

# 肥胖是健康路上最大“绊脚石”

## 健康体重从建立健康生活方式开始



建立个体化膳食方案是生活方式干预减重的重要内容。照片由受访单位提供

**健康视点**

主持人 孙晓菊

天津市新闻名专栏

每年9月是“全民健康生活方式”宣传月。减油、减盐、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三减三健”是全民健康生活方式行动的主要内容,也是民众预防慢性非传染性疾病、促进健康的基础。近日,《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》报告出炉,这是迄今为止我国进行的最大规模关于超重和肥胖患病率及相关并发症的当代研究。报告显示,按照我国超重和肥胖的BMI分类标准,1580万成年受试者中超重人群超过了1/3,他们中70%以上都患有脂肪肝、糖尿病前期等多种肥胖相关并发症。

专家表示,不健康的体重已经成为健康路上最大的“绊脚石”,普通超重和肥胖人群减重第一要素是建立健康生活方式,建议可以尝试地中海式或间歇能量限制的饮食模式,同时坚持有氧运动结合抗阻训练或高强度间歇运动的体育锻炼,来帮助实现健康体重的目标。

### 男性超重比例高于女性

#### 35岁后达到肥胖患病率高

该项研究纳入了2019年以来全国31个省市自治区的519个健康体检中心数据,涉及1580万名成年人受试者,旨在评估超重/肥胖的患病率以及肥胖相关并发症的患病情况。数据显示,按照我国超重和肥胖的BMI分类标准,1580万成年受试者中超重人群占比34.8%,肥胖人群占比14.1%。按地区而言,北方超重/肥胖的比例普遍高于南方。

报告数据显示,从肥胖的“性别差异”来看,超重和肥胖在男性中比女性更普遍,超重男性占比41%,女性占比27%。从肥胖的“年龄差异”来看,超重和肥胖的比例在不同年龄段的男性和女性之间存在差异,男性的“肥胖高峰年龄”通

常比女性小。男性肥胖患病率在35岁后达到峰值,而女性则是70岁之后的老年期。可以看出,男性更易肥胖且超重占比比较高。

天津医科大学朱宪彝纪念医院临床营养科主任刘艳认为,相对女性,中青年男性更易肥胖有以下几方面的原因。首先肥胖峰值趋于年轻群体可能是因为当代人的生活方式所致,比如经常频繁性地点外卖、熬夜、赖床、久坐、运动少等情况。其次男性肥胖高于女性可能与男性在生活或工作中所受压力和情绪有关。男性在工作和家庭中长期处于高压力和不良情绪中,易导致内分泌激素分泌紊乱;为缓解压力和释放情绪,男性经常会饮酒、过量进食来释放情绪,而酒精和过量饮食都会造成摄入热量急剧升高;长期的加班工作或应酬晚归,造成睡眠不足或睡眠时间不规律,也会打破能量平衡而导致男性肥胖。

### 九成肥胖患者有并发症

#### 脂肪肝糖尿病前期最常见

肥胖已成为全球共同面临的重大公共卫生问题,WHO最新统计数据显示,目前全球成人肥胖人数达6.7亿。根据《柳叶刀》报道,我国肥胖人口也已近9000万,居世界首位。BMI是国际通用的肥胖分类标准,BMI=体重(Kg)/身高(m<sup>2</sup>)。

BMI在18.5至23.9为正常体重,24至27.9为超重,28.0至30.0为肥胖。另外,体脂率也可以反映体重状况,正常男性为15%至20%,女性为18%至30%;轻度肥胖男性为20%至25%、女性为30%至35%。研究证实,随BMI指数上升和体脂率增加,肥胖人群高尿酸血症、代谢性脂肪肝、高血压、高血脂症、高血糖的患病风险均会显著增加。此次该项研究对肥胖相关并发症种类、患病率和患病数量也进行了深入分析。研究发现与健康体重者相比,超重和肥胖者的并发症患病率明显更高。70.7%的超重者有一种以上并发症,而89.1%的肥胖者有一种以上并发症。最常见的并发症依次是脂肪肝、糖尿病前期、血脂异常和高血压。

天津医科大学总医院普外科梁晓宇副主任医师说,在各种肥胖类型中,以“将军肚”著称的腹型肥胖并发症最多。中青年男性肥胖者中腹型肥胖最为常见,内脏脂肪超标是导致腹型肥胖的主要原因。《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》中明确界定,腹型肥胖的标准是男性腰围>90厘米,女性腰围>85厘米。腹型肥胖影响的不光是身材,更多的是造成“内伤”。因为肥肉不仅长在肚皮,腹腔内重要脏器如肝脏、胃肠道、胰腺等都有脂肪沉积,并因此诱发各类疾病,如脂肪肝、糖尿病等。同时,当身体器官及四周都被脂肪浸润的时候,器官功能也会受损。

### 肥胖属于慢病可防可控

#### 饮食改变体育锻炼一试试就灵

“目前已明确肥胖会给人体带来三大损伤,一是胰岛素抵抗相关的脏器损伤;二是肥胖带来的机械性损伤,比如慢阻肺、骨关节炎、反流性食管炎等疾病;三是行为损伤。但同时肥胖具有慢病管理可防可控、一试试就灵的特点,当体重下降5%至10%时,可以发现多重疾病均得到极大缓解。生活方式干预是控制肥胖的基石,它包括饮食计划、体育锻炼、行为干预三个方面。”市人民医院健康管理中心李春君主任医师表示。

在饮食计划方面,《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》对比了不同饮食模式对体重的影响,强推荐地中海饮食、间歇能量限制饮食和短期低碳水饮食可有效减轻体重。其中地中海饮食是以植物性食物为主,包括全谷类、豆类、蔬菜、水果、坚果等;鱼、禽、蛋、奶制品适量;红肉少量;食用油主要是橄榄油;适量饮红酒;大量饮水;脂肪供能比25%至35%,饱和脂肪酸摄入量低(7%至8%),不饱和脂肪酸摄入量较高。

间歇能量限制饮食是按照一定规律,在规定时期内禁食或有限摄入能量的饮食模式。常用方法是隔日禁食法(每24小时轮流禁食)、4:3或5:2(即在连续非连续日每周禁食2至3天)等。禁食期能量供给通常为正常需求的0至25%(男性约600kcal/天,女性约500kcal/天)。期间建议多喝水,每天保证至少8杯水,鼓励喝黑咖啡和清淡的茶;选择高饱腹感低GI的水果,如苹果、柚子、柑橘等;避免含糖量过高的水果,如榴莲、菠萝蜜;避免食用水果干、果汁等代替水果;建议少油、少糖的蔬菜烹饪方式,推荐清炒、凉拌、生食;避免高淀粉含量的蔬菜,如土豆等;提倡以薯类、豆类等杂粮替代一半以上的主食;选择鱼虾、瘦肉补充蛋白质。需要注意平衡膳食,控制进食速度,注意微量营养素补充,避免并发症(低血糖、低血压等)。

体育锻炼方面可以根据个人需要并考虑体力限度,在医生指导下建立个体化方案。由于运动减重存在显著的剂量-效应关系,建议逐步增加主动的有氧运动,达>150分钟/周,每周执行3至5天;抗阻训练包括主要肌群的单组重复,每周2至3次;减少久坐行为。

### 健康红绿灯

## 劳累感超半年 当心慢性疲劳综合征

### 杞地山药粥四神排骨汤辅助调理

“医生,我每天都特别累,即使睡醒后疲劳感也没有消除或减轻,还是觉得很困很累,麻烦您看看我是生病了吗?”天津中医药大学第一附属医院推拿科医生田少飞说,门诊中有这种陈述的病人很多见,有过类似感受的人也非常多。生活中这样的状态超过半年,就需要警惕了。如果没有病毒性肝炎、糖尿病、贫血等疾病,很可能是患上了慢性疲劳综合征。

田少飞说,慢性疲劳综合征是指一种无法解释的、反复发作的疲劳,且这种疲劳的感觉会持续6个月以上。该病不仅会影响体力、体能及协调能力,使人难以从事体力消耗大或动作精巧的工作,出现抑郁、烦躁等情绪问题,还会降低人体免疫力导致心血管、神经及消化系统等疾病。

如何判断自己是不是患上慢性疲劳综合征了呢?满足A的同时存在B中症状的4项或以上,则极有可能患上了慢性疲劳综合征。A:慢性疲劳;至少超过6个月,且经过休息后疲劳不能缓解。B:伴随疲劳的其他症状,如短期记忆力或注意力明显下降;咽痛;颈部或腋窝淋巴结肿大、触痛;肌肉疼痛;无红肿的多关节疼痛;一种类型新、程度重的头痛;不能解乏的睡眠;运动、劳累后的疲劳超过24小时不能恢复。

田少飞说,中医认为,慢性疲劳属于虚劳、郁证、五劳的范畴。对于该病的治疗,以补益为基本原则,重在补益脾胃。在专业医生治疗的同时采取一些中医方法居家自我调理辅助治疗可加快康复。

饮食调理推荐如下:

杞地山药粥 10克生地黄切碎,15克山药捣烂,和15克枸杞、100克大米一同放入锅中加入适量的清水进行煎煮,可以用作早餐食用。

四神排骨汤 山药、莲子、芡实、茯苓、生姜炖排骨,武火煮20分钟,转小火煲两个小时。

此外,艾灸中脘、神阙、关元穴、双侧五脏背俞穴(肝俞、心俞、脾俞、肺俞、肾俞)以及按揉建里穴、百会、掐带脉、捏脊也都可以起到辅助治疗作用。 通讯员 东梅 苏玉珂

# 每天自查足部预防糖尿病足

## 鞋袜合脚避免赤脚行走光脚穿鞋

糖尿病足是糖尿病最严重和治疗费用最高的慢性并发症之一,严重的可以导致截肢和死亡。天津医科大学朱宪彝纪念医院糖尿病足病科主任常柏表示,糖尿病足是糖尿病患者合并神经病变及各种不同程度末梢血管病变导致的下肢感染、溃疡和(或)深部组织破坏,好发部位依次为:足趾>前足底>足跟>足踝,建议糖尿病患者每天自查这些部位有无异常,加强足部护理,降低足病

的发生和发展。一旦发现足部有破溃应立即就医,并避免洗脚以免发生感染。

足趾部位皮肤较薄,易发生破溃,因此糖尿病患者每天要检查每个足趾间皮肤是否完好,是否存在不正常挤压和是否有真菌感染的情况,以尽早发现破口或溃疡。

前足底溃疡发病率仅次于足趾溃疡,主要是由于人在行走时,前足底发挥着重要的支撑性作用,属于足部高受压区域。而足底压力上升属于糖尿病足溃疡的重要独立危险

因素,因此需要定期检查足底是否有胼胝俗称“老茧”以及足底皮肤是否异常,如干燥、脱屑、破溃。

足跟是依靠胫后动脉来进行血液供给,糖尿病患者常伴有周围血管病变,胫后动脉病变,易导致足跟部位供血不足,皮肤颜色发白、红肿,诱发溃疡。足跟是行走过程中主要的受压部位之一,也是胼胝的高发地带,日常要注意足跟处皮肤是否有干燥、皲裂的情况。在糖尿病足溃疡中,足跟溃疡的愈合时间最长。

足踝处于骨突部位,此部位皮肤较薄,且皮下脂肪也较少,缺乏自我缓冲与保护能力。在受压时,局部组织极易缺血、缺氧,进而出现破溃现象。同时,足踝部位组织血流灌注量较低,也要注意可能会引发局部营养供给障碍,进而导致足踝溃疡较难愈合。

常柏还提醒糖尿病患者,除了每天检查足部外,选择合适的鞋袜也很重要。相关资料显示,有近3成的糖尿病足是鞋袜不适所致。不管是室内还是室外,都应穿着合适的鞋袜,要避免赤脚行走和光脚穿鞋。每天用手检查鞋子内是否有异物,不要穿太紧的鞋子或边缘粗糙和接缝凹凸不平的鞋子,鞋子内部的长度应比脚长1至2厘米,宽度与脚的跖趾关节(足部最宽处)宽度一致,鞋的高度要满足脚趾的空间高度。

通讯员 许震颖 郭敏敏



市四中心医院开展“诊前一分钟,健康科普行”活动,充分利用门诊开诊前的一分钟,以小课堂的形式为广大患者及家属进行日常保健、急救、疾病预防、自我照护等方面的科普知识讲座。 摄影 贺昕 崔玉凤

# 分类信息

敬告读者: 本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233  
办公地址:天津市和平区卫津路143号

### 遗失·公告

▲本人高占,身份证号120109196309220050,于1998年12月31日在中国石化环评取得高级工程师职称,证书不慎丢失,特此声明作废。

▲田永祥遗失购房发票一份,地址:津南区北闸口镇津歧公路东侧鸿儒新园14号楼-1-402发票金额:1614009元,声明作废。

▲郭玉兰,身份证号120105196704015123遗失北辰区双青新家园盛福园7-1-1108租赁合同壹份,合同编号030800220701110801,特此声明。

▲王海滨,身份证号120106197101057018遗失北辰区双青新家园盛福园5-1-1404租赁合同壹份,合同编号030800220501140401,特此声明。

▲中食农业发展(天津)集团有限公司遗失公章一枚,统一社会信用代码:9112011805208359XL,特此声明作废。

▲天津市河北区少年宫(艺术幼儿园)遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY31200050053572,特此声明。

▲本人杜丽,身份证120104196403270829,遗失安置房收款单、已选房屋确认单、泓天园房屋确认单,原件遗失,特此声明。

▲本人杜丽,身份证号:120104196403270829,原地址原河东区万新村北小区大三角八排205(现松林里12号院30号),遗失东正拆迁中心(现天津市诚安房屋拆迁有限责任公司)于2019年3月4日开具的泓天园房5栋1101号房款收据1张,收据号:NO.00402372,金额:550143元,以上原件已丢失,特此声明作废。

▲天津市红桥区发展和改革委员会法人证不慎遗失,声明作废。

▲天津鼎唯科技有限公司于2023年8月1日不慎遗失公章一枚及相关要件,声明作废。

▲王楠遗失河西区煤建三厂宿舍里6门203-204-1居室,房屋租赁合同,合同编号:04120389000600635,特此声明。

▲天津市河西区二娃子会馆遗失营业执照正本、副本,及食品经营许可证正本、副本,统一社会信用代码:92120103MA060HR941,许可证编号:JY21200030177110,特此声明。

### 指定承租人刊登公告

本人郝凯,身份证号码120104196401092117同意死亡后,将坐落于向阳楼1-5-307、308居室房屋指定过户给郝元婷,身份证号码12010419880408214X。

### 通知

郝瑞(身份证号:120102197908071421):因公司经济性裁员,公司于2023年8月14日、8月17日以EMS快递和当面送达您爱人两种方式通知您本人,于2023年8月21日解除公司与您之间的劳动合同,您拒收。现正式公告自2023年8月21日起解除公司与您之间的劳动合同,请您于登报之日起7日内到公司人力资源部办理解除劳动合同手续并领取《解除劳动合同证明书》、办理档案转移手续,逾期造成的法律后果均由您本人承担。特此公告。 天津百货大楼集团有限公司

### 通知

我司分别于2023年8月14日、8月22日以EMS快递和短信、微信三种方式联系我司员工王玉(身份证号:120103198103046721),告知公司现状并通知其本人于2023年8月21日前到公司办理解除劳动合同相关手续,送达未果。公司于2023年8月21日起按照经济性裁员方案解除您与我公司之间的劳动合同,请您于登报7日内到公司人力资源部办理解除劳动合同手续并领取《解除劳动合同证明书》、办理档案转移手续,逾期造成的法律后果均由您本人承担。特此公告。 天津百货大楼集团有限公司

### 关于幼儿园停止经营、停止招生的公告

由于我幼儿园自开业以来严重亏损,截至2023年6月30日已经停止经营,停止招生。我幼儿园没有开展2023年秋季招生,同时也没有授权任何人进行招生,也没有聘请新的园长。请大家谨防有人冒名招生收费,避免上当,特此公告。 天津养正幼儿园有限责任公司

### 关于幼儿园停止经营、停止招生的公告

由于我幼儿园自开业以来严重亏损,截至2023年4月26日已经停止经营,停止招生。我幼儿园没有开展2023年秋季招生,同时也没有授权任何人进行招生,也没有聘请新的园长。请大家谨防有人冒名招生收费,避免上当,特此公告。 天津养正幼儿园有限责任公司

### 公告

姐萍依据姐光洋于2019年11月14日在天津市南开公证处办理的公证遗嘱(证书号为(2019)津南开证字第8134号),申请办理遗嘱继承公证,现公告通知姐光洋的其他法定继承人、利害关系人,如有异议,请见报后三个月内向南开公证处书面提出。 公告人:姐萍

### 公告

姐萍依据姐光洋于2019年11月14日在天津市南开公证处办理的公证遗嘱(证书号为(2019)津南开证字第8134号),申请办理遗嘱继承公证,现公告通知姐光洋的其他法定继承人、利害关系人,如有异议,请见报后三个月内向南开公证处提出书面异议。 公告人:王书文 2023年8月29日

### 声明

当事人肖树岭因办理肖树森生前承租的坐落于南开区密云路园里13号楼4门501号企业产房屋过户事宜,要办理住宅房屋过户协议书的公证,其他相关人员如有异议,见报之日起叁个月内,请向天津市南开公证处提出。 声明人:肖树岭

### 寻人启事

陈立志,男,1957年5月生人,为滨海新区新北街道社会救助人员,现寻找其子,陈海珠,男,1983年6月生人,户籍为滨海新区塘沽,若本人或知情人看到此启事请与新北街道联系,联系电话:65157013。

### 减资公告

天津天富软管工业有限公司申请减资,统一社会信用代码91120116600552351D,拟将注册资本由柒亿叁仟万元减少至叁亿柒仟万元,请债权人自公告发布45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。