

健康热评 JIANKANGREFENG

科学干预, 别再负“重”前行

本报记者 陈晶

5月11日是第6个“中国肥胖日”。今年3月, 世界肥胖联合会发布了2023版《世界肥胖地图》。地图显示, 未来12年内, 全球将有51%的人口, 即超过40亿人超重或肥胖。地图中将超重定义为BMI≥25kg/m², 肥胖定义为BMI≥30kg/m², 肥胖的患病率预计从14%上升到24%, 人数将达到20亿。

肥胖不仅是体型问题, 更多的是“疾病”问题, 中、重度肥胖人群普遍存在胰岛素抵抗、2型糖尿病、高血压、高脂血症、尿酸血症、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征、食管反流病、骨关节病等。此外, 心脑血管意外以及肿瘤的发生率, 也明显高于正常体重人群。

两种方法判断体重是否超标

怎样判断一个人是否超重或者肥胖? 首都医科大学附属北京友谊医院主任医师张鹏介绍, 一种方式是按照体质指数BMI, 计算方式是BMI=体重/身高², 体重以kg为单位, 身高以m为单位, 正常体型BMI应该介于18.5~24之间。如果算出来的BMI是24~28之间, 就是超重; 超过28就是肥胖症了; 如果进一步超过40, 就是重度肥胖症了。另一种方式是按照腰围, 经脐腰围超过80cm(女性)或者90cm(男性), 就是我们常说的向心性肥胖了。

“尽管有些人体重处于正常范围, 但也不能忽视体重管理, 体重管理的目标是维持体重在正常范围内, 增加肌肉量, 减少脂肪比, 预防未来体重增长, 一般坚持健康的生活方式即可。”张鹏提醒, 健康的生活方式包括: 保持正常的作息, 早睡早起, 睡眠充分; 坚持运动, 每周要有至少5次运动, 运动方式不限, 每次运动时间至少30分钟, 而且要有一定强度, 要达到出汗状态, 最高心率超过120次/分钟; 吃饭速度放慢, 吃到七八成饱就行了; 在食物选择方面, 少一些米面类的主食、油炸食品和各种零食、快餐食品, 保证瘦肉和绿叶蔬菜的量, 水果每日不要超过一斤, 减少外出就餐和外卖次数。养成多喝水的习惯, 每日至少需要喝1500ml~2000ml水或茶, 尽量减少各种饮料和果汁的量, 每日不要超过500ml, 严格控制酒量。

体重超标需加强锻炼

“如果体重处于超重状态, 一般需要减5kg~10kg的体重, 使体重回归正常范围。”张鹏介绍, 对于这类人, 除了要积极建立并坚持上述健康的生活习惯外, 在运动方面, 要进一步增强运动量和运动强度, 最好的运动方式是2分钟的剧烈有氧运动, 接着10~15分钟的中

等强度有氧运动, 依次循环。在饮食方面, 也要更加严格要求自己, 少吃、精吃、不乱吃。

“如果体重达到肥胖状态, 也即是说BMI超过28, 那就属于‘疾病’范畴, 需要积极接受医学检查和治疗。”张鹏强调, 医生通常首先会检查有无肥胖相关的代谢性疾病, 包括血糖、血脂、血压和尿酸的异常以及脂肪肝、睡眠呼吸暂停等, 还要检查有无蛋白质缺乏、微量元素(如铁、钙、镁、磷等)的缺乏和维生素(如维生素A、维生素B1、维生素B6、维生素B12、维生素D3、叶酸)的缺乏, 并在此基础上, 根据肥胖程度, 给予不同的治疗方式。

“如果仅是轻度肥胖, 即BMI为28~32之间, 由于体育运动有可能伤及关节肌肉, 所以不主张过度运动。”张鹏提醒, 首先, 应该进行营养治疗, 目前比较有确切减重作用的饮食方式有两种, 分别是极低热量饮食和生酮饮食, 自己如果没有专业的营养知识, 盲目使用可能导致营养紊乱, 伤害身体, 需要在专业医生的指导下进行。营养减重由于造成饥饿感, 通常比较难以坚持, 可由医生推荐低热卡代餐、无热卡欺骗餐或者胃内填充物, 辅助进行极低热量饮食。此外, 多数人通过营养管理减重难以成功, 可借助药物减重。

微创减重手术是确切有效的肥胖治疗手段

“如果BMI超过32, 意味着在正常体重上限以上至少有20kg的多余体重。这种情况通常会合

并较多的肥胖相关疾病, 比较常见的除了‘四高’之外, 还有脂肪性肝炎造成的代谢紊乱、睡眠呼吸暂停导致的睡眠质量差, 会进一步使人‘变懒’。这时候需要更加积极的医学治疗, 目标是在短期内减重至少20kg。”张鹏说。

“单纯通过营养和药物治疗很难达到这个目标, 目前的微创减重手术(胃袖状切除术和胃旁路术)是确切有效的肥胖治疗手段, 经过半个多世纪的发展, 此类手术已经很成熟, 安全性很高。”广州中医药大学金沙洲医院主任医师戴晓江介绍, 胃袖状切除术是把胃部的一部分切除, 也就是人们常说的“缩胃手术”, 通过缩小胃的容积来控制食物摄入量, 同时降低刺激产生饥饿感的荷尔蒙分泌, 来达到减重的效果; 胃旁路手术, 是在体内重建消化道, 食物消化已经不再通过胃大部, 食物绕过胃大部、十二指肠和第一段空肠, 极大地控制食物摄入量。和吸收。

“两种手术的原理都涉及控制食物摄入量 and 吸收量。在减重方面, 两种手术的差异性不大, 但在除了减重的其他方面, 比如治疗糖尿病, 胃旁路手术在胃肠道重建后改变了肠-胰岛素的分泌, 还改变肠道菌群, 这两个效果都能有效地降低血糖。因此在某些方面, 胃旁路手术有着袖状胃手术无法比拟的优点。”戴晓江补充道。

“此外, 胃内球囊手术(IGB)也是目前主流的一种内镜减重手术方式。”戴晓江介绍, 今年1月5日, 国内首例胃内球囊手

术(IGB)在博鳌恒大国际医院成功开展。患者季先生来自河北, 平素三餐进食不规律, 不吃早餐, 主食量一般, 喜欢零食、甜品、牛肉、鸡肉等, 以及无糖碳酸饮料、重油辛辣食物, 偶尔会吃蔬菜、水果, 体重最高时达115kg。因体重爆发增长, 已经有3年高血压病史的季先生也意识到需要减肥, 先后尝试了运动、吃减肥药、参加训练营等, 结果短期内减下来又反弹, 效果不稳定, 长期的肥胖让他越来越担心身体未来的健康。

“胃内球囊会占据胃中的空间, 使患者更快地感到饱腹感, 食物在胃中停留的时间也更长, 从而有助于抑制患者的食欲。球囊一次置入时间约为6个月。6个月后, 当患者的胃适应了较小体量的食物时, 再取出球囊。在IGB放置期间患者如果能够养成健康的生活方式, 其最佳减重效果至少能维持3~5年。胃内球囊手术是一种持久可靠的减肥方法, 它还可以重复进行, 以延长减重效果。”戴晓江介绍, 传统的腹腔镜减重手术适用范围有限, 而且强侵入性也让很多人不敢尝试, 新兴的内镜下减重手术更加符合大部分减重人群的需求, 而且内镜下胃内球囊术全程微创, 是将硅胶制成的球囊放入胃内, 然后用生理盐水填充。

“需要特别指出的是, 减肥容易维持难。减重后体重反弹是非常普遍的现象, 减少反弹的唯一方式是长期坚持健康的生活方式, 将减肥和体重管理作为终生的事业。”张鹏强调。

谨防食用山楂引发肠梗阻

食话食说 SHIHUASHISHUO

86岁的患者张女士感觉自己有些消化不良, 自行食用山楂类食物两天后出现恶心呕吐、排便排气减少等症状, 来到积水潭医院新街口院区消化内科就诊。完善全腹CT后, 考虑不完全肠梗阻可能性大, 医生予以禁食、补液、灌肠处理。两天后, 张女士症状没有减轻, 并出现轻度腹痛现象, 内科医生建议她立即前往医院回龙观院区外科就诊。

在回龙观院区普外科急诊就诊后, 接诊医生详细询问病史, 并完善化验检查及复查全腹CT后, 考虑张女士肠梗阻的可能性大。梗阻部位位于空肠, 医生认为可能是粪石梗阻, 决定入院进行非手术治疗。由于张女士年纪偏大, 既往曾有过心肌梗死及二尖瓣关闭不全及腹部子宫肌瘤, 全腹腔镜手术史, 梗阻原因虽然暂时考虑为粪石梗阻, 但并不能完全排除既往手术粘连甚至肿瘤导致肠梗阻, 一旦出现病情变化可能需随时剖腹探查。

张女士入院后, 崔爱民医生阅片明确诊断为肠梗阻, 建议予以胃肠减压、禁食补液、口服石蜡油等对症保守治疗。经过两天的保守治疗, 张女士症状仍未减轻, 仍未排便排气, 柏楠主任决

定在急诊进行全消化道造影检查。检查发现, 之前怀疑粪石梗阻部位向下移动到回肠中部。由于张女士保守治疗已一周, 尚未出现明显好转, 且回肠末端回盲瓣, 粪石通过可能性较小, 柏楠主任与胃肠专业组副主任医师胡琳立即召开全科讨论, 共商病情。最终决定, 在急诊为张女士进行剖腹探查+肠管切开+肠内粪石取出术。术中证实, 张女士梗阻原因与术前诊断一致, 为山楂类食物导致粪石形成。张女士在重症监护病房平稳过渡两天后转回普通病房, 恢复饮食后顺利出院。

老百姓通常认为山楂是助消化的食物, 这是没有科学依据的, 山楂不仅不会助消化, 短期大量食用还会导致肠梗阻。当然不仅仅是山楂, 还有诸如枣类、柿子、柿饼和梨, 这些食物过量食用后均可能会残留在胃肠道内形成难以排泄的粪石, 严重的会导致肠梗阻。提醒大家, 如家中有老年人, 应尽量避免食用这类食物, 尤其是有过腹部手术史的患者。如有食用后恶心呕吐、停止排便排气、腹胀腹痛等症状, 应及时就医。

(北京积水潭医院 徐耀凯)

这两种螺吃时要谨慎

近日, “女生15元买15个螺肉疑为福寿螺”的话题上了热搜, 这位女生吃完以后才知道是福寿螺, 于是便买了驱虫药还去医院做了检查。为啥人们这么害怕吃到福寿螺呢?

福寿螺也叫苹果螺, 从外观来看也有点像苹果, 呈短圆锥形。2003年, 原国家环境保护总局将福寿螺列为重大危险性农业外来入侵生物之一, 并列入《中国第一批外来入侵物种名单》。福寿螺体内常会寄生广州管圆线虫, 数量可多达6000条, 人吃了含有这种寄生虫的福寿螺后会损害神经系统, 出现脑膜炎, 严重则会死亡。

如何辨别田螺和福寿螺? 可以通过以下5点辨别福寿螺和田螺: 福寿螺外壳不结实, 很脆, 使劲捏或摔在地上会碎, 田螺壳厚结实; 福寿螺外壳呈黄褐色, 田螺外壳呈青褐色; 福寿螺螺尾螺旋部呈短圆锥形, 田螺螺尾尖长, 整个身体呈圆锥形; 福寿螺开口大, 田螺开口小; 福寿螺的卵为粉红色, 很亮丽, 田螺的卵颜色是透明的。

福寿螺虽然有可能会寄生广州管圆线虫, 但如果充分加热熟透还是可以吃的。但织纹螺却不行, 绝对不能吃。织纹螺是沿海常见的螺种之一, 味道较为鲜美, 但食用织纹螺中毒的事件时

时有发生, 且发病快、严重会死亡。实际上织纹螺本身无毒, 导致它有毒素的原因可能是通过食物链毒素在体内蓄积形成的。比如吃了有毒的藻类会富集麻痹性贝毒素, 吃了河豚会富集河豚毒素。

河豚鱼肉是织纹螺特别喜欢的食物。河豚毒素十分耐热, 100℃加热4小时、115℃加热3小时才能将毒素全部破坏, 120℃加热30分钟、200℃以上加热10分钟, 也可使其毒性全部破坏。但是一般家庭的烹调加热对河豚毒素几乎没有影响, 无法破坏毒素。河豚毒素中毒发病迅速且症状剧烈, 通常在食用10~45分钟内即发生不适, 在4~8小时内死亡。麻痹性贝毒素毒性极强, 耐酸、耐热, 暂无特效解毒药, 中毒后会产生麻木感, 并伴随着头疼、抽搐、麻痹、休克等神经中毒症状的出现, 严重者还会引起呼吸系统的麻痹。若麻痹性贝毒素摄入量不大, 中毒者一般在24小时后麻木感逐渐消退, 48小时后身体可复原。

天气逐渐变暖, 街边的烧烤摊、大排档也逐渐火热了起来, 大家可得留心了, 不要为了满足口腹之欲就乱吃。另外, 任何动物性食物都不要生吃, 比如醉虾、醉蟹、生鱼片, 水生植物荸荠、莲藕、菱角也不能生吃。

(公共营养师 薛庆鑫)

健康潮 JIANKANGCHAO

防晒衣是智商税?

天气一天天变热, 太阳也大了起来, “五一”假期游玩期间, 爱美的人们除了涂防晒霜之外, 防晒衣也穿起来了。不过, 有人会说, 穿个长袖外套就能防晒, 防晒衣完全就是智商税。其实, 跟普通衣服相比, 防晒衣的防晒效果更好。

服装对防止人体受到紫外线伤害起到重要作用, 日常穿着的服装面料, 其实都具有一定的防紫外线功能。当紫外线照射到服装表面时, 会发生反射、散射、吸收、透射等现象, 这样人皮肤表面受到的伤害就变小了。服装面料的防紫外线效果与纤维材料、织造结构紧密度、织物厚度、颜色深浅等因素有重要关系。例如, 天然纤维中的棉和丝的防紫外线效果一般, 毛稍好, 亚麻最好, 化学纤维中涤纶(又称聚酯纤维)的防紫外线效果最好; 面料的织造结构密度越高、越厚重、透孔率越低, 防紫外线效果就越好。

但是, 日常服装对紫外线的防护效果有限, 若长时间暴露在强烈阳光下, 我们就需要具有较高紫外线防护功能的防晒衣。专门的防晒衣, 能通过提高对紫外线的反射、散射或者吸收能力, 减少透过面料到达皮肤表面的紫外线。按照国标GB/T 18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的规定, 防紫外线纺织品必须达到UPF>40, UVA透过率<5%, 才能称为防紫外线产品, UVA透过率越小, 纺织品的防紫外线性能就越好。

防晒衣从几十到上千的价格, 到底该怎么选呢? 其实, 我们只要认准一个标志, 再综合考虑一下售价。根据国标GB/T 18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的规定, 防紫外线产品应在产品上有明确标识, 标识内容必须包括以下部分: 标准的编号, 即GB/T 18830-2009; 当40<UPF≤50时, 标为UPF40+, 当UPF>50时, 标

为UPF50+; 长期使用以及在拉伸或者潮湿的情况下, 该产品所提供的防护有可能减少。符合国家标准防护的防晒衣必须具有以上标识, 这也是消费者在选购防晒衣时最直接的依据。从面料、设计和工艺的成本来整体考虑, 百元以上, 并且具有上述标识的防晒衣是可以放心购买的, 太过便宜的防晒衣则不建议购买。有些防晒衣售价很高, 其中很大部分是包含了品牌溢价和设计风格等方面的因素。

目前, 市场上防晒衣面料最常见的是涤纶(又称聚酯纤维), 其次是锦纶, 或者是涤纶和锦纶交织而成的面料, 通常还会添加少量的氨纶提高面料的弹性, 提升穿着的舒适性。涤纶面料本身的防紫外线能力比较突出; 加之涤纶的各种抗紫外线处理技术很成熟, 吸湿排汗能力强, 使得涤纶成为生产防晒衣的首选材料。锦纶吸湿排汗能力强, 导热系数较大, 可以提供比较明显的接触瞬间凉感, 也被广泛用于防晒

衣。防晒衣通常采用较为紧密的织造结构, 因为面料结构越紧密, 紫外线透过量就越少。一般来说, 梭织面料的结构比针织面料更为紧密, 紧密的面料结构加之有很多防晒衣采用面料涂层的后整理方式来提高防晒性能, 会造成面料的透气性降低。在选择防晒衣时, 建议尽量选择冷色系面料的防晒衣。此外, 在清洗防晒衣时, 尽量轻柔手洗, 避免使劲揉搓破坏了面料的防晒整理效果, 或者造成织物结构松散。经过一段时间的使用后, 防晒衣如果出现明显的透光、织物结构疏松的现象, 就应该换新的了。

总之, 日常服装对紫外线的防护效果有限, 若长时间暴露在强烈阳光下, 我们就需要具有较高紫外线防护功能的防晒衣。专门的防晒衣能通过提高对紫外线的反射、散射或者吸收能力, 减少透过面料到达皮肤表面的紫外线。

(中国纺织建设规划院产业研究部咨询工程师 宋立丹)

枇杷药膳功效多

“寒初荣橘柚, 夏首荐枇杷”, 又到了一年一度吃枇杷的季节。宋代梅尧臣还有“五月枇杷黄似橘, 谁思荔枝同此时”的诗句, 可见在春末夏初之际, 枇杷的美味是首屈一指的。其实枇杷不光果实味道清甜鲜美, 更是不可多得的良药。

枇杷叶作为药用, 始载于《名医别录》, 性味苦、平, 入肺、胃经, 清肺止咳、降逆止呕, 用于肺热咳嗽、气逆喘急、胃热呕逆, 烦热口渴。枇杷叶上面光亮, 下面密生绒毛, 药用的时候要刷去绒毛, 以免刺激咽喉, 加重咳嗽。临床治疗中常与桑叶、前胡、沙参、知母、百合等配伍辨证应用。目前市场应用的枇杷制剂, 都是以枇杷叶为主制成的, 如枇杷膏、枇杷露、枇杷冲剂等。

中医认为, 枇杷花味淡、性平, 归肺经, 具有疏风止咳、通鼻窍的功效, 可用于治疗感冒咳嗽、鼻塞流涕、虚劳久咳、痰中带血等。《本草纲目》记载, 枇杷花与辛夷等量研末, 酒送服, 可治疗头风, 鼻涕清。在福建、

浙江、上海、广东等地, 有以泡饮、煲汤、熬粥及炖菜等方式食用枇杷花的传统。

《本草纲目》记载, 枇杷能润五脏, 滋心肺, 有润肺止咳、和胃降逆的功效。其实, 新鲜的枇杷果不仅鲜嫩多汁、酸甜可口, 还具有很高的营养价值, 其富含纤维素、果胶、胡萝卜素、苹果酸、柠檬酸、钾、磷、铁及维生素A、B、C等人体所需各种营养元素, 并含有人体所需的8种氨基酸。另外, 枇杷所含的有机酸还能刺激消化腺分泌、增进食欲、帮助消化、止渴解暑。

枇杷核味苦性平, 具有化痰止咳、疏肝理气的功效, 常用于治疗咳嗽痰多、疝气、瘰疬、水肿等。临床中枇杷核可单独使用。但枇杷核中含有苦杏仁苷, 代谢后可分解产生有毒的氢氰酸, 过量使用可能会导致中毒。《上海常用中草药》这样记载枇杷核的毒性: “枇杷核有小毒, 只能煎汁服, 不可炒熟吃”。所以不要擅自使用枇杷核, 应在医生的指导下使用。

(首都医科大学宣武医院 王海征 郭景仙)