

肥胖与200多种疾病密切相关

健康时报记者 谢菲

3月4日世界肥胖日。《柳叶刀》杂志发表的一项全球分析指出,预计到2050年,全球一半以上的成人(38亿人)和三分之一的儿童和青少年(7.46亿人)将面临超重或肥胖问题。

“现代食物便捷获取、口感改善以及科技带来的生活方式改变,使得人们更容易出现体重过重的情况。”航空总医院内分泌科主任方红娟接受健康时报记者采访时表示,肥胖与200多种疾病密切相关,包括高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、骨关节炎、冠心病等,肥胖人群的增长意味

着社会需要承担更大的经济负担和医疗负担,更令人担忧的是青少年儿童肥胖率的快速上升。

2024年2月8日,国家卫健委发布《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)》两项食养指南。针对成人肥胖患者的日常食养提出6条原则和建议,包括:控制总能量摄入,保持合理膳食;少吃高能量食物,饮食清淡,限制饮酒;纠正不良饮食行为,科学进餐;多动少静,睡眠充足,作息规律;食养有道,合理选择

食物质;安全减重,达到并保持健康体重。

对儿童青少年肥胖的日常食养则提出6条原则和建议,包括:小份多样,保持合理膳食结构;辨证施食,因人因时因地制宜;良好饮食行为,促进长期健康;积极身体活动,保持身心健康;多方合作,创造社会支持环境;定期监测,科学指导体重管理。

“成人若在短期内体重增加超过5斤,应引起足够重视,保持体重平衡,应尽量维持合理的体脂率和较高的肌肉含量。”方红娟提醒。

两会声音

开放国际医疗,让海外病人来中国就医。

——全国政协委员、中国科学院院士、浙江大学医学院附属第二医院党委书记王建安带来关于推动发展国际医疗服务的提案。

家门口的中医馆解决了患者就医需求,自然就有口碑。

——全国政协委员、中国中医科学院学部委员唐旭东谈及在安徽寿县安丰镇中心卫生院中医馆调研,看到小针刀治疗项目受到欢迎,如是说道。

支持设立儿童精神心理病房,及时发现、及时诊断、及时治疗。

——全国人大代表、重庆医科大学附属儿童医院院长李秋呼吁大家重视青少年心理健康,增加对学生的心理健康教育。

每一款创新药械上市,患者就多了一份康复的希望。

——3月4日,全国政协委员、中国医学科学院肿瘤医院主任医师赵宏在全国政协十四届三次会议首场“委员通道”表示,我国在研新药数量已跃居全球第二位。

延迟退休后,尽快遏制“35岁就业歧视”。

——全国人大代表、中国社会保障学会会长、中国人民大学教授郑功成表示,在渐进式延迟退休方案付诸实施后,年龄歧视对一些劳动者就业权益造成损害。



3月3日,全球首批第4例通过脑脊接口技术让瘫痪者重新行走的手术在复旦大学附属华山医院成功实施。复旦大学类脑智能科学与技术研究院加福民团队首创脑脊接口技术,目前已在复旦大学附属中山医院、华山医院2家医院成功实施4例手术,帮助4名瘫痪患者重新实现站立和行走。图为患者术后康复训练。健康时报记者董颖钰文 复旦大学李玲摄



第十四届全国政协常委、浙江大学医学院附属邵逸夫医院院长蔡秀军的很多建议来源于临床一线的实践与总结。蔡秀军带领团队先后发明腹腔镜多功能手术解剖器,腹腔镜刮吸解剖断肝法、完全腹腔镜绕肝带法二步肝切除手术等十余种原创性器械和术式,让“实验室里的创新”转变为“病房里的疗效”,无数患者因此重获新生。图为蔡秀军(左)与患者交流。 医院供图

健康提示

听不清常伴随记不住

“老年性耳聋与阿尔茨海默病密切相关。轻度听力下降的老年人患阿尔茨海默病的概率约为正常人两倍,中度听力下降的老年人约为正常人的三到四倍,重度或极重度听力下降的老年人约为正常人的五到六倍。”3月3日,在人民日报健康客户端《人民名医》直播中,北京同仁医院耳鼻喉头颈外科科主任李永新介绍,可以让父母常听听是否能听到机械表指针走动的声音,如果无法听见或长辈说话声音变大了、经常听错内容,建议及时就医。 健康时报记者曹宇悦

有慢病每天吃一根黄瓜

每天吃1根黄瓜,对身体有不少好处。首先,每天1根黄瓜就能补充丰富的矿物质钾,这对控制血压很有帮助。对于有控血压需求的人群,没事啃1根黄瓜是不错的选择。其次,黄瓜中糖分含量低,所含的葡萄糖苷、果糖等不参与糖代谢,糖尿病人平时以黄瓜代替淀粉类食物充饥,有利于控血糖。第三,黄瓜热量低,水分充足,有减肥需求的人群平时在加餐或者饭前吃1根,可增强饱腹感,控制正餐进食量,对减肥很有帮助。 浙江医院营养科余小龙

活力老人有三个要素

“活力老人有三个要素:一是身体健康,有慢性病但通过治疗控制在理想水平;二是心理健康,乐观积极向上;三是有良好的社会适应能力和一定社会参与度。以往年龄在60~75岁,但现在年龄限制已被打破,80岁也可以是活力老人。”3月6日,在人民日报健康客户端“2025两会健康策”节目中,国家老年医学中心主任、北京医院原院长王建业介绍,活力老人做好健康管理,一是提升健康素养,二是适度运动,三是定期体检,四是做好慢病管理。 健康时报记者高瑞瑞

尿酸高建议喝柠檬水

尿酸高的人群建议喝些柠檬水,这是因为柠檬水有促进尿酸排泄的作用。制作柠檬水一般有三种材料,新鲜柠檬、柠檬干和冻干柠檬片。新鲜柠檬最推荐,可以切片直接泡水喝;其次是冻干柠檬片,其中的柠檬酸相对保存较多;再次是普通柠檬干,由于烘干等处理方式,柠檬酸损失较多。如果是新鲜柠檬,500毫升水放一片即可,喝完可以再续水3次;如果是冻干柠檬和柠檬片,可以增加片数,减少续水次数。上海市第十人民医院内分泌代谢科主任医师陈海冰

- 02版 每天吃够一斤菜
- 04版 抑郁老人要多出门
- 06版 肿瘤医生变身抗癌战士
- 08版 无声到有声的“破晓时刻”

健康简讯

大学师生逛菜场发现药材新物种山柰菖蒲

中央民族大学生命与环境科学学院教授龙春林团队发现一种菖蒲属植物新物种“山柰菖蒲”。该成果于1月20日发表在国际期刊《植物纲要》上。有趣的是,该物种是团队在贵州逛菜市场时发现的。这项研究确认并命名了一个新物种,也为中药安全使用提供依据。 健康时报记者乔芮 韩金序

阿尔茨海默病诊断窗口期提前10~15年

3月4日,南方医科大学珠江医院启用国内获批的Aβ-PET(β-淀粉样蛋白正电子发射断层扫描)显像剂氟贝他苯注射液,通过无创影像技术直接“锁定”患者脑内的致病蛋白沉积。该技术将阿尔茨海默病诊断窗口提前至症状出现前10~15年。 健康时报记者赵萌萌

眼科专家建议关爱“一老一小”眼健康

3月5日,温州医科大学附属眼视光医院吕帆教授在人民日报健康客户端“2025两会健康策”节目中表示,老视矫正不仅仅是配一副眼镜,而是通过科学手段恢复年轻时的视觉功能。天津市眼科医院视光中心主任李丽华建议,有家族近视史的儿童,应在1岁半至3岁期间建立视觉发育档案。 健康时报记者石梦竹

加拿大眼科医生实施“植牙入眼”手术

加拿大温哥华圣约瑟夫山医院的眼科医生格雷格·莫洛尼日前首次尝试“骨齿人工角膜手术”为患者重现光明。中国中医科学院眼科医院主任医师谢立科介绍,该手术会先拔下患者一颗牙齿并削成长方形,在牙齿上钻孔植入人工晶状体;再将这颗牙齿植入患者脸颊,三个月后再移植到眼球中。 健康时报记者王宁 谭琪欣