

# 科学减肥:拥抱轻盈身姿与自信

今天是世界防治肥胖日,肥胖已经成为全世界人民共同关注的话题。随着生活水平提高,膳食结构不合理,超重和肥胖率明显增长,目前,我国成年人超重或肥胖率已经超过50%,学龄儿童、青少年约为20%。

4月26日,记者采访到西安交大二附院老年呼吸内分泌科主任李秀丽教授。她表示,肥胖不仅影响我们的外貌,打击我们的自信,同时还是危害我们身体健康的杀手。

“肥胖”被称为众病之源。李秀丽教授介绍,肥胖会引起代谢类疾病,如糖尿病、高血脂、高尿酸、痛风等,肥胖引起胰岛素抵抗,导致糖尿病的发生,而且发生肥胖的时间越长,患有糖尿病的概率也就越大。其次,肥胖会诱发心脑血管疾病及肿瘤的发生,如心肌梗死、脑梗、卵巢囊肿、子宫肌瘤、大动脉粥样硬化,造成冠心病、心绞痛等问题,同时肥胖引发呼吸系统障碍,比如哮喘、打鼾、呼吸睡眠暂停等疾病,严重影响生命健康。肥胖还会影响生殖健康,肥胖导致性激素分泌紊乱,进而引发不孕不育。

肥胖的危害这么大,到底什么是肥胖

呢?判断肥胖的标准又是什么?李秀丽教授说,“肥胖”按病因可分为继发性肥胖和单纯性肥胖,现在人们工作压力大,熬夜、抽烟、酗酒、暴饮暴食因为不良的生活习惯,大家更倾向于单纯性肥胖,高热量食物的摄入、久坐行为增多、运动减少、肥胖发生率就逐渐增高。

而一个人是不是肥胖,并不单纯由体重说了算,肥胖有3个判断标准,目前最常用的一个指标就是身体质量指数(BMI)。

BMI是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准,其计算公式为: $BMI = \text{体重} / \text{身高}^2$ (体重单位:千克;身高单位:米)。

我国健康成年人(18-64岁)的BMI正常范围是18.5-23.9,BMI $\geq 24$ 为超重,BMI $\geq 28$ 为肥胖。儿童青少年可使用卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查(WST 586-2018)》提供的不同性别、年龄的BMI判断标准来判断。

其次,腰围、臀围及腰臀比也是用来判断肥胖的标准。我国目前参考WHO标准,

成年男性腰围 $\geq 90$ 厘米、成年女性腰围 $\geq 85$ 厘米可诊断为腹型肥胖。

最后,体内脂肪含量也是作为评判肥胖的标准,通过仪器测量,体内脂肪大于或等于100平方厘米则为肥胖。

如何做好科学减重,远离肥胖带来的危害,李秀丽教授认为良好的生活方式尤为重要。

科学饮食:健康减肥的首要条件是科学合理的饮食习惯。减肥不是单纯的饿,李秀丽教授建议减肥者饮食多以蔬菜、优质蛋白、粗粮为主,进食习惯可以饭前先喝水增加饱腹感,每餐吃到七八分饱,其次避免摄入高热量、高油脂的食物。

合理运动:健康减肥离不开适当的运动。李秀丽教授推荐选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳、瑜伽等,每周保持150-300分钟的中度有氧锻炼及每周2次30-60分钟的抗阻运动量。运动不仅可以帮助燃烧多余脂肪,还能提升身体代谢率,增强体质。

规律作息:保持规律的作息时间对于健康减肥至关重要。养成早睡早起的习惯,保证每天充足的睡眠时间,有助于调节身体新

陈代谢,减少脂肪堆积。避免熬夜和过度劳累,以充沛精力迎接每一天的挑战。

心理调适:健康减肥不仅仅是身体上的改变,更是心理上的调适。保持积极乐观的心态,不要过分苛求自己,合理设定减肥目标,逐步实现。遇到困难和挫折时,及时调整心态,保持坚持的信念,相信自己一定能够成功。

健康监测:最后在减肥过程中,定期进行身体健康监测是必不可缺的。通过体重、体脂率、血压等指标的监测,及时发现异常并采取相应措施。同时,定期进行身体检查,确保身体各项指标处于正常水平,减肥过程更加安全可靠。

针对预防儿童肥胖,李秀丽教授表示,在儿童青少年的肥胖管理中,行为干预最为重要,包括减少高能量、低营养和含糖饮料等食物的摄入,增加运动锻炼,减少看电视屏幕和久坐的时间,规律睡眠和作息习惯,同时关注孩子心理健康,纠正进食障碍,避免孩子出现暴躁、自卑等不良情绪。

□本报记者 白子璐

## 进一步提升看病就医获得感

——从多组数据看公立医院高质量发展



资料来源:国家卫生健康委

建设125个国家区域医疗中心

我国已设置13个类别的国家医学中心

建设125个国家区域医疗中心

114个省级区域医疗中心

国家卫生健康委还支持建设

国家级临床重点专科 961个

省级临床重点专科 3800个

市县级临床重点专科 11000个

开展全面提升医疗质量行动,推广预约诊疗、多学科诊疗、日间手术、检查检验结果互认等便民惠民措施

基层诊疗量占比52%

2023年基层诊疗量占比达到52%

基层医疗卫生机构对群众的吸引力正逐步增强

5500多家医院提供“一站式”服务

目前全国有5500多家二级以上综合医院提供“一站式”服务

出院患者当日结算率达到77.7%

多学科诊疗服务模式推广至

全国2400余家二级以上医院

2800余家二级以上医院至少开设了一类新型门诊

打造14家公立医院样板



2022年开始,国家卫生健康委

选择14家公立医院作为试点通过委省共建

打造公立医院高质量发展的样板

新华社·木棉制图

## 接种疫苗 为全生命周期护航

及时接种疫苗,保障生命健康



健康保障 新华社·曹一作

预防接种是防控传染病最经济、最有效的手段,对保障人民群众生命安全和身体健康具有十分重要的意义。近日,陕西省疾控中心邀请省疾病预防控制中心免疫规划所主任医师刘毅,就预防接种相关问题回答了记者提问。

问:为什么一定要按免疫程序进行预防接种?

刘毅:不同的疫苗有不同的免疫程序,这是以抗体水平在人体内变化、疾病感染风险、临床试验和多年科学实践为依据制定的。免疫程序包括接种年龄、接种间隔和接种剂次等。其中,乙肝疫苗、百白破联合疫苗、脊灰疫苗等,至少需要完成3剂接种才能使儿童身体产生足够的免疫力。随着孩子年龄增长,通过接种疫苗获得的免疫力会逐渐下降,因此需要进行加强免疫接种。

问:如果孩子处于发热期或过敏期,错过了疫苗接种,如何补种?

刘毅:如果孩子处于发热期或过敏期,错过了疫苗接种,如何补种?

刘毅:如果孩子由于发热或过敏等原因错过了接种疫苗的时间,应当在恢复健康后尽快到当地预防接种门诊或指定机构补种。家长可电话咨询接种点补种安排。

问:非免疫规划疫苗有必要接种吗?

刘毅:非免疫规划疫苗与免疫规划疫苗只是管理上有所不同。无论接种免疫规划疫苗还是非免疫规划疫苗,都能够预防相应的疾病。有些传染病对人们的健康威胁很大,如流感、肺炎、手足口病、水痘等,接种相应的非免疫规划疫苗能够有效预防这些疾病。

问:家长如何辨别接种点有无资质?

刘毅:《中华人民共和国疫苗管理法》规定,县级以上地方人民政府卫生健康主管部门指定符合条件的医疗机构承担责任区域内免疫规划疫苗接种工作。符合条件的医疗机构可以承担非免疫规划疫苗接种工作,但应到颁发其医疗机构执业许可

证的卫生健康主管部门备案。

接种单位应当具备下列条件:已取得医疗机构执业许可证,拥有通过县级政府卫生健康主管部门组织的预防接种专业培训且考核合格的医师、护士或乡村医生,同时应配备符合疫苗储存和运输管理规范的冷藏设施、设备和完善的冷藏保管制度。

群众如对接种单位的资质有疑问,可以咨询当地的卫生健康行政部门和疾控部门,咨询电话可从各级卫生健康部门、疾控中心网站上查询。

问:家长带孩子打疫苗,去哪里最好?

刘毅:一般情况下,在医院出生的新生儿,由医院负责为新生儿接种乙肝疫苗第1剂和卡介苗,之后的疫苗接种由孩子居住地社区卫生服务中心或乡镇卫生院预防接种门诊负责。卡介苗和狂犬病疫苗分别在各地指定的卡介苗接种门诊和犬伤门诊接种。接种单位的具体地址和联系方式可以咨询当地的区县疾控中心或在官方网站查询。

问:如何保障疫苗的运输安全?基层接种点是否有完善的冷链设备?

刘毅:《中华人民共和国疫苗管理法》《中华人民共和国药典》和《预防接种工作规范》等明确规定了疫苗冷链储存、运输和冷链监测的要求。各级政府要支持疫苗储存和运输所需要的冷链设施建设,各级疾控机构应对疫苗运输进行有效管理,确保疫苗在规定的温度条件下冷链储存、运输。目前,我省已经建立了完善的冷链系统,覆盖全省各级疾控机构和接种单位。基层接种点主要通过冰箱、冷藏包等设备保证疫苗的冷链储存、运输和使用。 □张家政

## 夏季来临 市民要预防肠道传染病

有腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,是生活中常见的症状,迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降,严重的可以导致脱水,个别病例甚至还会有生命危险。

专家提示,要注意饮用水卫生。高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用;要讲究食品卫生,食物要生熟分开,避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加热至热透,因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌;不要生食、半生食易带致病原的水产品。

同时,要培养良好的饮食卫生习惯,注意手卫生,平时勤洗手,饭前、

便后手要洗净;不暴饮暴食,不吃腐败、变质的食物,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入;养宠物的家庭,一定要做好宠物卫生,同时要告诫孩子和其他家庭成员不要一边吃东西一边喂宠物。

出现了腹泻症状怎么办?刘白薇说,不建议禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2-3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其出现脱水、高热等较严重症状的,或免疫力低的小儿、老人腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。 □侯克

## 急性缺血性卒中有了防治新方案

5月7日,笔者从首都医科大学宣武医院获悉,该院教授吉训明团队开展的一项研究表明,急性缺血性卒中患者发病24小时内静脉应用替罗非班进行抗血小板治疗,可显著降低患者早期神经功能恶化。相关成果日前发表在期刊《美国医学杂志·神经病学》上。

急性缺血性卒中神经功能恶化与不良临床结局密切相关。口服阿司匹林等抗血小板治疗方案,已被证实能降低卒中复发率且改善临床结局。但由于有耐药性、起效时间慢及部分患者存在吞咽障碍等问题,应用目前的口服阿司匹林等抗血小板方案治疗急性缺血性卒中,仍有10%-20%的患者会发生神经功能恶化。

替罗非班是一种可静脉应用的抗血小板药物。为明确静脉应用替罗非班在降低急性缺血性卒中早期神经功能恶化方面的作用,研究团队发起了一项多中心、开放标签、随机对照研究。团队在国内10家中心纳入425例未接受静脉溶栓或取栓的急性非心源性缺血性卒中患者,在患者卒中发病24小时内随机给予静脉替罗非班(213例)或单纯口服阿司匹林(212例)。结果显示,静脉应用替罗非班治疗的患者,72小时内神经功能恶化发生率仅为4.2%,而常规口服抗血小板药物治疗组患者72小时内神经功能恶化发生率达13.2%。同时,两组患者在72小时内症状性脑出血率没有显著差异。

美国卒中大会主席都铎·加文评价,该研究成果为缺血性卒中患者提供了除阿司匹林以外的抗血小板治疗新方案。 □赵文博 代小佩

## 研究发现维生素D可增强小鼠癌症免疫力

一个国际团队近日在美国《科学》杂志上发表的一项小鼠研究表明,膳食中的维生素D可以调节肠道微生物组,从而增强小鼠对癌症的免疫力。

由英国弗朗西斯·克里克研究所、美国国家癌症研究所和丹麦奥尔堡大学研究人员组成的团队发现,维生素D会作用于肠道上皮细胞,从而导致名为脆弱拟杆菌的细菌数量增加,这是一种在人和小鼠体内都存在的细菌。研究团队给正常饮食的小鼠注射了脆弱拟杆菌后发现,这些小鼠能更好地抑制肿瘤生长;但当小鼠饮食中缺乏维生素D时,则没有出现这种现象。研究团队表示,脆弱拟杆菌的增加使小鼠对癌症具有更好的免疫力,但目前还不清楚其中机制。

此外,研究人员还分析了150万名丹麦人的相关数据,发现维生素D水平较低与癌症风险较高之间存在联系。另一项针对癌症患者群体的独立分析也表明,维生素D水平较高的人更有可能对基于免疫的癌症疗法反应良好。

研究人员表示,维生素D或在抗癌中发挥重要作用,但仍需要进一步的研究来充分了解相关机制,以及如何利用这一机制确定治疗策略。 □新华社北京5月7日电

## 疼痛也分好坏 这几种疼应就医

疼痛是很多人看病就医的原因。不过,疼痛并非一无是处,它的存在也有积极的一面。今天,疼痛科医生就来教大家分辨“好”痛和“坏”痛。

“好”痛多是短暂的



在专业的医学中将疼痛列为第五大生命体征,与呼吸、脉搏、血压等并列,可见其对人体的重要性。那么,有人就说了,疼痛对人是很折磨的,怎么还有“好”痛这一说呢?

这是因为疼痛是人类不断进化的结果,假设一个人没有疼痛的感觉,那么他身处危险也不会知道,更不用说逃避了。举个例子,当我们靠近燃烧的火箭时,会因为灼热的痛感而躲避,这就是疼痛对于人类的重要意义。

所谓的“好”痛大多数是短暂的,当人体遇到危险时,马上由各种传感器生成电信号沿着神经迅速传递到脊髓或大脑,然后再发

出指令做出自我保护或躲避的动作。当危险去除后,疼痛也就随之消失了。其实很多疼痛都有它积极的一面,比如说吃坏东西了,就会出现肚子痛,就会逼迫我们寻找医生的帮助进行对症处理,消除变质食物对人体的继续伤害。类似的例子数不胜数。

慢性炎症引起的“坏”痛



在现实生活中除了上面提到的“好”痛外,还有一类痛是所谓的“坏”痛。比如说肩周炎的疼痛,主要是由于肩关节周围肌腱劳损导致的慢性炎症,继而引发疼痛。这种疼痛又会限制肩关节的活动,延缓炎症物质代谢的速度,造成堆积而增加疼痛,从而形成一个恶性循环。这一类“坏”痛我们归为炎症性疼痛,其对人体的伤害是比较大的,严重影响生活和工作。

针对这一类疼痛我们就应该积极地干预它,可以通过消炎达到治疗的目的。在

疼痛科有一种安全简便又高效的方法,就是在关节周围注射消炎镇痛药物以减轻炎症,打破这一恶性循环,为肩关节功能的恢复创造有利条件。

神经痛往往更“阴险”



临床上还有一种更“坏”的疼痛,我们叫他神经病理性疼痛,简称神经痛。它是指神经在受到压迫等刺激甚至没有任何刺激的情况下,不断地放电并刺激中枢神经系统,让大脑产生疼痛的感觉。

典型的例子就是带状疱疹导致神经痛。虽然皮肤的损伤通过3周左右的时间可以自愈,但有些情况下,急性期疱疹病毒对神经造成的损伤就没有那么容易修复了。这些受损的神经会随时放电,从而让人产生疼痛的感觉。病人常常表现为非常剧烈的刀割样、针刺样、烧灼样疼痛,皮肤受到任何风吹草动都会加重疼痛。且这种疼痛往往持续性

存在,甚至还有不断加重的可能。

对于这一类疼痛来说,治疗主要分两步:在疾病早期要想想办法帮助神经自我修复,恢复正常的功能状态;而到了疾病的晚期,比如神经损伤达到半年以上,神经的变性已经到了无法挽回的地步,这个时候,就需要根据神经的功能做神经毁损或其他干预神经电冲动传递的手段了,而且治疗效果有些也不尽如人意。

这几种疼要就医

上面说了这么多,那么有一个比较现实的问题,哪些疼痛需要尽快找医生诊疗呢?

- 1.疼痛持续时间长,反复发作;
- 2.疼痛对生活和工作造成影响;
- 3.神经痛,表现为针刺样、放电样、刀割样疼痛;
- 4.口服常规止痛药物无法控制。

□王小平