| 营养教育 | 14-18 |
| 体育活动 | 19 |
| 个性化工作表 | 20 |
| 开始用药 | 21-22 |
| 安全用药 | 23 |
| 重要联系信息 | 24 |



欢迎！

欢迎参与 **Boston Children's Hospital** 的 **EMPOWER** 计划！我们的目标是打造积极向上的支持性环境，为患者提供优质的循证体重管理。

肥胖症是一种慢性疾病，需要接受长期治疗，并进行多次临床就诊。

我们对患者/家庭的期望：

- 按时完成所有约诊：
 - 每 3 个月前往医生 (MD) 或执业护士 (NP) 处就诊，必要时可能更为频繁
 - 至少参与 2 次小组营养咨询，另可选择个人营养咨询
 - 每年参与一次本计划的心理健康就诊
- 所有未满 18 岁者在就诊时必须由父母或监护人陪同。
 - 我们建议所有患者在就诊时都安排人员陪同，例如父母或家庭成员（无论患者年龄如何）。
- 改变生活方式，是任何治疗计划的重要组成部分。我们希望患者努力实现本计划的营养和体育运动目标，同时服用必要的体重管理药物。

我们为患者/家庭提供的支持：

- 在患者参与本计划期间，与患者保持良好沟通
- 以患者为中心、体贴周到的循证医疗护理
- 患者的医疗团队定期为患者提供诊疗
- 除必须参与的小组营养咨询外，还提供个人营养咨询
- 就诊间隔期与我们沟通的机会（非紧急问题的首选沟通渠道为 MyChart 患者门户）

本计划主要通过医学方法进行体重管理。部分患者可能不太喜欢这种方法，我们很乐意将其转介到 *Boston Children's Hospital* 的青少年减重手术计划 (*Adolescent Bariatric Surgery Program*)（为减重手术提供咨询和准备）或青少年/青年医学 (*Adolescent/Young Adult Medicine*) 团队管理的青少年赋能和身体健康策略 (*Strategies for Teen Empowerment and Physical Health, STEP*) 计划（专注于解决患者的饮食失调问题），具体取决于患者的需求。如果患者更喜欢这些医学方法外的计划，请通过 MyChart 患者门户向患者的医疗团队发送消息或致电 617-355-5159，我们很乐意与患者讨论其他选择。



如何联系我们

- 如需安排、重新安排或取消预约，请致电 617-355-5159 联系本管理团队。
- 对于续取处方药请求或任何非紧急医疗问题，请通过 MyChart 患者门户（可通过电脑或手机/平板电脑应用程序访问）向患者的 MD 和 NP 发送消息。
 - 如需注册，请点击此处：
<https://mychart.childrenshospital.org/MyChart/AuthenCcaCon/Login?>
- 对于与本计划患者护理相关的任何紧急医疗问题，请致电 617-355-6000 联系患者的 MD 或 NP（如为非工作时间，请联系值班 MD）。
- 如果患者遇到医疗紧急情况，请立即拨打 911 或前往最近的急诊科就诊。



关键提示

参与本计划期间，可能会听到提供者使用各种术语来指代体重和体重相关的医疗问题。我们明白，“肥胖”等词语可能会让一些有不愉快经历的患者感到不适。我们希望使用医学上准确的词语，同时也将尽量照顾患者的感受。

作为提供者，我们将始终尽可能以善解人意的方式与患者沟通。我们知道，与其他所有疾病一样，肥胖和超重也是一种疾病，并且许多致病因素通常是患者无法控制的。我们鼓励患者/家庭与提供者坦诚沟通，讨论适合的措辞。

提供者可能使用的一些术语或词语包括：

- **身体质量指数 (Body Mass Index, BMI)**：这是一种衡量体重与身高比例的指标。虽然这不是衡量体重健康程度的完美指标，但可以作为提供者进行长期跟踪的指标。“健康”的 BMI 因年龄而异，因此提供者可能更为关注 BMI 百分位（即个体的 BMI 与同龄人相较所处位置），而非绝对值。
- **肥胖症**：这是一个您可能在报纸或其他媒体上经常见到的术语，但其用法有时并不准确。这实际上是一个医学术语，指患者的 BMI 超过某个临界点。此类临界点根据医学研究而设定，一旦超过，即意味着患心脏病、糖尿病和肝病等其他疾病的风险较高。
- **超重**：这个术语被广泛应用于医学之外的其他领域，但实际上这也是一个医学术语。该术语指 BMI 高于“健康”范围但尚未达到“肥胖症”的程度。

我们的提供者知道，体重和 BMI 并不能说明一切。我们的目标是为每名患者提供个性化体验，在友好的支持性环境中帮助患者解决体重问题。



患者协议

一旦同意参与 **Boston Children's Hospital** 的 *EMPOWER* 计划，即表示本人/我们同意下文：

- **按时出席所有约诊。**
 - 我们理解，患者有时可能因紧急情况而需要改变时间安排，如果患者无法按时就诊，请提前告知我们。在某些情况下，我们可能在预定就诊时间采取远程问诊的方式，或者为患者安排其他日期（但可能安排其他提供者）。
 - 如果患者 3 次“缺席”就诊（即未提前取消就诊），则需要重新接受评估，以确认其是否真的对基于医学方法的体重管理感兴趣；如果患者无法保证按时出席建议的就诊，则可能被强制退出本计划。
- **言行举止**要体现出对护理团队、其他患者和患者家属以及诊所工作人员的体谅和尊重。
- **制定并努力实现生活方式目标**，包括营养和体育运动。
- **对治疗团队开诚布公**，尤其是关于暴饮暴食、挑食等饮食失调行为。
 - 治疗团队将为患者提供支持，并会告诉患者，这些饮食行为并不少见，不必为此而感到尴尬或羞愧。
 - 唯有坦诚沟通，治疗团队才能提供安全有效的建议，并帮助实现预期目标。
- **遵照医嘱服用所有药物。**如有以下情况，请尽快告知治疗团队：
 - 患者在下次预约就诊前用完药物或者需要续取药物。
 - 患者因用药而产生副作用，导致无法继续按医嘱用药或者正常进行日常生活活动（例如上学、工作、运动、保持规律饮食等）。
- **患者可能需要在预定时间前就诊**，特别是在季度就诊间隔期出现医疗和/或药物问题时。
- **记住，续取药物主要在就诊时进行**，治疗团队通常会为患者续取足够的药物，使其能用到下次季度就诊时。如果患者错过了某次约诊，可能需要重新安排就诊（虚拟或面对面方式）时间，然后才能续取药物。



日程示例

| 月份 | 就诊 |
|---------|--|
| 1 月 | 初次就诊 |
| 2 月/3 月 | 参与营养学入门小组课程（虚拟） 参与 EMPOWER 医疗指导小组课程（虚拟） (如果开始用药, 可选择护士探访) |
| 4 月 | 医疗随访 |
| 5 月/6 月 | 参与高级营养课程（虚拟） |
| 7 月 | 医疗随访 |
| 10 月 | 医疗随访 |
| 1 月 | 医疗随访 |

根据患者需求和/或患者/家庭的要求, 随时为患者提供社会工作支持。

肥胖症和健康的新陈代谢：重要须知

什么是肥胖症？其成因是什么？

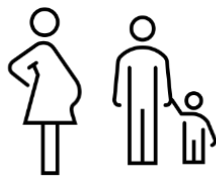
当一个人的体重相较于其身高超出一定标准时（BMI 超出正常范围），就会导致肥胖症。这是一种需要治疗的疾病，因为肥胖症患者（包括儿童和成人）更容易罹患其他疾病。

没有人确切知道为何有些人更容易肥胖，但许多科学家正在研究这个问题，并认为这可能是遗传和环境因素所共同导致：



遗传学

DNA 差异（您的基因遗传自您的家族）



环境

一个人出生前后可能发生的事件



能量消耗

您的身体消耗了多少能量。运动可以



营养

我们吃什么和吃多少都会影响到体重。另外，我们吃的食物也会影响到我们的饥饿感。

可能影响体重的其他因素包括：

What evaluation might my doctor

则会减缓能量消耗。
医生推荐接受
哪些评估？



睡眠测试

apnea (i.e.,
(睡眠中
出现的呼吸
障碍)

血脂水平
(triglycerides,
(甘油三

肝功能
检查
(检查
脂肪



Screening for
前驱糖尿病



Possibly genetic testing or other
潜在基因检测或

加快能量消耗，而过度节食或不吃饭

What treatments will my doctor recommend?



Healthy 健康营养

Focus on low glycemic index

选择低升糖指数 (Glycemic Index, GI) 的食物
Pre-planned meals and snacks



Exercise

预先准备好膳食和零食（不要不吃
吃饭！）



Psychologic

Sometimes **medications**
心理支持
(行为医学)



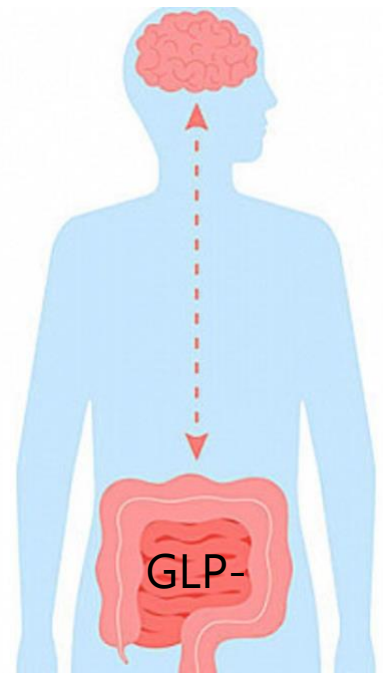
Sometimes **bariatric surgery**

用于体重管理的司美格鲁肽 (Wegovy, Ozempic)

治疗目标是帮助
身体质量指数 (BMI) > 第 95 百分位的患者减重

司美格鲁肽如何发挥作用？

- **GLP-1**（胰高血糖素样肽-1）是肠道在饭后产生的一种激素，会向您的大脑和胃发出您已吃饱的信号。
- 司美格鲁肽的作用类似于 **GLP-1**：
 - 帮助孩子减轻饥饿感。
 - 减慢胃的排空速度，帮助孩子在饭后保持更长时间的饱腹感。
 - 帮助改善人体的胰岛素反应，降低餐后的高血糖水平。



有哪些风险？

- 儿童和青少年通常对司美格鲁肽的耐受性良好，但可能会产生一些副作用，例如：
 - 腹部不适
 - 恶心、呕吐这些症状在开始用药时较为常见，但通常会在数周后消失。
- 一些罕见的副作用包括胆结石、胆囊炎和急性胰腺炎，多见于罹患其他疾病的成年人。

有哪些注意事项？

- 司美格鲁肽每周通过皮下注射方式给药
- 我们将为您开具药品处方，供您从当地药房取药
- 取药后，请致电 **617-355-7476** 安排护士探访，以了解如何注射药物。

禁忌：

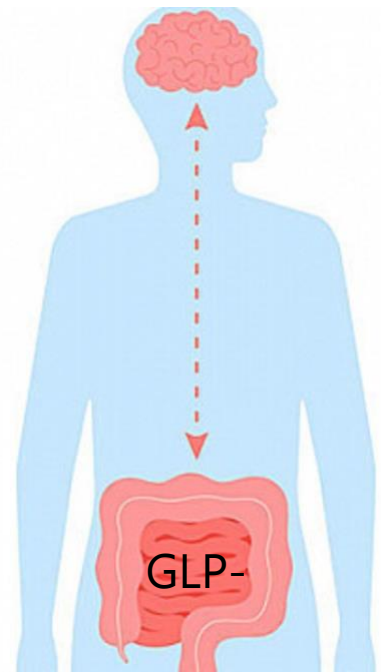
- 甲状腺髓样癌或 MEN2 遗传综合征家族病史
- 胰腺炎个人病史

用于体重管理的利拉鲁肽 (Saxenda、Victoza)

治疗目标是帮助
身体质量指数 (BMI) > 第 95 百分位的患者减重

利拉鲁肽如何发挥作用？

- GLP-1（胰高血糖素样肽-1）是肠道在饭后产生的一种激素，会向您的大脑和胃发出您已吃饱的信号。
- 利拉鲁肽的作用类似于 GLP-1：
 - 帮助孩子减轻饥饿感。
 - 减慢胃的排空速度，帮助孩子在饭后保持更长时间的饱腹感。
 - 帮助改善人体的胰岛素反应，降低餐后的高血糖水平。



有哪些风险？

- 儿童和青少年通常对利拉鲁肽的耐受性良好，但可能会产生一些副作用，例如：
 - 腹部不适
 - 恶心、呕吐这些症状在开始用药时较为常见，但通常会在数周后消失。
- 一些罕见的副作用包括胆结石、胆囊炎和急性胰腺炎，多见于罹患其他疾病的成年人。

有哪些注意事项？

- 利拉鲁肽每天通过皮下注射方式给药
- 我们将为您开具药品处方，供您从当地药房取药
- 取药后，请致电 **617-355-7476** 安排护士探访，以了解如何注射药物。

禁忌：

- 甲状腺髓样癌或 MEN2 遗传综合征家族病史
- 胰腺炎个人病史

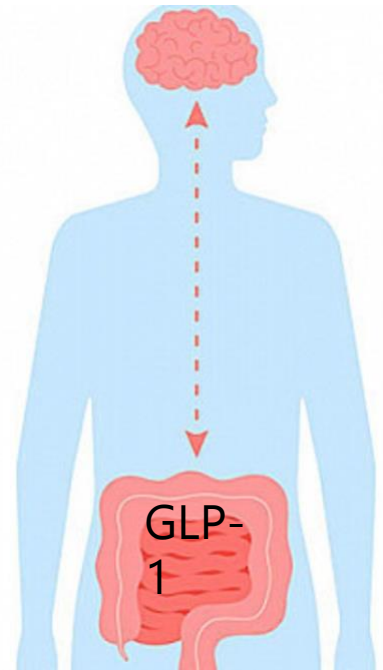
用于体重管理的替尔泊肽

(Zepbound、Monjauro)

治疗目标是帮助
身体质量指数 (BMI) > 第 95 百分位的患者减重

替尔泊肽如何发挥作用？

- GLP-1（胰高血糖素样肽-1）和 GIP（抑胃肽）是肠道在饭后产生的激素，会向您的大脑和胃发出您已吃饱的信号。
- 替尔泊肽的作用类似于 GLP-1 和 GIP：
 - 帮助孩子减轻饥饿感。
 - 减慢胃的排空速度，帮助孩子在饭后保持更长时间的饱腹感。
 - 帮助改善人体的胰岛素反应，降低餐后的高血糖水平。



有哪些风险？

- 儿童和青少年通常对替尔泊肽的耐受性良好，但可能会产生一些副作用，例如：
 - 腹部不适
 - 恶心、呕吐这些症状在开始用药时较为常见，但通常会在数周后消失。
- 一些罕见的副作用包括胆结石、胆囊炎和急性胰腺炎，多见于罹患其他疾病的成年人。

有哪些注意事项？

- 替尔泊肽每周通过皮下注射方式给药
- 我们将为您开具药品处方，供您从当地药房取药
- 取药后，请致电 617-355-7476 安排护士探访，以了解如何注射药物。

禁忌：

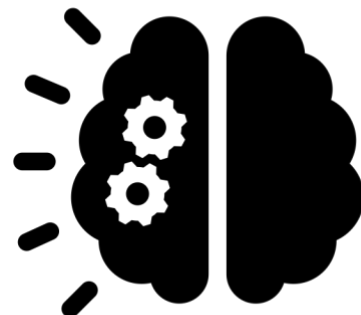
- 甲状腺髓样癌或 MEN2 遗传综合征家族病史
- 胰腺炎个人病史

用于体重管理的芬特明

治疗目标是帮助
身体质量指数 (BMI) > 第 95 百分位的患者减重

芬特明如何发挥作用？

- 芬特明能够刺激大脑中可产生饱腹感的区域。这样，就有助于减轻饥饿感和体重。



有哪些风险？

- **FDA** 尚未批准将芬特明单独用于儿童肥胖症（即肥胖症患者不满 18 岁）的治疗，但目前已证实芬特明与托吡酯的联合使用对年满 12 岁的肥胖症儿童安全有效。
- 可能的副作用包括：
 - 头痛
 - 高血压
 - 口干
 - 便秘
 - 睡眠困难
 - 胆结石

色地素光眼（罕见）

有哪些注意事项？

- 芬特明每天口服一次
- 我们将为您开具药品处方，供您从当地药房取药

禁忌：

- 未受控制的高血压
- 心脏病史
- 使用某些用于治疗抑郁症的药物或其他类似药物
- 药物滥用史
- 甲亢
- 未受控制的焦虑症
- 青光眼

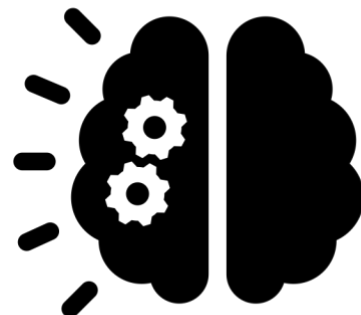
用于体重管理的托吡酯

治疗目标是帮助

儿童达到并维持健康体重，并减少与肥胖相关的并发症

托吡酯如何发挥作用？

- 托吡酯是传统的抗癫痫药物，但因为此药作用于大脑，因此也有助于降低食欲和控制体重



有哪些风险？

- **FDA** 尚未批准将托吡酯单独用于儿童肥胖症（即肥胖症患者不满18岁）的治疗，但目前已证实托吡酯与芬特明的联合使用对年满12岁的肥胖症儿童安全有效。
- 可能的副作用包括：
 - “脑雾”
 - 酸中毒
 - 胆结石
 - 肾结石
 - 由于出汗减少而导致体温过高的风险

（特定条件下）

有哪些注意事项？

- 托吡酯每天口服一次
- 我们将为您开具药品处方，供您从当地药房取药

禁忌：

- 肾病
- 使用药物乙酰唑胺
- 上课注意力不集中
- 主动的自杀意念
- 备孕（托吡酯对胎儿有害）



个性化工作表

EMPOWER 医疗指导小组课程：日期：

患者就诊：

○ 首次复诊 日期： 提

供者：

○ 第二次复诊 日期： 提供

者：

○ 第三次复诊 日期： 提

供者：

○ 第四次复诊 日期： 提供

者：

营养课程/咨询：

1. 日期：

2. 日期：

3. 日期：

4. 日期：



开始使用体重管理药物

开始治疗前，需要完成哪些程序？

1. 提供者将开具处方，并要求办公室启动 *事先授权 (Prior Authorization, PA)* 程序，即请求保险公司承保处方药。
 - 单次 PA 最多需要 7 个工作日，团队可能在 7 至 10 天内告知 PA 决定。
 - 大多数情况下，本办公室最多发送 2 次 PA 请求。据我们所知，一般而言，保险计划要么会承保大部分体重管理药物，要么不会承保任何此类药物。
 - 如果药物在短期内供应短缺，我们通常不会发送针对其他药物的 PA 请求。
2. 请联系药房，确认药物是否有库存。
 - 目前，大多数药物均存在供应短缺的问题，许多药房每月只能收到少量药物。因此，您可能需要联系多家药房，才能找到一家药房有您所需的处方药。很遗憾，本办公室无法代表患者联系药房。
 - 由于存在此类供应短缺问题，您可能需要等待数周（甚至数月）才能开始用药，敬请谅解。我们希望这种状况在不久的将来能有所改善。
 - 如果长期得不到解决，请联系医疗团队。
3. 如果您有现成的药物，请致电 617-355-7476 联系本办公室并安排护士探访，了解如何注射药物（仅适用于注射型药物）。
4. 遵照医嘱服用所有药物。如有以下情况，请尽快告知治疗团队：
 - 您/您的孩子在下次约诊前用完药物或者需要续取药物。
 - 您/您的孩子因用药而产生副作用，导致无法继续按医嘱用药或者正常进行日常生活活动（例如上学、工作、运动、保持规律饮食等）。

我能做些什么来加快此程序？

1. 您可以联系保险公司，咨询下列药物的承保情况：
 - a. Zepbound
 - b. Wegovy
 - c. Saxenda
 - d. Monjauro（咨询承保是否需要糖尿病诊断）
 - e. Ozempic（咨询承保是否需要糖尿病诊断）
 - f. 利拉鲁肽（咨询承保是否需要糖尿病诊断）
 - g. 芬特明
 - h. 托吡酯



- i. Qsymia
2. 需要联系多家药房，找到一家有您所需处方药的药房。每一天，任何药房的药物供应都可能会有变。

开始用药后，我该如何申请续取？

- 续取药物在就诊时进行，每季度至少需要就诊一次。治疗团队通常会为患者续取足够的药物，使其能用到下次就诊时。
 - 如果患者错过了某次约诊，可能需要重新安排就诊（虚拟或面对面方式）时间，然后才能续取药物。
 - 请注意，我们每 24 小时查看和回复一次 MyChart 的消息，因此无法实时发送处方。



安全用药须知

我们非常重视患者的健康和安全，在此想与患者及其家人分享一些重要信息：

- 您可能已听说，**体重管理药物经常供应短缺，司美格鲁肽和替尔泊肽等新药更是如此。**因此，许多公司直接向消费者销售治疗肥胖的药物。请务必知晓，这些网站销售的药物版本往往并未获得 FDA 的批准。即使得到医生的认可，也有可能没有获得 FDA 的批准。
 - 很多此类药物都宣称其所含化学成分与 *Wegovy* 或 *Zepbound* 等品牌药类似，但最大的区别在于是否获得 **FDA 的批准**。这些药物可能并非同一种产品，因此可能具有不同的副作用和风险。这些药物的混合方式也可能导致其安全性和/或功效有变，并且可能含有有毒成分。
 - **在线购买药物存在风险，确保您买到真正获得 FDA 批准的药物的唯一方法是让医生向持照药房发送处方。**如有任何问题或担心费用，请咨询医疗团队，我们随时乐意提供帮助！
 - **真正的司美格鲁肽、利拉鲁肽或替尔泊肽均以注射笔为配发包装。**如收到瓶装版本的此类药物，请注意，这并非 FDA 批准的配方。如有疑问，请在就诊时携带上药物，或通过门户网站向我们发送照片！
 - *Eli Lilly* 所售特定剂型的替尔泊肽是一个例外，这是一种新型自付费（即保险公司不承保）配方。这是一种新选择，但我们通常更倾向于开具承保药物。
 - **关键在于，这与使用 FDA 批准的仿制药有很大的不同。**我们希望司美格鲁肽、替尔泊肽和利拉鲁肽的仿制药版本在不久的将来即可获批上市，这有助于减轻共付额和保险文书工作的负担。
 - **获得 FDA 批准，究竟意味着什么？**经美国食品药品监督管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 批准的药物已在人类患者身上进行大量试验，并得到大量安全数据的支持。
- **在您参与本计划期间，医疗保健提供者可能会与您讨论体重管理的“超说明书用药”选择。**有些药物已获得 FDA 的批准，可用于某种特定疾病的治疗，意味着这些药物已在特定年龄组中进行严格试验，且 FDA 批准其用于治疗特定适应症。但有些时候，医生可能会与您讨论以“超说明书用药”的方式使用某种 FDA 批准的药物。也是说，尽管此类药物已进行相关研究和试验，但可能尚未被批准用于特定年龄组或某种特定疾病。是否以这种方式用药，需要您和您的医疗团队进行详细讨论。然而，这种用药方式与使用复合药物有很大不同，因为后者的所有药物均已被 FDA 批准用于人类患者，并且有来自临床研究的安全数据做为支持。
- 有关更多信息，请点击下方链接：
 - <https://www.fda.gov/drugs/postmarket-drug-safety-informantion-patient-and-providers/medications-containing-semaglutide-marketed-type-2-diabetes-or-weight-loss>
 - <https://obesitymedicine.org/blog/obesity-medicine-association-issues->



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers

[a-position- statement-on-compounded-peptides/](#)



HARVARD MEDICAL SCHOOL
TEACHING HOSPITAL



重要联系信息

Boston Children's Hospital EMPOWER 计划

电话 : 617-355-5159

<https://www.childrenshospital.org/programs/empower>

Boston Children's Hospital 青少年减重手术计划

<https://www.childrenshospital.org/programs/adolescent-weight-loss-bariatric-surgery-program> 电话 : 617-355-2458

Boston Children's Hospital 青少年赋能和身体健康策略 (STEP) 计划

<https://www.childrenshospital.org/programs/step-program>

电话 : 617-355-7181

Boston Children's Hospital 预防心脏病学计划 (Preventative Cardiology Program)

www.childrenshospital.org/departments/cardiology

电话 : 617-738-6289

Boston Children's Hospital 脂肪肝跨学科计划 (Fatty Liver Interdisciplinary Program, FLIP)

<https://www.childrenshospital.org/programs/faLy-liver-interdisciplinary-program> 电话 : 617-355-5837

Boston Children's Hospital 睡眠医学门诊 (Sleep Medicine Clinic)

www.childrenshospital.org/programs/sleep-center 电话 : 617-216-2570