

聚焦

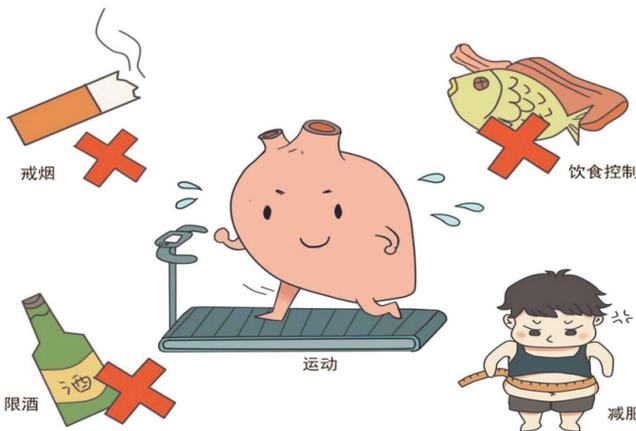
健康体重，从你我开始

本报记者 魏 濛

“今年体检结果显示，我的体重超标了。”
“我腿疼，除了药物治疗，医生还让我减重。”
“我血压高，近一个阶段控制得不好，到医院找医生给调药，看着我圆润的体型，医生直言吃药的同时一定要控制好体重。”

近年来，全球超重和肥胖率快速增长，已成为威胁人类健康的严重问题。居民超重肥胖率及其所造成的健康和经济负担持续上升，肥胖防控已刻不容缓，体重管理亟待加强。

今年4月是第36个爱国卫生月，全国爱国卫生运动委员会办公室提出以“健康城镇、健康体重”为主题，展开系列活动。体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，更是身心健康的基础，事关全生命周期。保持健康体重，既能增强人体免疫力、预防多种慢性病发生，还能使人保持良好的精神状态，更具活力和幸福。那么，什么样的体重标准才是健康的呢？健康体重为何如此重要？如何才能保持健康体重？市中心医院内分泌科首席专家、主任医师李平，从多方面为大家介绍健康体重相关问题，帮助大家养成健康生活方式、有效管理自身体重。



戒烟

饮食控制

运动

减肥

限酒

体重超标不可小觑

哮喘、睡眠障碍、脂肪肝、高血压……这些疾病竟然都与体重超重密切相关。李平提示，超重、肥胖会给人带来慢性病风险，极大影响健康，保持健康体重的理念应贯穿全生命周期。

人到中年的孟超，工作朝九晚五，忙碌充实。上有老下有小的他，下班后多是吃喝应酬，岁月流逝，身材逐渐发福，腰围日渐增长。身边有不少中年发福同伴，孟超对自己的发胖习以为常，殊不知，随着体重、腰围的增加，身体健康状态也在悄悄发生改变。前几天，他身体出现不适，刚开始并没太当事，以为缓缓就会没事的，殊不知越来越严重，到医院一检查不光血压高，血糖也高，而且出现了心绞痛症状，这可把他吓得不轻。

“近年来，随着我国经济社会发展水平和营养状况改善，居民超重、肥胖问题有所凸显，肥胖低龄化趋势显著，慢性病患病率、发病率呈上升趋势。”专家表示，国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》指出，我国18岁以上居民肥胖率达16.4%，6岁以下儿童肥胖率为3.6%，6岁至17岁儿童青少年肥胖率为7.9%。肥胖作为一种疾病，是诱发多种慢性病的危险因素。

超重、肥胖是“万恶之源”。李平说，每增加5公斤体重，患冠心病的几率将升高14%，中风危险率提高4%，缺血性中风提高16%。高血压、心脏病、肿瘤等等都会因为肥胖而增加其发病率。肥胖导致的疾病，正在成为全球公共卫生保健和卫生资源的沉重负担。那么，超重、肥胖可能引起哪些疾病？

增加癌症患病风险。一项新研究提示：长期超重、肥胖会增加结直肠癌的风险。此研究为一项包含5635名结直肠癌患者和4515名对照者的病例对照试验，通过数据分析发现，肥胖与结直肠癌患病风险之间存在关联，如从20岁开始，多胖一年，患结直肠癌的风险就多一分，且风险是持续累加的。此外，一项基于350万人的大型研究表明，肥胖还与12种癌症的风险增加有关。身体质量指数(BMI)较高的肥胖者患子宫癌、肾癌、胆囊癌、甲状腺癌、结直肠癌、绝经后乳腺癌、多发性骨髓瘤、白血病以及非霍奇金淋巴瘤的风险增加。

增加心脏病患病风险。医学专家对350万人的数据分析证实，只要胖，得心脏病的风险就会大大增加。研究发现，肥胖人群患上冠心病的几率比体重正常的人高出了50%，中风和心衰的风险则翻了倍。尤其是腹内脂肪沉积(脂肪在腹腔内主要器官周围沉积)是心血管疾病的一个重要危险因素。

人超重、发胖之后体内会发生许多代谢改变，血液中的胆固醇和脂肪含量会增高，对

血管有保护作用的高密度脂蛋白反而下降。多余脂肪对血管和心脏的压力也增加了这些器官的负荷。这样就很容易引起动脉粥样硬化和高血压，后果严重则发展为冠心病和脑卒中。

诱发糖尿病。华中科技大学同济医学院公共卫生学院对近1.8万人进行的一项研究显示，那些代谢正常的超重者，得糖尿病的风险是体重保持正常者的1.5倍；而代谢正常的肥胖者则风险更高，增加1.74倍的风险。如果一个人代谢紊乱的话，得糖尿病的风险会更高。

高血压风险增加。医学研究人员对调查数据进行分析后发现，长期体重超标且腰围粗的人，出现高血压的风险会明显增加，且年轻人风险更高。

更容易得老年痴呆。研究结果表明，中长期长期超重/肥胖的确会影响脑部健康，35岁至40岁以上中年肥胖，会增加患认知能力下降病症的风险，主要表现为记忆力下降、语言表达困难、空间能力定向缺失、思维判断能力下降等症状，甚至可能发展为老年痴呆症。前瞻性研究发现，女性体重指数与患痴呆症的相关性更强，肥胖妇女与正常体重妇女相比患痴呆症的危险增加200%，而肥胖男性其危险性增加30%。

损伤诱发骨关节炎。肥胖者患骨关节炎的风险大增，不仅仅发生在承受体重的关节上，手腕、手掌这些非承重关节发病的可能性也高于常人。研究认为，肥胖干扰了正常的骨骼和关节的代谢。且体重超标越大膝关节压力会越大。

非酒精性脂肪肝。脂肪肝是大量的脂肪在肝内蓄积，超重/肥胖是非酒精性脂肪肝发生的最主要原因。其中10%—20%为非酒精性脂肪肝，即脂肪肝已经导致肝细胞炎症、坏死，后者10年内肝硬化发生率高达25%。

睡眠呼吸障碍。有些超重的肥胖者，睡觉鼾声特别响亮，有时还会出现鼾声突然停止，过会儿隆隆的鼾声又起的现象。这并不代表睡得香，他们白天反而还是昏昏欲睡。这可能是一种称为“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”的疾病。别小看了这种病，严重时可能导致猝死。而肥胖已经被证明是睡眠呼吸障碍最主要的罪魁祸首。

管理体重别入误区

在减重的过程中，健康永远是第一位的。切勿为了短暂的瘦身效果而牺牲身体的长远健康。要将控制、管理体重变成生活的一部分，而非一时的狂热。

认识到肥胖或超重带来的风险后，减肥和保持体重成了越来越多人的追求，但令人不解的是为什么很多人减了一年又一年就是减不下去呢？为什么越减越胖？对此，李平认为，这是因为有的人可能走进了以下常见的减肥误区。

限制水分的摄入。饮食控制是减肥的重要方法之一，但这并不意味着减肥饮食就要限制

水的摄入。肥胖的产生是由于脂肪的堆积，而不是水分的滞留。水在物质代谢、血液循环、体温调节和机体代谢废物排泄过程中起着重要作用。因此，没有必要限制水分的摄入。当然，如果出现水肿时，应当适量限制水分的摄入。

减重要“快”。短期快速减重，如有的人一星期减去好几公斤，一般减去的是身体的水分，一方面，人体体液快速丢失，会使心肺和肾脏等器官一时难以适应，容易出现循环系统的问题和导致肾功能损害，甚至会增加患心脑血管疾病等慢性病的危险；另一方面，以人体水分丢失为主要方式的减重，难以持久，一旦减重措施停止，体重会迅速恢复到原有水平甚至增加体重。体重的大起大落，不仅对身体健康有害，且容易使肥胖者对治疗肥胖失去信心，减一次反弹一次，越减越胖。

减少进餐次数。有的人想通过不吃早餐或不吃晚餐，以减少餐次来达到控制热量和体重的目的。事实是，人体在空腹过久状态时，体内储存能量的保护功能增强，使摄入的食物更容易被吸收，更容易形成脂肪在体内储存，并且也容易增加胃肠道的疾病风险。还有一些减重的人认为主食热量较高，每日不吃或少吃主食，认为零食的热量并不高，反而饱腹感较明显，可缓解肥胖者的饥饿感，从而选择以零食代替主食。

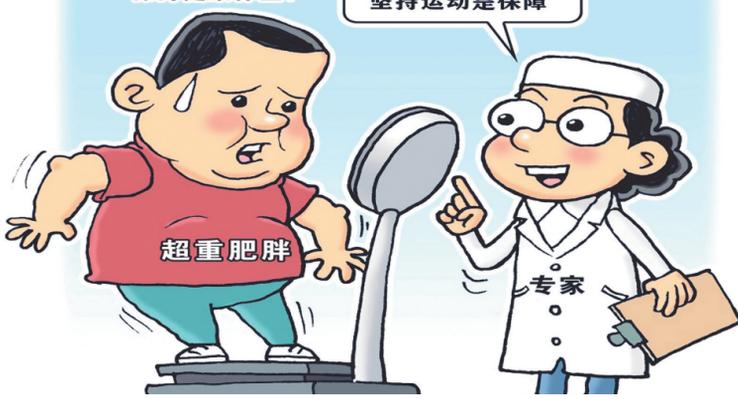
健康体重吃动平衡

长期超重，伤害的不止个人。肥胖以其高昂的医疗费用为国民经济带来了沉重的负担。有研究预测，到2030年我国成年人超重、肥胖率可达65.3%，归因于超重、肥胖的医疗费用可能为4180亿元，约占全国医疗费用总额的21.5%，未来中国城乡居民超重、肥胖率及其所造成的经济负担将呈上升趋势。

3月19日，国家卫生健康委召开的新闻

如何才能保持健康体重？

科学饮食是关键，坚持运动是保障



超重肥胖

专家

小贴士

七种食物暗藏“咖啡因”

茶叶 对于成年消费者，咖啡因摄入贡献率最高的依次为茶叶、茶饮料、奶茶和咖啡。其中，茶叶对消费者咖啡因摄入的贡献率为74.80%，远高于其他食品。然而，科信食品与健康信息交流中心发布的《中国消费者咖啡因认知及态度调查》显示，52.15%的人并不知道茶中含有咖啡因。

抹茶 抹茶的原料是绿茶，用于制作抹茶的茶叶有“两高两低”的特点，即氨基酸高、叶绿素高、茶多酚低、咖啡因低。对咖啡因敏感的人，同样不宜大量摄入抹茶。

奶茶 相关研究对奶茶进行过一次抽查，结果显示，27个奶茶店的51个奶茶品种中，都含有大量咖啡因。所有样品中，每杯的咖啡因含量平均为270毫克，其中最高的为480毫克，基本相当于4杯咖啡或者8罐红牛中的

咖啡因含量。

能量饮料 常见的能量饮料及可乐中，也含有少量咖啡因。比如，一罐红牛大概有50毫克咖啡因，一罐普通含糖可乐大概有30毫克咖啡因。

巧克力类食物 巧克力中的可可含量越高，咖啡因含量就越高，比如：30克黑巧克力，大约含有23毫克咖啡因；100克牛奶巧克力，大约含有15毫克咖啡因；一盒250毫升的巧克力奶，约有15毫克咖啡因。

可可或咖啡味糕点 蛋白棒、可可或咖啡味的糕点、冰淇淋、酸奶都有咖啡因。比如，铺满了可可粉的提拉米苏，也可能引起失眠。

某些止痛药和感冒药 咖啡因具有收缩血管的作用，对一些血管扩张性疼痛效果较好。在不少复方制剂，如感冒药感冒康、止痛药散利痛的成分中，也都含有咖啡因。

史文丽

健康科普

避开服用硝酸甘油误区

误区一：用水吞服 有些患者以为硝酸甘油和其他药一样，吞服才有效。

正确做法：硝酸甘油必须舌下含服。如果硝酸甘油从食道吞服，大部分的有效成分将在肝脏被降解，只剩下不到10%的有效成分被利用。而采用舌下含服，药物可通过舌下丰富的静脉快速进入血液，加快起效速度，增加药物的利用率。

误区二：站着用药 硝酸甘油常在突发情况使用，很多患者胸痛发作时想尽快服用，就站着吃药。

正确做法：硝酸甘油的正确用药姿势是坐着或半躺。硝酸甘油有降低血压的作用，如果站着服药，由于重力作用，血液会淤积在下肢，容易造成脑供血不足，进而引发体位性低血压，出现头晕，甚至晕厥等。

躺着服药，虽然避免体位性低血压，但会增加回心血量，加重心脏的工作量，达不到快速缓解心绞痛的目的。最好采用坐位或半卧位，既可减少心脏工作量，也能防止因脑部供血不足引起的体位性低血压。

误区三：因药因药 有些患者不了解硝酸甘油的用药方法，也害怕药物副作用，在胸痛发作时只用药1次，即使胸痛不缓解，也不再加用。

正确做法：若含服1片硝酸甘油后胸痛仍未缓解，间隔5分钟左右可再次含服1次，每次1片，不可服用

超过3次。硝酸甘油一般在2分钟—3分钟起效，5分钟达到药效高峰。因此，如果一次用药后胸痛不缓解，可在5分钟后再次含服。短时间内大量服用硝酸甘油也不可取，会增加低血压风险。若含服3片症状仍未缓解，需要警惕急性心梗，建议立刻拨打120，尽快就医。

误区四：效果没以前好，认为病情加重 有些患者觉得使用硝酸甘油没有以前起效快，怀疑是不是冠心病加重了。

正确做法：建议患者小剂量、间断服用硝酸甘油，一般用药间隔要在半天以上，服药期间要禁酒，也要注意与其他药物的相互作用。硝酸甘油耐药现象比较常见，大致有三类原因：硝酸盐类药物用多了，身体产生耐药性，从而降低疗效；受遗传因素影响，有些人对硝酸甘油敏感，有些人不敏感；长期饮酒、服用镇静催眠药，会加快硝酸甘油代谢，使它更快失效。

误区五：不看保质期 不少患者家中常备硝酸甘油，有的一放就是好几年，过了保质期也没发现，导致发病时吃几片都不管用。

正确做法：硝酸甘油的化学性质很不稳定，所以保存时要关注有效期，而且要存得得当。为了保证药效，已开封的硝酸甘油应该每6个月更换一次，当打开一瓶新的硝酸甘油时，记得在药瓶上注明开瓶时间。邓玉

资讯

市社会心理服务中心 倾力打造群众“心灵港湾”

本报讯 近日，为满足广大市民对心理健康服务的需求，市卫健委建立了市社会心理服务中心，聚焦群众心理需求，积极探索创新社会心理服务体系，为全市人民群众提供更加全面、专业的心理健康服务。

于3月份成立的市社会心理服务中心，具有公益专业性质，与市中心医院临床心理科“强强联合”开展医疗业务。目前该中心位于市中心医院西院区，设有心理测评室、心理放松室、心理室、心理沙盘室等8个功能室。拥有丰富的心理咨询经验和专业团队，向寻求心理帮助者提供个性化的心理咨询、心理放松体验、心理科普讲座及心理宣传等服务。

目前，市社会心理服务中心与市中心医院临床心理科业务联动全面开展，服务项目全面、服务流程顺畅。下一步，双方将在科研与创新、临床等方面，合力探索新的治疗方法和技术，并进一步加强在学校、社区、企事业单位等场所的心理服务工作，为广大群众提供更加全面、专业的心理健康服务。

(张亚龙)

万荣县贾村乡卫生院举办 “全国儿童预防接种日” 宣传活动

本报讯(记者 魏濛)近日，万荣县医疗集团贾村乡卫生院举办了第38个“全国儿童预防接种日”宣传活动，旨在提高群众对预防接种的认识，增强接种意愿，保障人民群众的健康安全。

活动现场，该院医务人员以深入浅出的方式向前来接种的儿童家长讲解了国家基本公共卫生服务项目内容，同时普及了一类疫苗与二类疫苗之间的区别以及特别强调了预防接种的重要性，指出预防接种不仅是公共卫生项目的重要组成部分，更是预防和控制传染病发生和流行的关键手段。此外，该院医务人员为前来参加活动的儿童家长提供了免费的健康咨询和预防接种服务，并耐心细致地向群众解答关于预防接种的各种疑问，以及预防接种的注意事项。同时，该院还通过悬挂横幅、发放宣传资料、宣传品等方式，向儿童家长宣传预防接种的知识和重要性。

通过此次宣传活动，将持续加强预防接种宣传工作，提高群众对预防接种的认识和参与度，为保障人民群众的健康安全作出更大的贡献。同时，也希望广大群众能够积极参与预防接种工作，共同构建健康防线。

垣曲县清风岭社区开展 “护胃行动从我做起” 志愿服务活动

本报讯(记者 乔植)近日，垣曲县社区服务中心清风岭社区开展了“护胃行动从我做起”志愿服务活动。此次活动旨在增强社区居民的饮食健康意识，传播科学的饮食文化，引导居民养成良好的饮食习惯，从而降低肠胃疾病的发生率。

活动通过发放养胃小知识宣传册，生动形象地向居民普及了胃病的预防与养护知识，倡导居民保持肠胃健康，要注重饮食平衡，多吃蔬菜水果，少吃油腻、辛辣食物；要规律作息，避免熬夜，保证充足的睡眠；要适当锻炼，提高身体免疫力。同时，以现场问答的形式，进一步引导居民了解和掌握科学的饮食方法，树立健康科学的饮食理念。

通过此次活动，清风岭社区的居民们对饮食健康有了更加深刻的认识，纷纷表示将从自己做起，养成良好的饮食习惯，为自己的身体健康负责。

家庭垃圾分类 不糊涂

准备两只垃圾桶，并按照“其他垃圾”和“厨余垃圾”的分类在上面标明两个容器所回收的类别，一步简单的操作就能让你在家里完成初步的垃圾分类，并慢慢养成良好的垃圾分类习惯。

居室空间充足的情况下，可以在专门的储藏室里设置分类点。选择可反复使用的环保袋和塑料收纳盒进行家庭分类，科学的收置方法能让你的生活显得更加有序。

如果家里有竹筐等大型包装物，将一个分类垃圾桶收容在大型的竹筐里，起到了隐蔽的作用，让垃圾回收处实用与美观兼容，也能更好地融入整个家居环境中去。

一般家庭会把垃圾桶设立在厨房内，因为那里容易产生生活垃圾，就可以利用厨柜的部分空间，在平板抽屉里存贮废纸，进深较大的拉篮里则回收一些塑料、金属和玻璃瓶罐，合理的布局并不会影响正常的储物。

杨真宇

