

好习惯 好生活 好身体③

# 台州人有点“胖”

## 医生提醒,肥胖是一种病,背后是健康警钟

台传媒记者郑红 通讯员王良友

近日,浙江省疾病预防控制中心发布的一组数据显示,浙江18岁及以上居民的超重率达到了33.9%,以此估算,浙江省成年人中超重人口约为1741万;肥胖率为13.7%,估算肥胖人口约为704万;中心性肥胖率为32.6%,估算现有人数约为1675万。

许多人或许对“肥胖”二字不以为然,认为只是体型上的变化。“人们很难认识到,肥胖是一种疾病,超重、肥胖会增加慢性病的发生风险。”台州医院临床营养科主任何晓琴说,过多的脂肪会压迫全身各个器官,脂肪沉积也会引发一系列慢性炎症和代谢损伤,增加心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。

### 台州居民超重肥胖率近50%

近年来,全民肥胖的趋势越发凸显。

根据台州市疾控中心2023年抽样调查结果,台州市成年居民超重率为36.89%,肥胖率为10.24%,成人中心性肥胖率为36.34%;72.92%的居民存在膳食脂肪摄入过量风险。

2023年,浙江省开展营养与健康监测工作,台州市疾控中心在全市抽取18个乡镇(街道)36个行政村(居委会)的631个家庭户进行营养监测调查,覆盖6岁及以上居民2107人。

台州市共1640名成人参与健康体检,成人超重率为36.89%,肥胖率为10.24%,中心性肥胖率为36.34%,超重肥胖率近50%。

中小學生超重率14.80%,肥胖率13.36%,均高于全省均值。其中,小学生超重率13.50%,肥胖率15.20%;初中生超重率16.17%,肥胖率12.69%;高中生超重率16.29%,肥胖率9.79%。不同学段,男生的超重率、肥胖率均高于女生。另外,居民膳食能量监测结果显示,

居民膳食能量来源中,脂肪供能比35.17%,超过推荐量;蛋白质供能比15.07%,略高于推荐量;碳水化合物供能比51.11%,供能比适宜。

营养素摄入方面,93.60%的居民存在膳食钙摄入不足风险,89.49%的居民存在膳食钠摄入过多风险,72.92%的居民存在膳食脂肪摄入过量风险。

### 超重肥胖会增加慢性病发生风险

林泽(化名)是一名白领,平常工作节奏较快,由于经常加班熬夜,饮食不规律、常吃外卖,加上缺乏运动,短短两年时间,他从140斤长到了200斤,成了一个名副其实的“胖子”。

“开始也没当回事,觉得自己个子高,胖点也没关系。”林泽说,但是随着体重的增长,他开始感到疲惫乏力,更糟糕的是,血压、血脂等指标也开始飙升,长期居高不下。

“直到医生告诉我,一切的根源都是因为肥胖。”林泽这才下定决心,跟着医生制定的个性化科学减重计划,调整饮食结构,适量增加运动。

“在日常工作中,我们经常会碰到此类患者,甚至有的是十几岁的孩子。”何晓琴告诉记者,儿童青少年超重肥胖不仅会导致近期糖脂代谢紊乱和靶器官损害,还会增加成年期代谢综合征、心血管病、糖尿病、癌症和早死的风险。

有研究预测,到2030年我国成年人超重肥胖率可达65.3%,归因于超重肥胖的医疗费用可能为4180亿元,约占全国医疗费用总额的21.5%。

针对当前我国超重肥胖人数增加,同时面临控制慢病发病率的紧迫任务,今年国家卫健委等16部门联合启动为期3年的“体重管理年”活动,倡导和推进文明健康生活方式,提升全民体重管理意识和技能,预防和控制超重肥胖,切实推动慢性病防治关口前移。

# 不经意的“坏”习惯,让你悄悄变胖

台传媒记者郑红

“肥胖是一种复杂疾病,其发病受基因、行为、社会、经济等众多因素的影响,高能量饮食的增加及不良饮食习惯、体育锻炼等动态生活方式时间的减少,是引起超重、肥胖的主要原因之一。”台州市立医院营养科副主任医师、国家注册营养师徐灵芝说。

能量摄入与消耗不平衡是主要原因。现代社会,人们的饮食结构发生了很大变化,加上在外就餐频率增多,饮食重油重

盐,生活压力大借食物释放压力,每天摄入的热量远远超过消耗的,导致脂肪在体内堆积,最终形成肥胖。“尤其是高热量、高脂肪、高糖的食物,更是肥胖的‘罪魁祸首’。”徐灵芝说。

缺乏运动也是导致肥胖的重要原因之一。人们的生活节奏越来越快,体力活动越来越少,出行多依靠交通工具,导致消耗的热量减少,运动是消耗热量的重要途径,长期运动不足会降低基础代谢率,久而久之能量大量堆积,增加肥胖风险。另外,很多上班族长期久坐,缺乏体育锻炼,

热量会转化为脂肪囤积在内脏周围,形成中心性肥胖。

还有是生活方式因素。熬夜、饮酒等不良生活方式也会增加肥胖的风险。熬夜会打乱人体正常的生物钟,影响内分泌系统,导致代谢紊乱。酒精是高热量的物质,过量饮酒会增加热量摄入,同时也会影响脂肪代谢,导致脂肪堆积。

此外,日常生活中,进食太快、饮食不规律、饮水太少等一些不经意的“坏”习惯,也会让你悄悄变胖。“不规律的饮食,如暴饮暴食或长时间禁食,也会扰乱身体

的新陈代谢和饥饿调节机制,导致体重波动。”徐灵芝说。

该如何有效控制体重呢?徐灵芝建议,要优化膳食结构,坚持食物多样、粗细搭配,优选低热高营养之食品,严格把控盐、糖、油类物质的摄入;坚持定时定量的饮食规律,甄选与个人匹配的锻炼方式,涵盖散步、慢跑、游泳及瑜伽等多种选择;培养良好的生活习惯,保障充足睡眠,远离熬夜与过度疲惫。“通过一尺一秤一日历,记录膳食与运动的全方位信息,以精准掌控并调整个人健康习惯。”

### 体重管理,要“减”也要“健”

# 多学科专家联合开出大众“健康处方”

台传媒记者郑红

“患者跟着运动医学专家和营养专家为他量身定制的‘健康处方’饮食加运动,第一个月就减重20斤,现在糖尿病病情得到逆转,长期处于比较稳定的状态。”对于该院第一个开具“健康处方”的患者金先生,台州市康复医院社区康复部副主任杨思好印象深刻。

这张“健康处方”并非传统意义上的药物处方,而是包含了运动处方和营养处方,处方上明确了患者的活动强度、时间、频率和运动方式,并通过合理的饮食搭配,帮助患者改善健康状况。

面对肥胖问题,很多人都会发出这样的疑问:“为什么我总是减不下来?”其

实,控制体重并非易事,它涉及到多个方面的因素,故而实施有效管理体重策略尤为重要。

2023年底,台州市紧密型城市医联体建设“医体融合”项目在台州市康复医院正式启动。目前,该院以“健康处方”为切入点,借助运动健康管理平台和医联体模式下的“四高共管”三级运动健康管理体系和网络,在路桥区路南街道方林村试点打造15分钟社区健康评估和社区运动健康促进服务圈,为全市市民的健康生活保驾护航。

早在2018年,台州恩泽医疗中心(集团)便成立了一个由临床营养科、健康管理中心人员组成的“体重管理”项目团队,通过“互联网+营养”模式,营养师随时跟

踪指导,为患者提供规范的医学营养减重治疗方案。

截至今年9月底,台州恩泽医疗中心(集团)下属各院区共为近2000名超重或肥胖患者提供了体重管理服务,平均每人减重8公斤左右。

不仅如此,体重管理项目也从医院延伸到了校园,2021年,台州医院与一所中学合作,在学校推行健康饮食和体重管理工作,“医校”联手共同消除校园“小胖墩”。

“肥胖症治疗的主要目的是减少蓄积在体内过多的脂肪,降低肥胖症相关疾病的发生风险。”台州医院临床营养科主任何晓琴认为,对于肥胖症的诊断和治疗,应当积极倡导以患者为中心的多学科协

作诊疗模式。对于大多数超重和轻度肥胖症患者,可设定为在3—6个月之内,至少将体重降低5%—15%并维持。

“一胖百病生”,为有效管理好居民体重,减少肥胖相关慢病的发生,我市卫健与疾控还作了多方面努力。连续多年开展健康体重专项行动,在全省率先开展营养健康餐厅(食堂)建设试点,以“健康城镇、健康企业、健康机关”等健康细胞近15万个,聚焦超重、肥胖人群体重管理,开展健康指导员健康指导、科学健走、科学慢跑、健康饮食科普宣传等活动,连续9年组织参加全国“万步有约”健走激励大赛,累计近1.2万人次参赛,达到一定的干预效果。

# 修剪绿化 为城市“梳妆焕颜”

本报讯(通讯员罗银萍)近日,临海市综合行政执法局园林中心启动“疏枝增亮”专项行动,分批次分时段对东方大道、临海大道等70余条道路上的2万余株行道树整形修剪,提升城市绿化品质,为市民营造更加明亮、舒适、安全的公共空间。

为了使行道树得到合理修剪,此前,园林中心特别邀请园林专家对园林树木修剪养护进行现场专业指导,根据建成区管辖范围内行道树的生长情况,制定详细修剪计划。

随后,园林中心组织专业修剪队伍,依据树木生长习性、城市景观需求,对行道树进行修剪,去除病弱枝、交叉枝、重叠枝,修剪遮挡路灯、交通指示牌以及影响行人车辆通行视线的树冠。

修剪过程中,工作人员避开高峰时段,严格遵守安全生产规范,并设置警示标志,及时清理修剪下来的枝叶,保持道路整洁,确保行人及车辆安全。

园林中心工作人员介绍,通过疏枝,既保留树冠美观形态,确保树木健康生长,也提升树冠下空间的通透度,增加自然光的穿透,改善道路照明条件,避免树枝遮挡指示牌。

### 路桥三院医共体——

## 医者有温度,锦旗寄真情

本报讯(通讯员王林杰)近来,台州市路桥区第三人民医院医共体的医生、护士连续收到多位患者赠送的锦旗,这些锦旗见证着该院清廉建设以及构建和谐医患关系的良好成效。

9月,徐先生的妻子因肠管综合征来到区第三人民医院外科求医,陈灵挺医生耐心的讲解和专业的康复指导,赢得夫妻俩的赞许。

之后的一个晚上,徐先生的孙子桡骨小头脱臼,又来到医院急诊,接诊的恰巧又是值夜班的陈灵挺,他二话不说就帮孩子复位,此时徐先生连号都还没挂好。

为了感谢陈灵挺医生热情、专业的诊疗服务,徐先生定制了一幅写有“良医有情解病,神术无声除疾”的锦旗送到科室,这是陈灵挺医生近几个月来连续收到的第三面锦旗。

今年7月,陈灵挺救治了一名摔倒后卧床过久导致臀部压疮深度溃烂的阿婆,因为病情极为严重需要转到外省就医,要到三院进行初步处理,为上转作准备。因为患处太大太深,扩创操作花了很长时间,事后家属特地过来感谢,并坚持送来锦旗。

据了解,随着清廉医院建设的持续深入,路桥区第三人民医院医共体不断加强医德、医风教育,医务人员的服务质量、服务态度持续提升,医患沟通更加紧密、亲密。众多医生以及科室都收到了来自患者的锦旗。

“一面面锦旗,不仅是患者对医护人员的认可与感激,更是清廉医院建设成果的最好体现。”路桥区第三人民医院医共体党委书记褚江洪说,医院将以更加饱满的热情、更加严谨的态度、更加精湛的技术,为患者提供更加优质的医疗服务,努力构建更加和谐的医患关系。



银发服务暖心人

近年来,天台白鹤镇积极探索“银龄党支部+老年学校+志愿团队”服务模式,常态化开展老干部银发志愿服务活动。图为近日,志愿者为村民讲解家庭安全用火。

台传媒通讯员费文彬 谢安娜摄

欢迎订阅2025年度《台州日报》《台州晚报》服务热线: 88516333

# 与报同行·阅见精彩

《台州日报》460元/份

《台州晚报》268元/份

台州各县(市、区)发行站地址电话



扫码订报

椒江发行站	市府大道358号	88516017	临海发行站	临海市洪池路4号	85310750	天台发行站	天台丰园路103号	83898738
黄岩发行站	黄岩区钟山新村137号	84232883	温岭发行站	温岭市太平街道怡园路60号二楼	86226689	仙居发行站	仙德小区 18-6	87784936
路桥发行站	腾达路2129号	82453456	玉环发行站	玉城街道东城路104号	87211176	三门发行站	三门县海游街道交通路129号	83381019