



别怕肥胖 体重维稳更健康

胖与健康长寿是可以并存的,最近发表在美国《应用生理学、营养与代谢》与《加拿大医学协会期刊》上的一项研究告诉我们,胖子也可以健康长寿。

所以,胖并不是罪过,让你的体重维持稳定才是健康的活法。

A 多重才叫胖?

BMI 标准是目前使用较广泛的衡量肥胖的方法。体重(公斤)除以身高(米)的平方,得出的结果如果在 18.5 至 24.9(公斤/平方米)是正常体重,25.0 至 29.9(公斤/平方米)是超重,而 30(公斤/平方米)以上才算是肥胖。

这个标准最初是为公众健康研究的统计工具而设计的,以往针对大量病例的研究也确实显示,当 BMI 值超过 25,每增长 5 个单位,被研究人群中整体死亡率就会上升 29%,其中心血管疾病引起的死亡率上升 41%,而糖尿病及相关的原因造成的死亡率会上升 210%。

但随着研究的深入,BMI 的局限性也很明显。比如有些人虽然 BMI 值很高,但身材健美,可能比很多 BMI 较低的人更健康。BMI 值另一大局限性在于,它不能直接反映肥胖带来的并发症情况,或生活质量的下降程度等,而这些信息对肥胖病人的临床诊断至关重要。

除了 BMI 值以外,另一常用指标——腰围,也有着类似的局限性。

C 体重维稳更健康

尝试减肥的次数更多,体重便经历了更多降低与升高的循环,这种减肥经历也被称作“悠悠球式”减肥。曾有研究表明,这种“悠悠球式”的减肥循环可能提高各种疾病造成的死亡率,尤其是心血管类疾病的风险。如今关于 EOSS 的统计研究,也表明了这种可能性的存在。

体重反复升降,可能会造成一种叫做高密度脂蛋白胆固醇的物质在人体内水平下降。高密度脂蛋白在体内负责运送胆固醇,它们可以将动脉硬块中的胆固醇运送到肝脏,使其被再次利用,因此具有抑制心血管疾病发生的功能。如果“悠悠球式”减肥造成高密度脂蛋白胆固醇水平降低,有这种减肥经历的人群中心血管疾病发病率上升也就不足为奇了。

参与研究的库克博士表示,通过 EOSS 系统,医生可以更容易分辨哪些人需要减肥,而哪些人现在这样就挺好,毕竟让所有胖人减重是不科学的。研究者认为,在肥胖人群中约有 20%的人是没有明显健康问题的。

虽然研究本身也有一些局限性,但 BMI 值作为衡量肥胖的标准,确实已经不能满足研究所需的精确性。在更全面研究结果出来前,如果你体重超标但没有疾病困扰,与其积极减肥,倒不如实实在在地多吃水果蔬菜,坚持运动更好。

(据《羊城晚报》)

B 多胖才易病?

加拿大科学家尝试建立一个更科学的系统,即埃德蒙顿肥胖分级系统(EOSS),为肥胖者更准确诊断和治疗。

这一系统按肥胖者(BMI 值大于 30)的健康情况将他们分成 5 级(0~4 级):0 代表没有明显健康问题;1 则是轻微的问题,比如血压血脂等标准达到健康标准的上限,身体偶尔会有疼痛症状,但都没有达到需要就医的程度;2 到 4 都表示有高血压、II 型糖尿病等慢性病症。等级越高表示症状越严重。

研究者在将大量病例分级统计之后发现,等级 2 和 3 的病人(由于等级 4 程度很严重,在病例中较少见,故没有包括在统计结果内)较正常体重者而言,整体死亡率、心血管疾病造成的死亡率都明显高出很多;等级 0 和 1 的病人,较正常体重者的死亡率,并没有明显差异。

事实证明,等级为 0 和 1 的受试者,他们的 BMI 都在 30 以上,但健康状况良好,与正常体重的人并无明显差异。

科学家们仔细研究了不同等级肥胖者之间的差异,主要关注的是他们在减肥史和生活习惯上的不同。由此发现,等级为 2 和 3 的肥胖者与等级为 0 和 1 的人相比,运动量更小,摄入的蔬菜跟水果也不太充足;等级 0 和 1 的肥胖者日常食谱则包含更多瓜果蔬菜,也会进行一定的运动。

有趣的是,研究还发现,健康的肥胖者们体重在多年来倾向于保持在更稳定的水平,而等级为 2 和 3 的肥胖者们减肥史则要丰富得多。

本版主持人

医疗·健康新闻部主任:王淑云

电话:13939258016

E-mail:yjlxwb@163.com

肿瘤治疗频出奇闻 不化疗 肿瘤也能缩小

据肿瘤患者郑先生反映,近日,先后有多位病友在医院治疗时出现了奇迹:没有手术也没有接受放疗,复查时肿瘤竟然缩小了,连医生都感到很诧异。

原本卧床的患者后来成为了全病房恢复最好的,一时间,肝癌患者郑新宇成为医院的抗癌明星。

据了解,越来越多的患者放弃化疗,服用上海医保抗肿瘤新药——枫苓合剂。

肿瘤缩小率超国家标准

上海、浙江、广州、江苏等全国 13 个省市通过长达 7 年的大样本临床验证得出结论:“枫苓合剂”治疗胃、肝、食道、胰腺、肠、肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等部位的肿瘤,肿瘤缩小率超出国家临床标准多倍。

效果突出 进入上海医保目录

鉴于枫苓合剂效果突出,上海率先将其列入医保目录(医保编号:Z0131200010020),同时在上海 19 家大医院中医肿瘤科使用,上海患者已先于全国其他地方患者受益。

国家新药评审专家、著名肿瘤药理学专家严惠芳教授深有感触地说:枫苓合剂是她 20 多年来测试过的效果最好的治疗肿瘤的中药之一,是可替代手术和放疗的纯中药新药。

>>> 相关链接:

为了让安阳、鹤壁地区患者也能用到此药,在安阳市春草大药大药房(海鑫购物广场南侧)引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712。

男人的“难题” 有了解决办法

早泄是许多男性都会遇到的问题,让男人饱受折磨、对生活失去信心,甚至影响家庭的和睦,让无数家庭陷入绝境。其实,经过系统治疗后,早泄这个难题是可以解决的,患者要坚定战胜疾病的信心。

早泄是临床上较为常见的男性功能障碍疾病,目前,早泄的发生率已经从原来的 30%上升到了 50%。在生活中,有很多的因素都会导致早泄问题的出现,主要原因有三种:功能性因素、器质性因素、心理性因素。性生活频率过低、手淫过频、过度疲劳、包皮过长、神经疾病、激素平衡失调、前列腺炎、心理问题等都容易导致早泄的发生。此外,早泄症状往往是血管瘤、动脉硬化、糖尿病等恶性疾病的前期表现,必须引起重视。

爱民医院推出阴茎背神经阻断术,通过阻断阴茎背神经治疗原发性早泄,该手术微创无痛、安全可靠,在短时间内(一般手术只需 10 分钟)效果明显,术后无不适感,是公认的目前治疗早泄比较安全、可靠、有效的方法,让男性朋友走出早泄的尴尬,提高性生活质量。

爱民医院独家引进的“太阳神男性工作站”,不仅具有精密的诊断分析系统,可检查男性生殖系统的血管和神经病变,而且具有全自动人工智能精子质量分析能力,对于功能性阳痿、习惯性早泄、阴茎短小、青少年发育迟缓、中老年性功能衰退、经常性梦遗都有独特的治疗康复作用,对于不同年龄阶段的 ED 患者都有显著效果。

(王一轩)

乙肝检测应警惕“假阴性”和“假阳性”

□鹤壁市传染病医院 史保生

在乙肝抗病毒治疗中,从发现疾病、选择合适的治疗方案到确定治疗终点、定期监测,都离不开病毒载量的检测结果上。乙肝病毒定量检测对于乙肝的规范治疗非常重要,只有检测准确,医生才能据此进行正确的治疗。因此,对于乙肝患者来说,“规范治疗”与“规范检测”缺一不可。

但实际情况是,由于人员、实验室条件、仪器等原因,不可避免地会造成系统误差和偶然误差,造成“假阴性”和“假阳性”的出现。

“假阴性”的出现,会误使医生和患者认为病毒得到控制,不及时调整方案而影响抗病毒治疗效果。有的甚至停药,而残余的病毒仍有可能复制,导致病情复发。“假阳性”的出现,同样会误导医生和患者认为病毒没有得到控制,错误地调整抗病毒方案,不但增加治疗成本,还可能导致病毒耐药等不良后果。

想要降低“假阴性”和“假阳性”出现的风险,一是建议患者一定要到具备相关资质的实验室进行检测;二是请专业的肝病科医生

根据病情判定结果的准确性,如果出现和病情不相符合的检测结果,就有理由怀疑结果是否属于“假阴性”和“假阳性”。

