



科学减重 远离肥胖

2024年春节档电影《热辣滚烫》引起热议，女主角贾玲为角色一年减重100斤的话题频频登上热搜，掀起了大众减肥的浪潮。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国超过半数的成人患有超重或肥胖，6岁至17岁、6岁以下儿童和青少年超重/肥胖率分别为19.0%和10.4%。

肥胖会影响身体健康，引发多种疾病，如糖尿病、脑卒中、冠状动脉疾病、高血压、呼吸系统疾病、阻塞性睡眠呼吸暂停、骨关节炎、胆结石等，甚至还与多种肿瘤的发生相关。研究表明，减重能改善相关症状，目前常见减重策略有生活方式干预、药物治疗和减重与代谢手术。

肥胖的原因与判定标准

肥胖的发生受遗传、环境和社会文化等因素影响，但根本原因是自身身体能量摄入大

于消耗，引起脂肪蓄积。体质指数（BMI）和腰围（WC）是判断超重和肥胖的常用指标。

BMI=体重（公斤）/身高的平方（m²）。例如某男性70公斤，身高1.65米，其BMI=70/1.65²=25.71。中国成年人BMI正常范围为18.5≤BMI<24.0；BMI<18.5为消瘦；24.0≤BMI<28.0为超重；BMI≥28.0为肥胖。

中国成人腹型肥胖诊断标准为：男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米。

生活方式干预

低卡饮食合并运动方案是管理肥胖的基石，是最安全、最有效的方法。

1.合理膳食

在控制总热量的基础上，每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物，减少油、盐、糖摄入；兼顾钙、铁、锌、维生素A、维生素D及叶酸等微量营养素的摄

入。选择适合自己的科学膳食模式并长期坚持，是减重成功并维持健康体重的关键。

营养减重方法有常规的能量减重、高蛋白减重以及轻断食减重，此外还有低碳饮食、低血糖指数饮食、终止高血压饮食、地中海饮食、代餐食品减重、生物节律减重，以及当前热门的肠道微生态和精准营养等多种方法。各种各样的方法也许有助于短期减重，但长期安全性和有效性证据不足，应在医生指导下进行。

2.运动干预

增加体力活动、减少静坐（如长时间看电视、玩手机、打牌等）。有氧、抗阻、高强度间歇运动均可有效减重。每周维持250分钟的中等强度运动可帮助减重，较高强度运动减重效果更明显。

运动应因地制宜，运动量循序渐进。65岁以上或有基础疾病（如2型糖尿病、高血压、心脑血管疾病）的超重或肥胖

患者，专业评估确认安全后方可从事较高强度的运动。

药物治疗

超重或肥胖合并“三高”并发症的患者，3个月至6个月的生活方式干预仍无法有效减重，可考虑药物治疗。药物治疗仅作为生活方式干预的辅助疗法，不建议单独使用。

大多数减重药物主要通过促进内源性胰岛素分泌，刺激神经中枢产生饱腹感，减少食物摄入，有降糖、改善胰岛素敏感性、控制体重和改善血脂的作用。

每种药物都有严格的适应症和禁忌症，自行使用或增加剂量都是有风险的，会产生不良反应和耐药性，请严格遵医嘱用药，定期进行有效性和安全性评估，如有必要及时调整治疗方案。

减重与代谢手术

手术适用于重度肥胖并伴

有并发症，且生活方式干预无效患者。

常见的减重代谢手术有胃袖状切除术、Roux-en-Y胃旁路手术、胃束带术和胃内水球疗法等。手术可能导致维生素缺乏、胃食管反流和倾倒综合征等并发症。肥胖患者应在有专业经验的手术减重医学中心手术。术前对手术适应证和安全性进行全面的临床内科评估，术后接受长期随访和营养管理。

减重是一件持之以恒的事情，不存在捷径，最有效的办法是坚持健康生活方式——控制总热量摄入，坚持平衡膳食，适当增加高蛋白食物、奶类、蔬菜水果，降低进食速度，同时坚持中等强度有氧运动、作息规律、保持良好的心理状态等。肥胖患者行动起来吧，科学减重，节制自律，享受健康生活。

（柳州市疾病预防控制中心慢病所 刘芸）

如何防治青少年乳腺疾病

随着生活水平的日益提高，以及饮食结构的变化等多方面因素，青少年乳腺疾病成为较为常见的健康问题。

青少年乳腺疾病的常见类型

1.乳腺纤维瘤

是指乳腺间叶组织来源的一类肿瘤，通常指纤维上皮性肿瘤里良性的一类结节。这种肿瘤在年轻女性中较为常见，特别是青春期或育龄期的女性。乳腺纤维瘤主要表现为多发的乳房内良性结节，这些结节多数呈椭圆形，质地较韧，触摸时可能有乒乓球样的感觉。

尽管乳腺纤维瘤多数情况下是良性的，但仍有恶变的可能，因此一旦发现，建议通过手术切除。手术过程中，肿瘤连同其包膜应整块切除，并进行病理检查以排除恶性病变的

可能。

对于乳腺纤维瘤的治疗，除了手术外，也可以采用药物治疗法，但这通常适用于手术前的肿物或生长较快的肿物。药物治疗通常不能根治，且可能在停药后复发。

2.乳腺增生症

乳腺增生症也被称为乳腺腺病、纤维囊性乳腺病或乳腺纤维囊性改变，是一种女性乳腺发育和退化过程失常的良性疾病。该疾病主要与内分泌功能紊乱相关，包括雌孕激素比例失衡、乳腺性激素受体的质和量异常，以及催乳素升高等因素。乳腺增生的主要症状包括乳腺疼痛、结节或肿块，部分患者会出现乳头溢液，还可能伴随焦虑、抑郁和月经紊乱等症状。其中，乳房胀痛常由于乳腺组织增生的压迫导致局

部淤血、水肿、炎症等引起，通常发生在月经前期，并在月经来潮后逐渐减轻或消失。乳房肿块则通常为单发，质地较硬，表面光滑且不易移动。在触摸时，可能会伴随疼痛、灼热感等不适。

治疗乳腺增生症的方法主要包括药物治疗、中西医结合治疗、心理疏导、生活习惯调适以及手术治疗等。具体治疗方式取决于症状的严重程度及患者自身的情况。

3.乳腺炎

乳腺炎是乳腺组织发生炎症的病症，通常由细菌感染、先天性乳头发育不良、乳头内陷、内衣穿着不当等多种因素引起。乳腺炎的主要症状包括乳房疼痛、红肿、变硬、压痛、脓肿等。患者还可能出現同侧腋窝淋巴结肿大、高热、倦怠及食欲不佳等症状。在乳腺炎的轻微症状中，患者可能只感到乳房外侧或上方有疼痛和肿块，乳房皮肤可能保持正常肤色，但少数患者会有轻微红肿或发热。

乳腺炎的治疗方法有及时清洁乳头乳晕、使用抗生素进行抗炎治疗等。中医辨证治疗

也是一种方法，根据患者的具体症状，如气滞血瘀型或气血虚弱型，采用相应的中药方剂进行治疗。同时，患者需要注意调整饮食，以清淡易消化为主，避免辛辣、生冷食物。

青少年乳腺病的保健建议

1.合理饮食

青少年应保持均衡的饮食，摄入足够的营养，特别是蛋白质、维生素和矿物质，这些对乳腺的正常发育和健康至关重要。同时，尽量减少高热量、高脂肪和高糖食物的摄入，以降低肥胖和乳腺疾病的风险。

2.进行适当运动

适当的运动有助于乳腺的血液循环和淋巴回流，促进乳腺的健康。建议青少年定期进行体育锻炼，如跑步、游泳、瑜伽等，以增强身体素质和提高免疫力。

3.穿着合适的文胸

随着青春期的发育，女性乳房逐渐增大，穿着合适的文胸可以提供良好的支撑和保护，避免乳房受到不必要的挤压和摩擦。选择文胸时，要确保其尺寸合适、材质舒适、透

气性好。

4.避免过度挤压

青少年在日常生活中应避免过度挤压乳房，如穿着紧身内衣、长时间趴睡等。这些行为可能导致乳腺组织受损，增加乳腺疾病的风险。

5.保持良好的心态

青春期是一个充满变化和挑战的时期，青少年应保持积极的心态，避免过度焦虑和压力。良好的心态有助于维持内分泌系统的平衡，对乳腺的健康也有积极的影响。

6.定期自查

青少年应学会定期自查乳房，以便及时发现异常情况。自查时，可以观察乳房的形态、皮肤颜色、有无肿块等。如果发现异常情况，应及时就医检查。此外，家长和学校也应加强对青少年乳腺病保健的宣传和教育，提高青少年的自我保健意识和能力。同时，对于有乳腺疾病家族史或高危因素的青少年，建议定期进行乳腺检查，以便及时发现和治疗潜在的乳腺疾病。

（广西科技大学第二附属医院乳腺外科 黄临凌）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936