

一胖生百病 要减也要健

常备“一秤一尺一日历”做到“三知一管”持久体重管理

健康视点 主持人 李春君

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。今年宣传月主题为:食要三减,减掉不良生活方式;体要三健,健出美好生活向往。在这一主题下,宣传月第一周重点关注体重管理。

今年6月,国家卫生健康委等16个部门启动了“体重管理年”活动,指出从2024年起,用三年时间,普及体重管理支持性环境,提高国民体重管理意识和技能,预防和控制超重、肥胖,切实推动慢性病防治关口前移。随着生活方式的改变,近年来,全球肥胖发病率呈井喷态势增长,其健康危害也日益凸显,控制体重、减肥已成为很多人的日常生活模式。市人民医院健康管理中心主任李春君表示,控制体重、减肥需要长期体重管理,以家庭为单位进行体重管理更具可行性、可持续性,能降低聚集性家庭肥胖风险。若长期保持理想体重建议家中常备“一秤一尺一日历”即体重秤、腰围尺、体重管理日历,每天测体重、经常量腰围、记录体重变化,做到“三知一管”即知晓健康体重标准、知晓自身体重变化、知晓体重管理方法,科学管理体重。

50%人群肥胖或超重 肥胖列为十大慢性疾病之一

目前,国内外以BMI(身体质量指数)定义肥胖的程度,BMI等于体重(千克)除以身高(米)的平方,BMI在18.5至24为正常体重,24至小于28为超重,大于等于28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%。另外,我国肥胖者中尤其中青年男性肥胖者以“苹果”体型的腹型肥胖最为常见,内脏脂肪超标是导致腹型肥胖的主要原因。判断是否是腹型肥胖关键指标看腰围,《中国成人超重和肥胖预防控制指南》中明确界定,腹型肥胖的标准是男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米。

据了解,全世界肥胖人数超过10亿,我国



市人民医院健康管理中心日前举办体重管理年暑期活动。图为医护人员指导青少年进行抗阻运动。

照片由受访单位提供

成年人肥胖患病率达16.4%,更为严重的是,作为肥胖后备军的超人群的患病率高达34.3%,也就是说两个人中就有一个是肥胖或者超重。随着肥胖、超重人口的日益增长,世界卫生组织已正式将肥胖列为十大慢性疾病之一。“在门诊经常听到患者吐槽,‘大夫我咋这么倒霉,患了糖尿病,还有痛风、高血脂、高血压而且腰疼、膝关节也疼痛’。其实,这些疾病多是肥胖惹的祸,毫不夸张地说一胖生百病。”李春君说。

肥胖与糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、脂肪肝等疾病密切相关,显著增加心脑血管疾病的风险。肥胖增加机械性病变的风险,如脂肪在颈部和胸部积累导致气道和咽喉狭窄,易发睡眠呼吸暂停综合征、胃食管反流等;肥胖者的胸壁和腹壁脂肪堆积将影响心肺功能;体重过大增加脊柱和下肢的负荷,导致腰椎间盘突出和膝关节炎等。肥胖患者由于容貌焦虑和运动受限,还会导致社交隔离、自卑感、抑郁症状、焦虑症等心理疾患,这种情况在青少年肥胖患者尤为常见。大数据研究表明,肥胖还增加多种癌症的发病率,肥胖女性子宫内膜癌和乳腺癌的发病率明显增加,男性更易患上前列腺癌,肥胖人群的直肠癌和结肠癌的概率也比正常人群明显高发。

吃动平衡调整心态持之以恒 五点关键技巧助力减肥控体重

李春君说,“肥胖病因复杂,需要综合管

理,减肥神药不存在,减肥秘诀也没有。任何人减肥,控制体重都是一个需要耐心和毅力的过程,通过科学的饮食、适当的运动和良好的生活习惯来逐渐减轻体重,改善身体健康状况是最可靠的方法。根据管理中心多年肥胖管理经验,我们总结了一些关键技巧,助力市民控制体重、成功减肥。”

目标动机明确,减肥融入生活“周围不少人天天将减肥挂在嘴边儿上,没有具体的目标,想起来饿几天锻炼锻炼,瘦了几斤,之后又我行我素,体重逐渐上升,最终减肥失败。减肥成功是指体重减少5%,持续1年以上,均视为减肥成功。”李春君说,“减肥不是一蹴而就的事情,需要持久作战,制定切合实际的具体目标,逐步完成。合理的减重速度是每周减重0.5千克至1千克,根据目标制定能够长期执行的减肥计划,切忌三天打鱼两天晒网的减肥。”

“减肥动机也很重要,我院健康管理中心减肥成功的案例,往往都有明确的动机,如结婚、怀孕、找工作以及为了控制肥胖相关的疾病等。减肥动力十足,减肥方案落实到位,减肥成功的概率很大。相反父母或者伴侣强迫减肥者往往依从性很差,最终都以失败告终,所以没有目标一时冲动的减肥都注定失败。大家在准备减肥前,一定要想清楚自己为什么要减肥。”李春君说。

天天测体重,减肥有保证天天量体重就不会使体重失控。每天测体重可以说是一

种心理行为的干预模式,每天看到掉秤的时候能够为减肥者带来巨大的快乐和动力,为新一天的减肥计划加油;如果体重不掉,也可以让减肥者及时反省前一天减肥方案执行的情况,及时纠正不良行为。如果计划减肥了,就先准备一个体重秤吧,有研究显示即使没有采取任何饮食和运动方案,每天测测体重一年可减重3%。

控制总热量,无需过度节食控制饮食是减肥最重要的手段,但过度节食反而会增加减肥难度甚至反弹。饥饿让身体经历饥荒,身体很快会下调基础代谢率,让吃到的食物以脂肪的形式储存起来,一味地节食把身体调成了节能灯泡,当管不住嘴巴的时候,体重就会很快反弹。减肥成功主要取决于热量和消耗平衡,最简单办法就是在原有饮食热量的基础上减少300千卡至500千卡。做到三餐规律,两餐之间加食少量水果。饮食上遵循三多三少原则,多吃优质蛋白、蔬菜和全谷杂粮,少吃高油、高盐和高糖食物。为了确保身体健康,食物结构要合理,食物种类多样化,食物颜色要多样化。

另外,减肥者都有与食物抗衡的经历,但美食能够让人产生欣快感,减肥期间可以用积极的方式来解决美食的诱惑。比如把甜点作为对自己的奖励,当减肥达到近期目标,就奖励自己吃一小块;二是如果特别爱吃甜食,可以在早餐的时候少吃点儿主食,最后吃一点儿甜品;三是吃美食后,可以运动消耗掉多余的热量,在日常生活中实现吃动平衡,保持健康的体重。

科学规律运动,避免高强度运动高强度运动对短期掉体重确实有效,但对长期减肥是有害的。高强度运动会增加肥胖患者运动损伤的风险,而且长期会降低基础代谢率,导致减肥反弹。运动减肥重要的是养成良好的运动习惯,首先从打破久坐开始,40分钟起来活动5分钟。其次,有意识地增加日常生活,通过多走动,加快走路的速度,能动能动,养成活跃的生活方式。最后,形成有规律的运动,包括有氧运动+抗阻运动相结合。建议每周至少5天进行中等强度的运动,累计150分钟以上,有报道坚持每周250分钟的运动,可以有效防止体重反弹。中等强度的有氧运动主观判断方法是在运动中达到“能说话不能唱歌”的状态。找到自己喜欢的运动方式,如跑步、游泳、快步走,并保持持续的运动习惯。力量训练可增加肌肉,提高基础代谢,靠墙静蹲、立位卧撑等力量训练随处可见。规律运动能够促进内啡肽的释放,坚持运动3周,就可以感受到运动带给身体的变化。

享受快乐减肥,重视心理调节俗话说“一口吃不成胖子,一下也减不成瘦子”,即便有人实现迅速减肥,往往也难以维持,很快反弹甚至更胖,所以不用羡慕那些快速减肥者,更没有必要看到别人瘦了压力山大。放松心情,调整好心态,制定一个长期合理的减肥计划,让健康生活方式成为一种习惯也是减肥的内容。 记者 赵津

多学科协作救助牙龈瘤患儿

口腔医院为困难残疾儿童 免费实施舒适化手术



近日,市口腔医院为一名困难残疾患儿免费实施了牙龈瘤口腔舒适化诊疗。考虑到糖糖(化名)家庭情况特殊,医院秉承为困难群众兜底民生保障的公益心导向,为糖糖免除了全部诊疗费用近6000元。

据介绍,13岁的糖糖是一名单亲家庭的智力障碍患儿,父亲残疾,由爷爷奶奶照顾日常生活。最近,糖糖因牙龈瘤就医,但因不能配合相关检查治疗,病情迟迟未能缓解,最终来到市口腔医院就诊。医院关注到糖糖看病就医的难处,由医政科牵头,经舒适化门诊、口腔综合科和儿童口腔科的专家会诊后,迅速开启绿色通道,帮助糖糖完善术前检查,进行麻醉评估并制定了多学科协作的诊疗方案。牙龈瘤是牙龈上的炎症反应性肿瘤样增生,并非真性肿瘤,手术切除是该病主要治疗方法。8月16日下午,在一切准备就绪之后,由舒适化门诊主任吴双麻醉,口腔综合科主任张研用时一个小时,为糖糖顺利完成牙龈瘤治疗。术后,在舒适化门诊护理人员精心照护下,糖糖顺利苏醒,由爷爷奶奶陪伴平稳出院。8月27日下午,爷爷带着糖糖来院复查,伤口恢复良好,病理报告显示良性。

通讯员 马婷

开学季守护呼吸道健康



秋季开学后,随着天气转凉,呼吸道疾病进入高发期。这一时期,流感病毒、呼吸道合胞病毒等多种病原体活跃,容易引发感冒、流感、麻疹、腮腺炎等呼吸道疾病。学生免疫系统尚未完善,加之聚集学习、生活,一旦有病原体传播,很容易引起交叉感染。9月12日,天津电视台教育频道《百医百顺》以“开学季守护呼吸道健康”为主题,特别邀请到天津市疾病预防控制中心免疫规划所张国庆、天津市疾病预防控制中心传染病预防控制所(传染病监测预警中心)苏承做客演播室,为大家科普秋季开学后,高危人群呼吸道疾病防治方法。

通讯员 刘瑾

感念师恩 健康献礼

——天津康汇医院“教师节专属体检优惠活动”上线啦!

活动时间 2024年9月9日-9月30日 **活动地点** 天津康汇医院(天津市西青区大寺镇赛达北四道6号)

活动内容 在以下体检套餐价格基础上享受**7折**优惠

一支粉笔,两袖微尘。三尺讲台,四季耕耘。在岁月的长河中,老师,犹如明亮的灯塔,为莘莘学子照亮了前行的路。

值此教师节来临之际,天津日报&天津康汇医院联合推出“教师节专属体检活动”,为教师及教师家属精心开设了一系列福利体验:眼部 SPA,让疲惫的双眼得到舒缓;视力检查,守护心灵的窗户;耳鼻喉检查,关注每一处健康细节;

高压氧疗,感受全新的放松体验;颈椎评估、睡眠咨询,解决因劳累而产生的困扰;全面的体检,为教师及家属的身体保驾护航。

我们衷心希望在忙碌的工作之余,能多关注自己的健康。因为只有您身体健康,才能继续以饱满的热情为祖国传授知识,引领他们茁壮成长。让我们携手,将尊师重教的传统传承下去,让师恩的光芒永远照耀我们前行的道路。

2024年天津康汇医院体检中心体检项目套餐一(女士)		
类别	项目	项目介绍及临床意义
体格检查	一般检查(身高、体重、血压)	体重指数(BMI):是目前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。
	内科检查	通过物理检查方法对内科常见病进行初步筛查,能排除有无先天性心脏病、心脏杂音、心律失常、肺部炎症等情况。
	外科检查	通过物理检查触诊及视诊的方法进行皮肤、浅表淋巴结、甲状腺、乳腺、脊柱、四肢关节检查,结合病史采集,对外科常见病进行初步筛查。
	眼科检查(视力检查)	通过眼底镜、裂隙灯等仪器检查,对眼脸、结膜、角膜、虹膜、前房、晶体的眼部疾病进行初步筛查。
	口腔科检查	早期发现口腔疾病,如龋齿、牙周病以及相关口腔黏膜性病变。
	耳鼻喉科检查	通过对耳鼻喉各部位的检查,了解耳、鼻、咽喉部及扁桃体的基本情况,筛查有无结构异常、息肉、肿瘤等病变。
女性专属	妇科检查(已婚)	了解外阴、阴道、宫颈、子宫、附件等基本情况。
	宫颈液基薄层细胞(TCT)检测	TCT是通过检测宫颈细胞,发现有无炎症、癌变等病理改变。
实验室检查	肝功能五项(总蛋白、白蛋白、总胆红素、谷丙转氨酶、谷氨转氨酶)	了解肝脏功能代谢相关指标,反映肝脏功能基本状况。
	肾功能三项(肌酐、尿素氮、尿酸)	了解肾脏功能相关指标,反映肾脏功能基本状况。
	血脂四项(总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇)	用于了解脂肪代谢情况,对于动脉硬化、心脑血管等疾病评估有相应作用。
	空腹血糖	了解糖代谢情况,用于糖尿病筛查和评估。
	血常规	包括红细胞计数、白细胞计数、血红蛋白、血小板计数等26项,有助于血液系统或其他系统疾病的初步筛查。
	尿常规	包括尿潜血、尿蛋白、葡萄糖、尿白细胞、酸碱性、亚硝酸盐等,有助于泌尿系统或其他系统疾病的初步筛查。
仪器检查	心电图	通过心电图检查,发现心脏电生理异常,如心律失常、心肌缺血、心肌梗死等心血管疾病。
彩超检查(云影像)	肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏	了解肝、胆、胰、脾、肾脏的大小、形态、回声、结构等有无异常,是否处于正常位置,是否有明显占位性病变等。
X线检查(云影像)	胸部正位:心、肺、膈	检查对双肺、心脏、纵膈进行摄片,对于肺部炎症、结核以及肿瘤等疾病的早期诊断有一定的意义。
	材料费	采血管、采血针、体检报告书、健康指导等
费用总计:未婚女宾:609元,已婚女宾:824元		

2024年天津康汇医院体检中心体检项目套餐二(女士)		
类别	项目	项目介绍及临床意义
体格检查	一般检查(身高、体重、血压)	体重指数(BMI):是目前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。
	内科检查	通过物理检查方法对内科常见病进行初步筛查,能排除有无先天性心脏病、心脏杂音、心律失常、肺部炎症等情况。
	外科检查	通过物理检查触诊及视诊的方法进行皮肤、浅表淋巴结、甲状腺、乳腺、脊柱、四肢关节检查,结合病史采集,对外科常见病进行初步筛查。
	眼科检查(视力检查)	通过眼底镜、裂隙灯等仪器检查,对眼脸、结膜、角膜、虹膜、前房、晶体的眼部疾病进行初步筛查。
	口腔科检查	早期发现口腔疾病,如龋齿、牙周病以及相关口腔黏膜性病变。
	耳鼻喉科检查	通过对耳鼻喉各部位的检查,了解耳、鼻、咽喉部及扁桃体的基本情况,筛查有无结构异常、息肉、肿瘤等病变。
女性专属	妇科检查(已婚)	了解外阴、阴道、宫颈、子宫、附件等基本情况。
	宫颈液基薄层细胞(TCT)检测	TCT是通过检测宫颈细胞,发现有无炎症、癌变等病理改变。
实验室检查	肝功能八项(总蛋白、白蛋白、结合胆红素、总胆红素、谷丙转氨酶、谷氨转氨酶、谷氨酰转氨酶、血清碱性磷酸酶)	了解肝脏功能代谢相关指标,反映肝脏功能基本状况。
	肾功能三项(肌酐、尿素氮、尿酸)	了解肾脏功能相关指标,反映肾脏功能基本状况。
	血脂四项(总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇)	用于了解脂肪代谢情况,对于动脉硬化、心脑血管等疾病评估有相应作用。
	空腹血糖	了解糖代谢情况,用于糖尿病筛查和评估。
	血常规	包括红细胞计数、白细胞计数、血红蛋白、血小板计数等26项,有助于血液系统或其他系统疾病的初步筛查。
	尿常规	包括尿潜血、尿蛋白、葡萄糖、尿白细胞、酸碱性、亚硝酸盐等,有助于泌尿系统或其他系统疾病的初步筛查。
仪器检查	心电图	通过心电图检查,发现心脏电生理异常,如心律失常、心肌缺血、心肌梗死等心血管疾病。
彩超检查(云影像)	肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏	了解肝、胆、胰、脾、肾脏的大小、形态、回声、结构等有无异常,是否处于正常位置,是否有明显占位性病变等。
	彩色多普勒一子宫、附件(女性)	了解子宫附件大小、形态、回声、结构等有无异常,是否有明显占位性病变和盆腔积液。
X线检查(云影像)	胸部正位:心、肺、膈	检查对双肺、心脏、纵膈进行摄片,对于肺部炎症、结核以及肿瘤等疾病的早期诊断有一定的意义。
	材料费	采血管、采血针、体检报告书、健康指导等
费用总计:未婚女宾:935元,已婚女宾:1150元		

2024年天津康汇医院体检中心体检项目套餐(男士)		
类别	项目	项目介绍及临床意义
体格检查	一般检查(身高、体重、血压)	体重指数(BMI):是目前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。
	内科检查	通过物理检查方法对内科常见病进行初步筛查,能排除有无先天性心脏病、心脏杂音、心律失常、肺部炎症等情况。
	外科检查	通过物理检查触诊及视诊的方法进行皮肤、浅表淋巴结、甲状腺、乳腺、脊柱、四肢关节检查,结合病史采集,对外科常见病进行初步筛查。
	眼科检查(视力检查)	通过眼底镜、裂隙灯等仪器检查,对眼脸、结膜、角膜、虹膜、前房、晶体的眼部疾病进行初步筛查。
	口腔科检查	早期发现口腔疾病,如龋齿、牙周病以及相关口腔黏膜性病变。
	耳鼻喉科检查	通过对耳鼻喉各部位的检查,了解耳、鼻、咽喉部及扁桃体的基本情况,筛查有无结构异常、息肉、肿瘤等病变。
实验室检查	肝功能八项(总蛋白、白蛋白、结合胆红素、总胆红素、谷丙转氨酶、谷氨转氨酶、谷氨酰转氨酶、血清碱性磷酸酶)	了解肝脏功能代谢相关指标,反映肝脏功能基本状况。
	肾功能三项(肌酐、尿素氮、尿酸)	了解肾脏功能相关指标,反映肾脏功能基本状况。
	血脂四项(总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇)	用于了解脂肪代谢情况,对于动脉硬化、心脑血管等疾病评估有相应作用。
	空腹血糖	了解糖代谢情况,用于糖尿病筛查和评估。
	血常规	包括红细胞计数、白细胞计数、血红蛋白、血小板计数等26项,有助于血液系统或其他系统疾病的初步筛查。
	尿常规	包括尿潜血、尿蛋白、葡萄糖、尿白细胞、酸碱性、亚硝酸盐等,有助于泌尿系统或其他系统疾病的初步筛查。
仪器检查	心电图	通过心电图检查,发现心脏电生理异常,如心律失常、心肌缺血、心肌梗死等心血管疾病。
彩超检查(云影像)	肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏	了解肝、胆、胰、脾、肾脏的大小、形态、回声、结构等有无异常,是否处于正常位置,是否有明显占位性病变等。
	前列腺(男性)	了解前列腺的大小、形态、回声等有无异常,是否处于正常位置及有无占位性病变,前列腺是否有增生、钙化等。
X线检查(云影像)	胸部正位:心、肺、膈	检查对双肺、心脏、纵膈进行摄片,对于肺部炎症、结核以及肿瘤等疾病的早期诊断有一定的意义。
	材料费	采血管、采血针、体检报告书、健康指导等
费用总计:男宾:859元		

●活动要求:可凭教师资格证享受此套餐优惠;教师或教师家属团检自选项目(4人及以上)可赠送健康咨询服务。
●注意事项:体检需提前电话预约,医务人员给予体检注意事项清单。
●活动详情及其他优惠项目咨询电话:1902169585 (广告)