

肥胖成为时代病 中国人真是胖不起



很多人认为“胖”是一种时代病，相比欧美人的肥胖程度，中国人的胖不值一提。但现实情况是，近年来大量数据证实，中国人不仅肥胖人数升得快，从人种、基因等角度说，更是“胖不起”。

中国人的胖有两大特点

英国医学杂志《柳叶刀》今年公布的一项历时 40 年、覆盖 1920 万成年人的调查表明，全球肥胖人口已升至 6.41 亿，同时，中国超越美国成全球肥胖人口最多的国家。

更关键的是，我国的肥胖情况还呈现出两大特色：一方面是增幅迅猛。数据显示，中国的肥胖率在过去 30 年里足足翻了一番。其中，2012 年，全国 18 岁及以上成人肥胖率为 11.9%，比 2002 年上升了 4.8 个百分点；6~17 岁儿童青少年肥胖率为 6.4%，比 10 年前上升了 4.3%。不论成人还是青少年，超重肥胖增长幅度都在增加。另一方面是腹部胖。我国肥胖人群多以向心性肥胖（梨型身材）为主，不少人年纪轻轻就挺起了“将军肚”。

我们的胖危害更大

“中国人真是胖不起。”浙江大学公共卫生学院副院长朱善宽说，近年来，肥胖正在改变着国人的疾病谱，这是因为脂肪组织的内分泌功能十分活跃，能分泌多种激素和脂肪细胞因子，调节整个机体的新陈代谢、免疫应答等重要功能。而中国人因为基因问题，一旦发胖，有可能更危险。

胰岛脆弱易患糖尿病。朱善宽说，国人胰岛素敏感性不是很高，肥胖会让本就不“灵敏”的胰岛素雪上加霜，极易受糖尿病侵袭，这也是目前中国糖尿病患者数居全球首位的原因。

小骨架招来关节病。国人骨骼厚度和宽度相对较小，体重增加容易引发关节炎、肌肉劳损等问题。此外，国人奶制品摄入量不足，骨骼质量相对较差，一旦胖了，对骨骼和关节都是额外负担。

扰乱激素难怀孕。北京协和医院内分泌科副主任医师李文慧说，相比欧美女性，中国女性体内胰岛素水平较低，而胰岛素

水平受肥胖影响，会引发女性月经紊乱、多囊卵巢综合征等。数据显示，我国不孕不育者已超 4000 万，占育龄人口的 12.5%，而 20 多年前，这一数字仅为 3%。

代谢综合征风险大。“我们曾在中美两国进行过一项调查研究发现，中国人肥胖并发症流行程度要高于美国白人，其中血脂异常风险 30%，高血压风险 28%，代谢综合征风险 38%，高尿酸症高达 48%，这些都是诱发心脑血管疾病的关键指标。”朱善宽说。

基因决定胖不起

专家说，真正让中国人成为肥胖“易感人群”的根本原因在于人种基因、饮食结构和环境影响。

首先，基因和人种对肥胖程度影响很大。朱善宽说，与其他国家相比，中国人的脂肪更倾向于堆积在深皮下组织和内脏组织中，这种“胖”相对于欧美人看得见的“胖”更危险。试想，器官周围都被厚厚的脂肪包围着，其正常功能势必受到影响和损害。

其次，饮食习惯也是造成肥胖的主因。李文慧表示，中国作为一个古老的农业大国，饮食结构主要以谷物粮食为主，导致了国人遗传基因对粮食的代谢效率较强，对肉类和油脂代谢比较差。而这种身体代谢能力恰恰与国人饮食结构相背离，因为现代人肉类、油脂摄入量在增多，主食却吃得少了。

再次，海军总医院内分泌科主任医师郭启煜表示，如果以上方面控制不好，还会祸及下一代，造成肥胖“代际遗传”。研究发现，如果父母中有一人肥胖，孩子发胖的机会是 30%。如果父母双方都肥胖，孩子发胖的机会是 50%~60%。不仅如此，中国父母习惯用“吃”来奖励孩子，买甜饮料、吃汉堡是惯用做法，却在无意中伤到了孩子健康。

控好体重从孩子抓起

朱善宽表示，根据国人体质特点，国家设定了更为严格的体质指数（BMI，体重除以身高的平方），BMI 大于等于 24 为超重，大于等于 28 为肥胖。

谈到如何管住肥胖，专家们一致认为需从娃娃抓起。郭启煜说，如今中小学校周边的零食快餐店不计其数，孩子长期被可乐、薯条包围。以麦当劳为例，他们今年曾宣布，未来 5 年将扩大在华市场，新增 1500 多家门店。对于中国的肥胖控制，这无疑是雪上加霜。正如世界卫生组织总干事陈冯富珍所说，儿童肥胖是整个社会的过错，而不是孩子的错。因此，控制住“孩子胖”才有可能控制住整个社会的胖。

这方面，外国一些做法值得借鉴。比如，欧美等国家和地区规定学校两英里内不能出售甜味碳酸饮料，不得在附近出售零食；小胖墩儿都要登记在册，学校有责任敦促老师帮助孩子减轻体重；印度对快餐征收“肥胖税”等。

李文慧建议，预防肥胖还要注意饮食和规律生活。饮食以谷物粮食为主，多摄入一些果蔬、豆类、奶类，减少油、盐、糖的摄入。需要注意的是，控制体重不是越瘦越好，建议将 BMI 控制在 21~25 左右即可。

（据人民网）

我市召开卫生计生监督工作推进暨 2017 年工作谋划会议

本报讯 近日，市卫生计生监督局召开全市卫生计生监督重点工作推进暨 2017 年工作谋划会议，各县市区卫生计生监督局长齐聚周口，总结 2016 年重点工作开展情况，共同谋划 2017 年卫生计生监督重点工作。

（孟景绍）

一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016 年 12 月 22~28 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	74
交通事故外伤	53
其他类别外伤	43
酒精中毒	17
心血管系统疾病	15
呼吸系统疾病	5
脑血管系统疾病	5
妇、产科	3
其他	2
其他外科系统疾病	2
儿科	2
药物中毒	2
其他五官科疾病	1
气管异物	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 225 人次。人体受到寒冷刺激后,,胃酸分泌增加,胃肠易发生痉挛性收缩,自身的抵抗力和对天气适应性均有所下降,因此,每年寒冬都是胃病的高发期。患有慢性胃炎、胃溃疡的市民更应格外小心,以防旧病复发。

医生提醒:首先,胃炎、胃及十二指肠溃疡等疾病的发生、发展与情绪密切相关,愤怒、抑郁等不良情绪会引起或加重各种胃病的发生与发展。所以,要保持精神愉快、情绪稳定。其次,患有慢性胃病的人要适时增添衣服。同时,夜晚睡觉要盖好被子,以防因腹部受凉而导致胃病复发或加重。最后,平时还应加强体育锻炼,提高机体的抵抗力,增强人体对季节的适应性,从而减少胃病的发生。

（晚报记者 张志新 信息提供 耿清华）

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间: 2016 年 12 月 22~28 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1134
妇、产科	908
脑病科	897
肝病科	852
皮肤科	675
肺病科	621

温馨提示:俗话说:一九二九不出手。眼下,天气就越来越冷了,而对于周口的市民来说,大多数御寒只能靠空调了。冬季供暖温度太高,不利于身体健康,会使得室内空气异常干燥,伤害人的体液、津气,使得人感觉浑身燥热,眼、耳、目、口、鼻、喉、皮肤等处感觉干涩。

医生提醒,冬季使用空调一是要注意身体补水。一个人每天需要饮用 1.5 升至 2 升水,才能在温暖的室内不缺水。二是保持室内定期通风。在空调房里,每天开窗通风换气至少 2 至 3 次,每次半小时,可降低室内病菌滋生的机会。此外,在空调房中待时间过长,可以出去透透气。三是控制室内湿度。四是定期清洗空调。开启空调后,细菌就会被吹到空气中,从而进入人的身体,引发各种疾病,因此,一定要定期清洗、保养空调。

（晚报记者 张志新 信息提供 姚娟）

