

减重的饮食控制是个技术活儿

随着人民生活水平的提高,加上不合理的膳食结构以及不良的生活方式,肥胖已经成为全球的公共卫生问题,中国的肥胖超重人群数量庞大,根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,2012年全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%,而6~17岁儿童和青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%。近年来人们对肥胖的危害性也日益重视起来,寻求最快最有效的减肥方法也成了超重肥胖人士关注的焦点,所以只要在搜索引擎上输入“减肥”两个字,就常弹出这样的标题——“史上最有效节食方法”“减肥瘦身最快最有效的办法”“减肥食谱一周减……斤”等等,这当然说明了饮食对减重的重要性,但另一方面也使人们误以为只要少吃就可以有效减重,其实很多时候反而适得其反。很多肥胖人士为了减肥会拼命节食,但是效果并不明显,还容易引发其他健康问题。控制饮食对体重管理当然是必要的,但是关键在于怎样科学合理地进行饮食管理。

正确的诊断与评估

根据《中华人民共和国卫生行业标准——成人体重判定》(标准号WS/T 428-2013),采用根据身高和体重求得的指标,即体重指数(body mass index)(简称BMI)是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字。BMI≥28即可明确诊断为肥胖症。按发病机制及病因,肥胖症可分为单纯性和继发性两大类。单纯性肥胖症又可分为体质性肥胖症(幼年起病性肥胖症)和获得性肥胖症(成年起病性肥胖症)。而继发性肥胖症是指继发于神经-内分泌-代谢紊乱基础上的肥胖症。

临床上多见的是单纯性肥胖,但是在肥胖症诊断确定后我们需要详细地询问病史,进行全面体格检查和相关的生生化检查,比如激素水平测定排除继发性肥胖症。常见的继发性肥胖症包括:皮质醇增多症、甲状腺功能减退症、下丘脑或垂体疾病、胰岛相关疾病。由于胰岛素分泌过多,

脂肪合成过度造成的。包括2型糖尿病早期、胰岛β细胞瘤和功能性自发性低血糖症、性腺功能减退症等,如果存在继发性肥胖,我们就要针对引起肥胖的病因进行治疗,与单纯性肥胖的治疗方法完全不同。

另外很多肥胖症患者诊断之初就伴随有其他代谢相关疾病比如糖尿病、高脂血症、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征、高血压等,所以在积极帮助患者减重的过程中,我们还需积极管理患者的伴随疾病,这应该是个相辅相成的事情,好多患者在体重减至相对理想范围后,其伴随疾病症状也得到明显的改善。

个体化饮食运动指导

对肥胖症患者来说,控制体重是关键。由于很多肥胖症患者由于饥饿感往往导致节食失败,这时可通过针灸帮助一部分饥饿感严重的肥胖病人控制食欲,同时要坚持个体化定制相对合理

的热卡食谱进行饮食治疗。

首先应根据患者的身高体重为其计算理想体重(标准体重参考1999年世界卫生组织颁布的计算方法)。男性标准体重=[身高(cm)-100]×0.9(kg);女性标准体重=[身高(cm)-100]×0.9(kg)-2.5。合理的减重膳食应在膳食营养素平衡的基础上减少每日摄入的总热量,肥胖男性能量摄入建议为1500~1800 kcal/d,肥胖女性建议为1200~1500 kcal/d,或在目前能量摄入水平基础上减少500~700 kcal/d。蛋白质、碳水化合物和脂肪提供的能量比应分别占总能量的15%~20%、50%~55%和30%以下。

在有限的脂肪摄入中,尽量保证必需脂肪酸的摄入,同时要使多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸的比例维持在1:1:1。保证丰富的维生素、矿物质和膳食纤维摄入,推荐每日膳食纤维摄入量达到14 g/1 000 kcal。(kg)),但是切忌极低能量膳食(即能量总摄入低于每天600 kcal的膳食)。

运动也是减重治疗中不可或缺的一部分。长期规律运动有利于减轻腹型肥胖,控制血压,进而降低心血管疾病风险。运动治疗应在医师指导下进行。运动前需进行必要的评估,尤其是心肺功能和运动功能的医学评估(如运动负荷试验等)。

运动项目的选择应结合患者的兴趣爱好,并与患者的年龄、存在的合并症及身体承受能力相适应,通过饮食指导以及针灸等综合治疗,坚持低热卡饮食食谱,逐渐改变之前的饮食习惯。适

当增加运动锻炼,如每周坚持至少150分钟中等强度有氧运动,中等强度的体育运动包括健步走、太极拳、骑车、乒乓球、羽毛球和高尔夫球等。需要再次强调,饮食控制对于减重的重要性,制定合理的食谱,不是单纯地少吃或者饿肚子,首先要针对患者的基础体重、工作强度等、每日进餐总量和营养物比例确定每天可以摄入的总热量,利用食物热卡转换工具,调配每日的进餐食物种类,保证荤素搭配,营养均衡,鼓励患者主动记饮食日记,主动与医生交流,严格遵守医生指导。

中西医结合-针灸方法

可采用中西医结合的方法帮助有效控制体重。对食欲明显亢进的患者可以进行针灸,可以减轻患者的饥饿感。根据患者不同病情及特点制定不同的针灸方法。如针刺、电针、艾灸、拔罐、耳针、小针刀埋线等,这些方法在实践中发现对调节食欲效果良好。

家人的陪伴支持和自信心的建立

减重的过程离不开家人的关心与支持,患者在难以坚持的时候,家人们及时给予鼓励,会更好地帮助患者。

需要指出的是,患者自身的配合度也非常重要,详细记录每日饮食及运动情况、定期监测体重、主动就医、及时得到医生指导和纠正,都是减肥成功的要素。依从性越好,减肥效果越好,越不容易反弹。

上海市徐汇区中心医院内分泌科 那日苏

打造美丽宜居家园 浦兴综合执法队在行动

10月起,《上海市浦东新区推进住宅小区治理创新若干规定》正式施行。以此为契机,浦东城管深入开展住宅小区综合执法。连日来,浦兴路街道综合行政执法队开展小区环境联合整治,查处毁绿种菜、楼道堆物、飞线充电等小区环境顽疾,营造宜居安全的居住环境,不断提升群众获得感、幸福感,打造宜居美丽家园,为文明创城助力。

美丽家园环境整治

为了推进住宅小区治理创新,提高治理能力和水平,营造安全有序、美丽和谐的高品质生活环境,引导小区居民积极参与美丽家园环境治理工作,10月27日开始,浦兴综合执法队积极参与小区联合环境整治行动。

行动前,召开联勤工作会议,制定方案、明确任务分工。行动中,大家对小区开展“拉网式”排查行动,清理小区公园的杂物,冲洗路面油污,发现问题在第一时间协调解决处理;发现毁绿种菜立整立改,并立即安排绿化公司补植;动员居民清理楼道堆物,积极引导居民到集中充电点充电,并向居民宣传楼道安全知识。同时不忘向居民宣传小区环境整治的重要性。

集中清“顽”整治

辖区内一小区有个楼栋的一楼居民长期擅自占用公共空间乱搭建、雨棚和围挡,



并在自家楼前、窗下无序养花、种菜和堆放杂物,在破坏小区整体形象的同时,也损害了其他居民的合法权益。

经多方多次劝导无果后,11月1日,浦兴综合执法队联合公安、居委、物业等部门开展集中清理整治行动,彻底解决了各类乱搭、乱建、乱种、乱堆行为。

行动中,执法人员耐心细致地与当事人宣传解释和沟通交流,最终,整场2个半小时的扫楼清障行动划上圆满的句号。

对新建违建说“不”

近日,浦兴综合执法队接市民投诉举报,反映该小区有1户人家正在楼顶天台违法搭建。执法队员接报后立刻到达现场查看,发现该户人家正在装修,执法队员当即询问当事人情况,因其无法提供合法有效的审批手续,遂当即责令施工人员停止施工。执法队员约谈当事人后,开具了《责令停止建设、限期拆除决定书》,并对当事人开展宣传劝导,耐心做好政策解释和思想疏导工作,当事人答应在限定日期内自行拆除。自行整改拆除后,执法队员再次到现场核查,看整改后是否符合要求。

浦兴综合执法队将继续积极贯彻落实“人民城市人民建,人民城市为人民”重要理念,着力解决“痛点”“难点”“堵点”问题,为建设“大爱浦兴·美好家园”而奋斗!

校社联动 关爱未来 护航青春助成长

为形成相互学习、资源共享、携手共进的良好局面,11月4日,吴淞街道社区平安办牵头吴淞社工点来到吴淞初级中学,针对在校中学生开展“校社联动,关爱未来”主题活动。

禁毒社工首先通过播放PPT向中学生详细讲解什么是毒品、毒品的分类,生动介绍传统毒品和新型毒品以及毒品常“包装”成的样子,如奶茶、邮票、跳跳糖等,帮助学生学会辨别,勇敢地对毒品说“不”。讲解中以今年“6·28”合川重大交通事故为例,阐释毒品给身体、家庭、社会等带来的危害,让学生们能够深入了解毒品危害,自觉识毒、拒毒。

随后,青少年社工组织中学生开展了一场以认识生命、尊重生命、探索生命、珍爱生命、感恩生命为主要内容的生命教育活动,帮助学生们更好地理解生命的意义,树立生命尊严,宣扬生命价值。通过分组角色扮演的游戏,让学生们体验在与人际交往的过程中,不被人尊重与接纳时的感觉,



明白朋友之间平等分享的重要性,学会遵循相容的原则,设身处地地为别人着想,最大限度地理解别人。

此次活动加强了校园与社区的资源联动,将教育资源优势与社区实际结合起来,架起了校内外联动的桥梁,既丰富了学校的道德实践活动,促进了学生的全面发展,又加强了社区精神文明建设,实现校社共建双赢的良好效果。

新场城管中队举行争创文明城区相关座谈会



目前,浦东新区正在争创文明城区,推进文明城区的典范创建,新场镇城管中队也积极投入到系列整治行动中,为创建文明城区,全力以赴,紧抓城市市容环境卫生保障工作,确保城市的安全、整洁。

近日,新场城管中队就沿街商铺堆物严重的快递一条街进行相关的联合整治,且就各单位整

顿结果及日后的文明营业进行座谈会,要求各单位认真传达保障城市市容会议精神。会议还就目前快速一条街存在的违法行为进行沟通。

一是各单位普遍存在占道堆物的违法行为,不仅使人行道无法正常使用,散乱的快递成为潜在的安全隐患,极易成为群众脚下的“绊脚石”,引发不必要的安全事故。二是卸货车辆存在非卸货期长期占道不驶离的现象,致使道路拥挤,阻碍正常交通。三是各商铺应加强“门前三包”,自觉规范经营,及时清理门口堆放物品,避免影响来往行人,保障市容环境卫生。

针对以上几个情况,中队要求各单位严以律己,监督好单位员工不违反相关规定,单位负责人要做好监管工作。重申创建文明城区需要大家齐心协力,自觉增强文明意识,倡导文明新风向。