

## 中国超重肥胖数据惊人

## 喝口水就胖,是真的吗?

近日,《中国肥胖患病率及相关并发症:1580万成年人的横断面真实世界研究》报告发表,该报告绘制出了一幅数字版的“中国肥胖地图”。按照我国超重和肥胖的BMI(身体质量指数)分类标准,1580万成年受试者中,超重人群占比34.8%,肥胖人群占比14.1%。

肥胖已经成为了公共健康问题,危害着人们的健康。有人甚至调侃自己喝口水都会胖。那么肥胖的原因究竟是什么?为什么一些人减肥,却很难收到成效?

## 肥胖人群不断扩大

“国际权威杂志《柳叶刀》于2021年公布,我国已经有6亿人超重或肥胖,达到全球第一。”台州医院营养中心主任何晓琴告诉记者,如今,国内的肥胖人群数量还在不断增加。

肥胖的原因有很多,吃得多、动得少,营养结构不均衡,或者其他一些基因原因,都有可能

导致肥胖。近日,年轻的陈先生走进台州医院营养中心,他身形臃肿,裤子被肉感十足的双腿撑得没有空隙。经过测量,他1.75米的个子,体重却达到了180多斤。陈先生告诉医生,他原本的身材虽然算不上精瘦,但肯定和肥胖不

搭边。

“我觉得自己之前的身材还行吧,身边没有人说我胖的。但是开始工作以后,压力很大,下班回家吃得多了,有时候熬夜加班,还会吃夜宵。”陈先生郁闷地说,不知不觉间,他感觉自己的裤腰带紧了,肚子上全是肥肉,有一天上秤一看,体重竟然达到了180斤。

“体型太胖影响美观是小事,关键是上一次单位体检,显示我的血糖超标了,再不控制会变成糖尿病,那就真的不妙了。”陈先生担心地说,不吃又容易饿,想要减肥,身心都是煎熬。

这个问题呢?有一个简便的计算方法: BMI 体重指数,用体重除以身高的平方,是国际通用的评判肥胖的重要依据。按照中国的标准,成年人中,无论男女, BMI 大于24是超重,大于28是肥胖。例如一个身高1.8米、体重95公斤的人,他的 BMI 体重指数为29.3,已经达到了肥胖水平。

“在我们营养门诊,年轻的肥胖患者已经很常见,从幼儿园开始,就有孩子体重超标了。”何晓琴说,她遇到的肥胖孩子,十六七岁体重达到200多斤都很常见。

其实是伪命题,除非有相关疾病,不然胖都是有原因的。”何晓琴说,例如压力型肥胖,本质上还是因为压力大的时候吃得多,动得少,自然而然就胖了。

如何改善生活方式,何晓琴给出了一些建议。首先,建立健康良好的生活习惯,管住嘴,不吃垃圾食品,少吃甜食和油炸食品等。其次,保证充足的运动,每天保证运动1小时,以有氧运动为宜。再者,多喝水,促进代谢。

何晓琴建议,如果男性腰围超过85厘米,女性腰围超过80厘米,或者明显高血糖、高血脂以及高血压的三高人群,可考虑到医院营养门诊进行体重管理。

记者 王琛琪

## 便血一年多,她失去直肠和肛门

对付肠癌最大的阻碍不是治疗,而是没能早发现

通讯员 叶倦/文 陈静/图

便血一年多,一直以为是痔疮,殊不知这是肠癌的症状。近日,无比懊悔的椒江何女士在台州市中心医院接受了肠癌微创手术。



## 便血一年多,一直以为是痔疮

何女士是椒江人,今年52岁。一年前,她无意中发现自己大便有血,当时她没往心里去。

后来出血的频率变高,出血量也多起来了,何女士才开始上心。但她想着自己以前有一点痔疮,大概是最近上火的东西吃多了,痔疮有点严重起来了。痔疮位置尴尬,不好意思去医院看。除了大便有血外,没有其他什么不舒服,想着自己接下来少吃点上火

## “痔疮”竟是直肠癌

接诊医生、台州市中心医院胃肠外科副主任医师阮利斌听了何女士说的“痔疮”症状,立即察觉出异常。“这听着明显不是痔疮,大概率是肠癌。”他立即给何女士安排了肠镜等相应检查。

检查结果证实了阮利斌的判断,何女士真的患上了直肠癌,并且已经发展到中晚

## 失去肛门和直肠,压力巨大

让何女士庆幸的是,经过医生评估,自己还有手术机会,医生们立即给她制定了治疗方案。

该院胃肠外科主任医师蒋祖福和阮利斌两位专家一起给何女士进行腹腔镜微创

## 直肠癌被误认为是痔疮,错失最佳治疗时机

蒋祖福感叹,何女士的遭遇令人惋惜,但跟她一样留下遗憾的肠癌患者非常多。“他们都是把直肠癌当成痔疮,以至于错过了治疗时机。”他说,当前对付肠癌,最大的阻碍和问题并不是治疗,而是早期发现。

和大多数癌症一样,早期肠癌的治疗难度不高。经过规范治疗,大多数患者都能痊愈。而一旦到了中晚期,治疗效果就难以预计。有些病情严重的甚至连手术机会都没有,即便还有手术机会,大多数患者也会跟何女士一样,不得不接受切除肠道甚至肛门的无奈结果。

的东西,说不定就能好,所以她就没去医院。

结果这么一晃就过去了一年多,何女士大便出血的情况非但没好转,反而越发严重。最近3个月,她发现自己大便次数明显变多,还老是拉得断断续续,总感觉没拉干净,但真去拉却啥也拉不出来。而且肚子有时也会莫名其妙出现疼痛,人也瘦了十几斤。何女士这才想起来上医院:“这痔疮有点厉害了,还是要去医院看看。”

期,癌组织已经侵袭了她的直肠和肛门。唯一庆幸的是,肿瘤还没有完全堵死肠道,何女士勉强还能排便。

得知自己患上直肠癌,何女士大吃一惊,半天才回过神,之后她后悔不迭:“我一直以为是痔疮,早知道就早点来医院了!”

手术。

手术很顺利。但为了保住何女士的性命,医生们不得不切除了被癌组织侵袭的直肠和肛门,并在她腹部做了造瘘口。

之所以会把肠癌当成痔疮,主要是大家对肠癌和痔疮的认知不同造成的。蒋祖福说,痔疮会引起便血,知晓度非常高,而便血是肠癌早期最明显的症状,知晓的人却不多。很多肠癌患者发现便血,想当然地以为自己是痔疮,结果错失最佳治疗时机。

蒋祖福提醒,痔疮和肠癌的便血有较大区别,痔疮便血主要是喷射状或滴状的鲜血,肠癌的便血一般是暗红色,还伴随有黏液,只要患者多留心,就能分辨两者的不同。如果实在辨别不出来,那就尽快就医,让专业医生来帮助鉴别处理。