

2023/9/8
星期五

健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:单峰 组版:刘白皓 校对:刘烽娟

“中国肥胖地图”发布引发热议
市民肥胖率呈年轻化倾向

不久前,《中国肥胖患病率及相关并发症:1580万成年人的横断面真实世界研究》报告发表于学术期刊 *Diabetes, Obesity and Metabolism* (IF:5.8), 绘制出了一幅数字版的“中国肥胖地图”, 报告中全国41.8%男性体重超重引发关注。而在南通, 市民的超重和肥胖情况同样不容乐观: 我市肥胖率呈现年轻化、低龄化倾向, 其中, 学龄儿童超重肥胖率达到36.4%, 高于全国水平。

胖是百病之源。怎样才算肥胖? 肥胖究竟有哪些危害? 怎样做才能科学减重? 在9月“全民健康生活方式宣传月”到来之际, 记者走访了医院减重门诊, 采访医护人员、慢病防治专家、减肥达人等, 揭秘“健康体重”的管理之道。

肥胖不仅关乎容貌
更关乎健康

30岁的宋雯(化名)身高不到一米六, 但体重已达94公斤。经检查发现, 肥胖只是表象, 真正原因是她患上了多囊卵巢综合征。肥胖让她月经紊乱、排卵异常, 婚后6年都未怀孕, 这让一心想要宝宝的她十分苦恼。最近, 她来到市一院内分泌科减重门诊求助。

“肥胖绝非影响体型、容貌那么简单, 这是一种疾病!” 市一院减重门诊主治医师黄海燕介绍, 现在肥胖已被定义为全球最大的慢性病。“这是一种全身性疾病, 会对内分泌系统、心血管系统、消化系统、心理行为等产生不良影响。”黄海燕介绍, 该院减重门诊每周二上午开放, 平均每次接诊20余人, 其中不少患者都是从其他科室转诊过来的。“这些患者往往是等到因为肥胖引起了糖尿病、高血脂、高血压、高尿酸、脂肪肝等并发症, 才到院就诊, 其实已经错过了最佳干预期。”

怎样才算肥胖呢? 调查发现, 社会上对“胖”的误解较多。许多人明明是正常甚至是偏瘦的体型, 却仍然执着于减肥; 而另一些人处于肥胖的边缘却不自知, 仍然暴饮暴食。其实, 现代医学已经建立了多种判定肥胖的方法, 这其中就包括体重指数BMI、内脏脂肪指数、腰围及腰臀比等。

黄海燕介绍, 体重指数BMI [体重(kg) ÷ 身高的平方(m²)] 的正常范围是18.5~23.9, BMI ≥ 24为超重, BMI ≥ 28为肥胖, BMI ≥ 40为恶性肥胖。而腰围及腰臀比反映了脂肪分布情况, 是衡量腹部肥胖的重要指标。一般而言, 男性腰围 ≥ 90cm, 女性腰围 ≥ 85cm 即为肥胖; 臀围是指臀部最大周径, 而腰臀比男性 > 0.9, 女性 > 0.85 即定为“中心性肥胖”, 或称为“腰腹型肥胖”。

肥胖呈现年轻化
低龄化趋势

“肥胖与慢性病有着密切关系, 并且会带来沉重的家庭和社会负担。”市疾控中心健康教育与慢性非

传染性疾病预防控制科副科长、副主任医师徐红告诉记者, 中国疾控中心三到五年就会组织全国开展一次“慢性病社会因素调查”。上一轮(2016年)的调查数据显示: 我市成年人中有35%的人超重、11.2%肥胖。最新一轮调查正在进行中, 目前我市已有部分地区统计数据初步出炉, 以通州区为例, 41.1%的人超重, 16.5%的人肥胖, 并呈现出肥胖年轻化趋势。

市疾控中心食品安全与学校卫生科科长、主任医师黄建萍告诉记者, 目前, 我市学龄儿童超重肥胖率达到36.4%, 高于全国水平。在市一院的减重门诊上, 黄海燕也发现肥胖患者的年龄越来越小, 来减重门诊咨询的女性患者明显多于男性患者, 年轻人明显多于老年人。

记者了解到, 在市区, 通大附院、市一院、市妇幼保健院、市六院等多家医院均开设了减重门诊, 前来咨询和治疗的患者也逐年增多。“我们在2018年开设了减重门诊。起初是为了从体重管理上推进代谢病的治疗, 预防慢性病。”市一院内分泌科主任、主任医师王雪琴介绍, 经过三年疫情后, 体重上升的人群增多, 减重门诊一度出现就诊小高峰。

减重有流程
多学科综合施策

“只要吃了某某代餐, 一个月就可以瘦十斤”“不吃药、不打针, 按摩穴位, 就可以轻松躺瘦”“跟着私教一起练, 保证在最短时间打造完美身材”……目前, 通城市面上各种减肥代餐、减肥产品、减肥机构等, 令人眼花缭乱。

“我们有一套规范的诊治流程。”王雪琴介绍, 第一步, 对患者的肥胖程度和类型进行评估, 针对肥胖常见的继发性因素进行诊断与鉴别, 排查患者是否是由于甲减、皮质醇增多症等继发性疾病导致的肥胖; 第二步, 评估患者目前的代谢状况, 包括血压、血糖、血脂、尿酸等指标是否在正常值, 肥胖是否引发了心、脑、肾等脏器损伤; 第三步, 根据患者的具体情况制定营养食谱、运动处方, 有些患者还需要配合相应的药物治疗。

记者了解到, 医院减重门诊一

般会联合营养科为患者制定减重食谱, 提供轻断食方案、高蛋白方案或者限能量平衡方案等; 也会进行个性化运动指导, 制定有氧耗能运动方案、抗阻增肌运动方案等; 还会与中医科联合, 应用中医传统手段来促进减重, 如针灸、埋线、中药等。“一般三个月为一个疗程, 我们的减重门诊是多学科综合施策, 最终目的还是希望帮助患者养成健康的生活方式。”王雪琴介绍。

减重生活化
瘦下来没那么难

“减重最难的就是坚持。但将减重贯穿到生活中, 就不那么痛苦了。”55岁的蒋建武和51岁的杜娟曾经是一对“幸福肥”的夫妻, 如今, 他俩将朋友聚会从饭店改到了运动场所, 把娱乐项目从吃喝变成了快走和散步, 逐步实现了减重。

杜娟回忆, 由于丈夫工作性质特殊, 晚上经常加班, 除了一日三餐, 晚上还要加餐, 算下来一天五顿, 很快体重就飙升到200斤。身体的不堪重负让蒋建武决定开始减重, “我的减重方式非常简单, 早餐低碳水高蛋白饮食, 另外针对性地补充蛋白粉和维生素; 午餐和晚餐主食只吃一小碗米饭, 其他照常吃。每天三餐后散步半小时。”就这样坚持了45天, 他的体重降了45斤, 身体各项指标逐渐恢复正常。

看到丈夫的改变, 杜娟也心动了, 于是和丈夫一起践行健康饮食。她采用“16+8”饮食法, 每天将进食时间控制在8小时内, 让自己带着饥饿感入睡。“一个人坚持减重很难, 一群人一起减重就会容易很多。现在我组建了一个健康减重社群, 和朋友们每天坚持快走6公里, 大家互相监督打卡, 不知不觉就坚持下来了。”

“好的减重方式应是不违背人性的, 是兼具可实施性和可持续性的。极端的节食方案和剧烈运动计划, 只能搞垮内分泌系统, 让减肥难上加难。”徐红建议, 市民减重不妨从走路或骑车上下班做起, 有条件的固定运动时间; 在外就餐时, 点菜量要适当, 荤素搭配合理, 少吃烧烤、煎炸食物。

本报记者冯启榕
本报见习记者朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

孩子近视如何防治

又到开学季, 如何有效防治孩子的近视再度成为家长们关注的话题。本期我们邀请南通大学附属医院的眼科专家给大家带来专业科普。



扫一扫
看相关视频

医周健闻

国内知名专家聚南通
共话精准治疗
过敏性疾病

晚报讯 2日, 由南通瑞慈医院、南通市医师协会联合主办的江苏省继续教育项目“儿童过敏性疾病预防及诊治新进展学习班”、南通市变态反应学学术报告会暨南通市继续教育项目“变态反应性疾病免疫精准治疗进展学习班”在通举行, 相关领域医务人员近150人参加本次学术会议。

此次大会邀请到中华医学会变态反应学分会主任委员程雷教授、江苏省医学会变态反应学分会主任委员郝创利教授、江苏省医师协会变态反应分会候任主委田曼教授、江苏省预防医学会变态反应学分会主任委员姚煦教授等国内相关领域知名专家授课。专家们围绕过敏性疾病的临床特点、诊治进展、诊疗经验、新知识新技术进行交流分享, 提供了有益的参考和借鉴。

程雷教授表示, 近年来, 我国过敏性疾病的患病率呈现井喷式增长, 流行病学调查结果表明, 目前, 我国受过敏问题困扰的儿童比例高达40%。他对南通瑞慈医院近年来在过敏性疾病领域, 特别是儿童过敏性疾病治疗方面取得的成果表示了肯定。

记者了解到, 特异性免疫治疗是目前唯一可以改变过敏性疾病自然进程的治疗方式。未来, 瑞慈医院儿童过敏诊疗中心将积极发挥在特异性免疫治疗等方面的经验, 加强与各医院相关专业医务人员间的相互联系和沟通, 切实解决过敏性疾病患者的实际问题。

通讯员王丽君 记者冯启榕