

肥胖也分“白黄红黑”四种类型？

基于代谢分类 便于对症治疗

第一线

世界肥胖联盟日前发布的《2024年世界肥胖报告》预测,到2035年全球高BMI(超重+肥胖)的成年人比例将从2020年的42%增加到2035年的超过54%,5至19岁的儿童和青少年超重或肥胖患病率达到39%。

我国的超重、肥胖情况也不容乐观。调查显示,我国成年人肥胖率为16.4%,超重和肥胖的总比例超过50%。在6至17岁的儿童和青少年中,超重率为11.1%,肥胖率为7.9%。5月11日是世界防治肥胖日。上海市第十人民医院内分泌科主任医师、曜影医疗内分泌代谢及甲状腺中心主任曲伸教授表示,肥胖的病因和种类不同,治疗不能一概而论,不是所有“少吃多动”都有效。

代谢不同颜色不同

昨天,记者在曜影医疗内分泌代谢及甲状腺中心看到,一名男大学生在父亲的陪同下前来就诊。“儿子在国外留学时吃胖了,现在有200斤。想请专家看看有什么代谢问题,指导他减肥。”父亲说。

曲伸说,平时来门诊减肥的以女性居多,比如随年龄增长开始“发福”的,或者即将找对象和要结婚的。“我经常在路上看到男性肥胖者,但门诊时却很少见到男性,因为他们大多不以为然。不少人认为,

四色肥胖分型及减重建议		
分型	特征	建议
白 (代谢正常型肥胖)	皮肤白润、光滑、弹性好;脂肪含量高但分布基本正常;各项代谢指标及激素分泌正常。中医称之为“脂人”。	可以通过生活方式的改变和科学指导减重并维持,防止随着年龄增长、体重增加带来物理性损伤,如关节炎症、心肺负担加重,但应避免过快、过度减重带来的生理改变。
黄 (低代谢型肥胖)	皮肤萎黄无弹性、无光泽;多以腹型肥胖为主,赘肉较多;低代谢率、低激素水平,可伴有严重脂肪肝和其他代谢异常。精神萎靡,气血均乏,中医称“萎靡之人”。	属于激素水平不足人群,必须补充相应的正性激素,促进器官功能,调节肠道功能紊乱,必要时要纠正患者的营养失衡状态,避免节食和过度运动带来的继发损害。
红 (高代谢型肥胖)	多为红胖血淤之人、血供丰富、皮肤菲薄,体表可见紫纹及毛细血管增生等;脂肪分布以内脏脂肪为主;代谢率高,激素水平偏高。易乏易饥,俗称“肥贵人”。	属于易燥之人,精力旺盛难以持久,需要抑制高兴奋性和食欲,增加有氧代谢,必要时要抑制正性激素水平的分泌以减少对器官功能的损伤。
黑 (炎症代谢型肥胖)	皮肤色素沉着(黑棘皮病多见)、皮厚肉多;脂肪、肌肉均丰富;常伴有高胰岛素血症、高瘦素血症;代谢率高,多伴有高尿酸等炎症状态。力大易饥,俗称“肉人”。	属于精力旺盛之人,尤其是高胰岛素血症,既能促进脂肪组织的合成,又能导致营养的快速吸收和低血糖的发生,改变饮食结构,降低激素水平,抑制食欲是当务之急。

只有极度肥胖才会产生健康危害,轻度或中度肥胖仅仅是体重稍微大一点,无伤大雅。其实,肥胖对成人、青少年的危害非常大。”

谈起肥胖治疗,曲伸认为,肥胖是复杂的,过去宣扬的“少食多动”为什么有时难以奏效?这是因为肥胖的分型和治疗必须从代谢角度考虑,不同的代谢异常决定了肥胖的特点,而不同的特点决定了下一步治疗的策略。曲伸和团队结合中医及国内外相关研究,提出了“白、黄、红、黑”四色肥胖分类(见图表)。

是按皮肤颜色分为“白、黄、红、黑”四色吗?并不是。曲伸表示,用四色来表述其实是为了直观理解,分类的根本还是基于代谢类型。

用BMI和腰围来评估

为什么有的人吃不胖,有的人“喝水都胖”?这可能与肥胖的中枢调控有关。曲伸介绍:“实际上,一个人一辈子长成什么体形,有40%—70%取决于基因构成,是先天决定的。此外才是后天社会环境因素的影响,例如长期久坐工作或不健康的饮食习惯促使肥胖症的发生,而心理因素和部分药物的使用也会导致体重增加。”

到底多胖才算胖?曲伸说,全球范围内通常使用体质指数(BMI)来评估人是否肥胖,BMI为体重(kg)除以身高(m)的平方。根据适用于中国人群的标准,成年人BMI

在24.0—27.9被定义为超重,大于28.0则被视为肥胖。

但BMI并不能准确反映脂肪量或分布情况,中国人群的体脂分布趋向腹腔内积聚,更易形成腹型肥胖,因此腰围是诊断腹型肥胖的重要指标。“在中国,不胖但腰粗,男性腰围超过90cm、女性超过85cm,很可能存在肥胖问题。”曲伸补充道。

个性化减重才有效

许多肥胖症患者为了减重,采取了快速却不健康的方法,如极端节食或过度运动。这种“激进的方式”显然不可取。一般来说,治疗肥胖至少要3—6个月,那些1个月就减了10公斤的人往往几个月后又

会胖回去。

曲伸表示:“‘管住嘴迈开腿’的口号人尽皆知,但现实生活中,低卡路里、限时饮食、晚上不吃饭、生酮饮食等方法很难长期坚持。如果吃得太少,蛋白质摄入不够,身体没有肌肉,对健康危害非常大。”

为此,曲伸在国内首创了代谢病“中心化”管理模式,并对不同患者进行个体化治疗,尤其对肥胖合并症要进行多学科治疗。虽然生活方式干预依然作为国内外公认的首选肥胖治疗手段,但由于患者的代谢特征和生活方式各不相同,临床实践难度非常大。因此,诸如外科手术治疗的方法也会推荐给合适的患者。

本报记者 左妍

关爱老年人

杨浦“老吾老计划”今日实现街道全覆盖

去年9月至今年底将惠及4320名高龄失能老人

本报讯(记者 孙云)伴随着五角场街道加入“老吾老计划”的朋友圈,杨浦区“老吾老计划——家庭照护能力提升项目”今天实现全区12个街道全覆盖。自去年9月到今年底,“老吾老计划”将惠及杨浦区4320名高龄失能老人,其中入户指导不少于540户。

大桥街道居民陆女士的婆婆姜奶奶是一名百岁老人,长期卧床且患有多种基础疾病。最近,她听说大桥街道有一支“老吾老计划”专业团队,便打电话咨询并申请参加家庭照护者技能培训。团队

接到电话后,第一时间上门对姜奶奶的身体状况作出全面评估,为陆女士制定了个性化指导课程,包括生活照料指导、康复训练指导以及心理疏导等,由护理老师、中医康复老师及心理老师一对一上门带教。

陆女士向指导老师反映,老人一直说腿疼。原来,由于姜奶奶长期卧床,导致腿部肌肉僵硬并萎缩,需要经常按摩放松以及做关节活动和踝泵运动,防止下肢静脉血栓。中医康复老师为姜奶奶制定了一套针对腿部的康复治疗训练,

并指导陆女士学习专业的推拿技巧和手法,帮助老人完成康复计划。通过3个课时的指导,陆女士已能熟练按摩,手法也更专业了。最近,团队根据陆女士的实际掌握情况,又安排了2个课时的康复训练动作指导课程。令人惊喜的是,通过康复推拿,姜奶奶已能被搀扶着起身下床了。

家住长白新村街道的张爷爷已90岁高龄,患有脑梗、高血压等多种慢性老年疾病,长期卧床,家里主要靠同样年事已高的老伴照顾。社工通过居委会干部了解到

这一情况后,征得张爷爷女儿的同意,带着专业服务人员上门评估。团队第一次探访时,张爷爷对入户指导的目的不太理解,显得有些漠然甚至抵触。不过,通过几次登门指导、制定个案服务计划,特别是指导了一些照顾技巧后,张爷爷逐渐接纳了大家。团队总计为张爷爷家庭提供了10次上门服务,其中一次临近过年,护理人员还主动提议协助女儿为张爷爷好好洗一次澡迎接新年。这些贴心又专业的服务,让张爷爷及其家人都十分满意。

本报讯(实习生 查文澜 记者 易蓉)昨天,由中国老年保健协会联合中国老龄事业发展基金会、教育部老年长期照护重点实验室等机构联合发起的全国适老化康复护理人才培养培训基地落户上海中医药大学

中西医结合主动护理

全国适老化康复护理人才培养培训基地落户上海中医药大学

上海市安宁疗护医教研联合体同步在上海中医药大学揭牌成立。该联合体由老年长期照护教育部重点实验室倡议,联合上海中医药大学和普陀区利群医院共同发起,由上海中医药大学护理学院、上海健康医学院护理与健康管理学院、海军军医大学第三附属医院、上海中医药大学附属曙光医院、杨浦区新江湾城社区卫生服务中心、上海抚理健康管理咨询有限公司等12家单位自愿联合参与组建,将致力于建设安宁疗护服务平台。



今日论语

中消协5月9日发布的第一季度投诉热点显示,老年群体频陷网络消费“陷阱”。值得注意的是,投诉集中的网络保险连续自动扣款、“微短剧”按集扣费等,都是存在已久的老问题。

梳理近年来老年人的网络消费投诉可以发现,过去投诉类型主要是网络保健品购买、数字收藏品投资等,这两年则集中于网络扣费等“陷阱”。一个明显的变化就是,欺骗手段由“实”转

“虚”。不法分子看到老年人在网络上对信息的反应、选择、理解、判断的能力较弱,由此设套。例如,老年人可能对金额较高的消费有一定的警觉,但对于“1元钱”甚至“1分钱”就可享受服务却往往抱着“薅羊毛”的心态,根本不知道账户里的钱每月都在被扣。

要让老年人远离网络消费“陷阱”,除了需要有关部门以及老人的子女为他们开展有针对性的培训,以增强老年人网络安全

意识之外,更重要的还是要完善“一键取消”等机制,畅通老年人的维权渠道。

事实上,国家市场监督管理总局、工信部、中消协曾多次就“自动续费”等问题出台过相关政策法规,但落实情况不如人意。究其原因,还是这类规定针对的是收费企业或者App,而对于一些为其服务的平台,并没有针对性的处罚措施。

网络留痕,取证不难。对于

不能让老年人总“受伤”

方翔

有关部门来说,应提高对“自动续费”等乱象的违法成本,对于屡次违规者应取消其经营资格。除了让平台承担应有责任之外,有关部门也可以让其提前垫付相关费用,一旦发生纠纷,可以让老人减少损失。

老年人网络消费安全与否,不仅关乎他们的“钱袋子”,也关乎他们的晚年生活品质。各方应携手为老人营造安全的网络消费环境,让其远离网络消费“陷阱”。