

《中国肥胖预防与控制蓝皮书》发布 倡导防控肥胖要全社会共同参与



肥胖是威胁人类健康最严重的慢病之一。5月22日,《中国肥胖预防与控制蓝皮书》(以下简称《蓝皮书》)在北京正式发布,为肥胖的预防和治疗从技术层面提供全面的参考。中国营养学会理事长杨月欣表示,《蓝皮书》的制定与发表将推动我国今后肥胖与慢性病防控领域工作的全面开展,将肥胖的预防和控制贯穿整个生命周期,由全社会的力量共同参与完成,有效地改善居民生活质量,降低肥胖造成的各种经济和社会负担。

据了解,肥胖问题在我国非常流行,西安交通大学全球健康研究院院长王友发介绍,我国成人中,42%的人有肥胖或者超重问题,然而肥胖是导致很多种慢性病的危险因素,应引起广泛关注。

据悉,《蓝皮书》是自2015年以来由中国营养学会和北美华人营养学会共同发起,联合肥胖研究及管理领域的国内外知名学者专家,从多角度、多层次、全方位地针对肥胖的流行、危害、诊断、治疗、预防等领域进行最新文献的总结、归

纳和讨论,并针对特殊人群、特殊环境下制定的肥胖防治策略和规范化的评价及管理措施。

北京怡德医院医疗总监、主任医师孙明晓介绍,本研究报告参考了国内外相关的最新研究和指南,首次以蓝皮书的形式发表,涵盖关于临床与公共卫生及政策等多方面内容。

据了解,《蓝皮书》内容包括肥胖相关的背景知识,如中国肥胖最新流行现状和发展趋势、肥胖的危害因素、肥胖的健康后果和社会疾病与经济负担;肥胖预防与控制问题的专家共识,明确中国肥胖防治的优先人群、优先场所和关键环节;修订和明确不同人群肥胖的诊断方法与分级标准;涵盖健康行为改变、药物、手术等手段的规范化个体肥胖干预流程;针对群体的行为干预,生活环境改变,政策法规干预的评价、实施、监督和循环效果评价标准和规范。此外,报告还提供具有适合中国情况的以饮食和运动干预为主的肥胖预防策略;针对特殊人群,如孕妇、婴儿和学

龄前儿童、青少年、老年人的肥胖预防控制策略;针对特殊环境下的肥胖预防策略;分析肥胖防治中的挑战和障碍;为肥胖防治提供基于循证证据的适宜技术、典型方法和不同层面的政策建议等。

“其实肥胖也是一种慢性病,是不良的生活方式导致的结局,我们希望通过多种手段防控肥胖的发生。”孙明晓表示。

对此,中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长赵文华研究员建议,第一,要进行全生命周期、全人群的肥胖预防,“对于一般人群要加强预防;对于肥胖高危人群要进行控制,降低体重;对于患有肥胖并发症的人群就要进行治疗”。第二,建立良好的家庭行为、生活方式很重要。第三,专业机构要做好基础依托,传播科学知识。第四,好营养离不开好的食品支持,各企业要保证产品质量。“只有得到各方面的广泛支持,才能有效防控肥胖,达到健康体重。”赵文华说。

(据新华网)

30岁以后腿就老了,就因为缺钙?

如果有人问:“哪些人需要补充蛋白质?”想必很多朋友会说“健身人群、老年人或是儿童”。事实上,这些回答都不全面,真正的答案是“所有人”。

运动营养学专家常翠青说:“自从化学家马尔德发现蛋白质迄今,100多年的研究证实,一切生命——从最原始的单细胞生物直到高等动物,它们的所有组织和器官,无不是以蛋白质作为基础物质的,人体各器官如心、肝、肾、肺、脑以及皮肤、肌肉、血液、毛发、指甲等,都是由蛋白质构成的。”

蛋白质不仅是人体的基础构造材料,而且还参与各种生理活动,如食物的消化、氧气的运输、心脏的跳动、肌肉的

收缩等,都与各种蛋白质精巧的生物学功能有关。此外,蛋白质与核酸在机体的生长、修复、后代的繁殖和遗传上,亦具有主导作用。在人体所需的七大营养素中,蛋白质确实是首要的、第一位的。因此,衡量膳食质量,首先要看蛋白质在量和质上是否适合人体需要;评价人体健康与否,首要也是要看机体蛋白质水平。

常翠青指出,过去,大家一直在关注儿童和老年人是否缺乏蛋白质,年轻人也只是健身一族需要补充蛋白质。其实,这是不对的。事实上,当前职业人群过劳死亡和慢病人数在增高的现状背后,就和补充营养尤其是蛋白质不足有

很大的关系。很多老年病是年轻的时候就埋下的,老年人补钙很重要,但肌肉减少更为可怕,30岁以后每年以0.5%~1%的速度减少。

这也就是为什么“老人先老腿”,肌肉力量不足了,走路就慢了,腿就疼了。而补充蛋白质就是增加肌肉力量的最好途径。在欧美等发达国家,健康均衡的生活方式已成为繁忙人群日益关注的焦点。

所以,想要老了以后还健步如飞,有走遍世界的力气,就不能忘了补充蛋白质。

(据《北京青年报》)

■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2017年5月18~24日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	60
交通事故外伤	53
其他类别外伤	50
脑血管系统疾病	22
心血管系统疾病	12
酒精中毒	10
妇、产科	8
其他外科系统疾病	7
药物中毒	6
其他	4
气管异物	2
食物中毒	2
呼吸系统疾病	1

一周提示:本周120急救共接诊237人次。转眼间又到麦收时节了,此时,天气炎热,皮肤暴露较多,随风而飞的碎麦芒、麦叶、麦尘等飘落在身上,黏附或刺入暴露的皮肤,这样就会给皮肤造成刺激,皮肤会发生瘙痒或者红肿,这就是麦芒皮炎。为预防麦芒皮炎的发生,麦收的人如何做好防护呢?

医生提醒,第一,麦收时候,麦收的人最好穿上长裤长袖、戴口罩等,做一些防护措施。第二,若不小心出现了皮肤过敏症状,有打喷嚏、鼻痒、流涕等症状,最好口服一些抗过敏之类的药物。第三,如果出现了过敏性哮喘,那就要远离麦收场所,及时去医院诊治。(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:2017年5月18~24日

科别	门诊接诊总量(人次)
皮肤科	869
妇、产科	835
儿科	756
肝病科	732
肺病科	642
脑病科	608

温馨提示:初夏时节,天气慢慢变得干燥,此时,人易上火,口疮患者会陡然增多。发生口疮的诱因除了天气干燥外,与维生素和微量元素的摄入不足也很有关系。那么,我们应该怎么预防口疮呢?

医生提醒,第一,维生素B2有促进细胞再生、协助消除口腔炎症的作用,可以适当补充维生素B2。第二,每天的饮水量应该在2000~2400ML,特别是两个时间点:一个是做大量运动大量出汗以后,应及时补充水分;另一个是在晨起时,及时喝一杯温开水,既补充了体液,又刺激了肠胃的蠕动,有利于排便。第三,如果患了口疮,症状严重的患者应在医生的指导下,局部涂抹口疮药膜和服用维生素B2等方法进行治疗。第四,饮食上要适当吃些动物的肝、绿叶菜等富含维生素B2的新鲜蔬菜。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

