

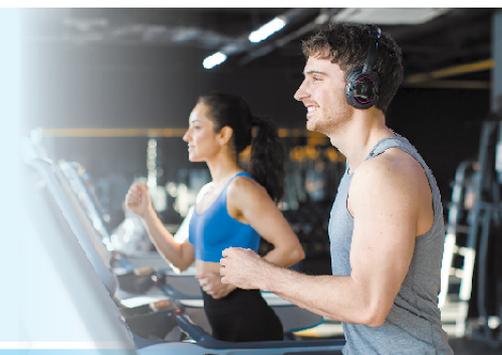
# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

## “藏起来的胖”该现形了 揭开“正常体重肥胖”的真相

体重秤上的数字令人安心,镜子里的身形也算匀称,这一人群看起来并不胖,甚至偶尔还能被夸一句“身材不错”。但是他们可能面临与肥胖人群相同的健康风险,如血脂偏高、血糖临界、脂肪肝初现端倪。这是因为他们的体质指数(BMI)虽然正常,但是体脂率很高,对于这种“瘦胖”者来说,健康的外表容易造成假象,让人忽略肥胖的真实存在。



### 何为正常体重肥胖?

《肥胖症诊疗指南(2024版)》指出,我国成年人正常体重的BMI范围应在18.5—23.9之间,若在24—27.9为超重,达到28及以上则为肥胖。但仅仅应用BMI作为肥胖评估标准,存在一定的局限性。因此,体脂率也被纳入肥胖的评估体系之中。体脂率指的是身体内脂肪含量的比例,即脂肪重量除以人体重量,一般以体脂率男性大于25%,女性大于30%来定义体脂过多。通常表现为腹腔内脏脂肪超标。外表不显山露水,身体内部却在承受代谢压力。一项刊载在《欧洲心脏病

学杂志》的研究结果显示,体重正常但体脂率较高的人群,代谢综合症的患病率比正常人高出4倍,而且心血管风险并不低于体重超标者。更为令人担忧的是,这类正常体重肥胖人群常常伴随着肌肉不足,严重者甚至会发展成肌少症。

“正常体重肥胖”的常见诱因包括久坐少动、长期节食却不作力量训练、蛋白质摄入不足、过度依赖精制碳水、睡眠不足与慢性压力。体重可能被控制住了,身体组成却失衡。

### 怎样控制BMI与体脂率?

解决之道不在减重,而在“重组”。与其执着于更轻,不如追求

更强。更重要的是,关注体脂率、腰围和力量表现,而非只看体重。目前在许多医院的临床营养科门诊,医生常借助生物电阻仪为就诊者测量体脂率。针对体重正常,却体脂偏高,肌肉较少的情况,建议在医生的指导下制定科学的减脂增肌方案。

在饮食方面,优先选用限制能量的高蛋白膳食。能量摄入可在目标能量的基础上减少约500千卡/天,形成适宜的能量负平衡。蛋白质每日摄入量可按理想体重乘以1.2—1.5g/kg进行计算,为肌肉修复提供原料。三大营养素的分配比例为碳水化合物50%—

55%、蛋白质20%—25%、脂肪25%—30%。同时保证营养均衡和食物多样化,即每日摄入的食物种类不少于12种,每周不少于25种。减少精制米面和高脂食物的摄入,增加全谷物、蔬果及优质蛋白(如奶、蛋、肉、鱼等)的比例。

在运动方面,应以循序渐进和安全为前提,适度增加运动量,通过运动消耗能量200—400千卡/天。每周可进行3—5次,每次30—45分钟中等强度的有氧运动,如骑车、跑步、游泳、打球等。搭配每周2—4次,每次15—30分钟的抗阻训练,如哑铃、仰卧起坐、深蹲等。规律的抗阻训练能提升肌肉量与胰岛素敏感性。

此外,保持充足睡眠和乐观积极的心态等健康的生活方式,有助于降低炎症与压力激素水平,也有助于正常体重肥胖者实现身体重塑。若合并内分泌疾病或肌少症,可向体重管理多学科(营养、康复、内分泌)门诊和肌少症多学科(护理、营养、康复)门诊的医护人员寻求帮助,以提升健康水平。

张皆佳(上海市第八人民医院临床营养科博士、主治医师)

图 IC

### 育儿宝典

## “无青世界”从娃娃抓起

3月8日至14日是今年世界青光眼周,主题是“同心守护,无青世界”,强调了携手合作,需要家庭、医疗界和社会的共同努力。家长仔细观察、定期监测,医生规范化诊疗、加强手术技术,学校、社会多方位关注、积极响应,做到早发现、早治疗、定期随访。同时,普及疾病认知,共筑儿童视力防护网。“无青光眼的世界”,从娃娃抓起,让每个孩子都能拥有清晰明亮的未来。

### 婴幼儿也会得青光眼吗?

一个刚满月的小婴儿,眼黑大,经常畏光、流泪,家长不放心,

带宝宝到医院就诊,经过检查确诊为“先天性青光眼”。一个2岁多的孩子就已经有两三百度的近视、三四百度散光,近半年近视增长很快,为进一步排查到医院就诊,最终诊断为“先天性青光眼”。

青光眼是一大类疾病的总称,各个年龄层的人群都有可能发生青光眼。先天性青光眼是由于胎儿期眼部房水排出系统发育异常,不能正常引流,进而引起眼压升高的一类青光眼。婴幼儿型青光眼是其中之一,主要与遗传和胚胎发育异常有关,虽然少见,但是由于

发病隐匿、发展迅速,会严重威胁孩子的视力,影响身心成长。

### 帮助孩子做到早诊早治

婴幼儿表达能力有限,不能及时、准确地表达不适,需要家长密切观察孩子有无异常。畏光、流泪、眼睑痉挛是典型的婴幼儿型青光眼“三联征”,患儿可能在强光下眯眼躲避,频繁流泪且无分泌物,或出现不自主的眨眼、闭眼动作,严重时哭闹,不愿睁眼,容易跌跌撞撞。不同类型的先天性青光眼,症状差异明显。通过测眼压、查角膜大小、查眼底视神经、查前房角

结构等,进行甄别和诊断。

婴幼儿型青光眼治疗原则是早诊断、早治疗,治疗手段主要是手术治疗。药物治疗往往作为术前临时降眼压或者术后补充治疗。通过前房角切开、小梁切开术等微创青光眼手术,大多能获得明显效果。

婴幼儿型青光眼早期视神经损伤具有可逆性,及时控制眼压后,视神经凹陷可能逐渐恢复,这是早诊早治的意义所在。婴幼儿型青光眼是终身疾病。术后需定期复查,监测眼压、视神经和视野变化,同时及时干预可能出现的弱视、斜视等并发症。

仇晨(复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科主治医师)

### 肿瘤防治

## 创新药为乳腺癌患者提供可及的治疗选择

### 是什么撬动了耐药机制?

随着医学界对乳腺癌分子分型了解的不断深入,以及对耐药机制的探索,克服耐药的策略正不断发展,目前已经出现了针对性的创新精准治疗方案。复旦大学附属肿瘤医院大内科主任王红霞教授介绍,从机制上看,耐药并非由单一因素造成,而是一个高度复杂、多通路参与的过程。其中,PI3K/AKT/mTOR(PAM)信号通路的异常激活被认为是目前研究最为深入,也是最具代表性的机制之一。HR+/HER2-乳腺癌中PAM信号通路异常激活是导致HR+/HER2-乳腺癌内分泌治疗、化疗及CDK4/6抑制剂耐药的重要原因之一。这一通路有诸多关键信号分子,如PIK3CA、

AKT1、PTEN,一旦这些分子发生基因变异,不仅会驱动乳腺癌的发生、发展与转移,也会增加疾病复发风险,带来不良预后。在我国人群中,约57%的HR+/HER2-晚期乳腺癌患者携带PIK3CA、AKT1或PTEN改变;其中携带PTEN或AKT1改变的比例分别达8.4%和7.7%。

### 探索多种策略应对耐药

今年医保目录更新,一批乳腺癌领域的创新药被成功纳入,极大程度减轻了乳腺癌患者的治疗负担,其中就包含靶向PAM通路的创新药物,这填补了HR+/HER2-晚期乳腺癌伴PIK3CA、AKT1或PTEN改变的临床治疗空白。相信随着更多创新药物的出现和医保目录的持续优化,乳腺癌患者将获

得更多可及的创新治疗选择。

医学界正在探索多种应对耐药的策略。一方面,通过更合理、更强化的联合治疗,在治疗早期尽可能最大限度地抑制肿瘤。另一方面,在治疗过程中加强动态监测,尽早捕捉耐药的信号,从而及时调整治疗方案。王红霞教授指出,通过基因检测等手段更好地预估疾病发展风险,制定个体化精准治疗方案,提高治疗有效率,降低疾病复发和死亡风险。例如,BRCA基因是一类重要的遗传易感基因,国内学者建立了大型中国乳腺癌患者BRCA突变数据库,制定了相应的筛查与诊疗指南,为精准治疗提供依据。

提高用药敏感性、延长有效治疗时间、降低复发风险,是乳腺癌治疗不断追求的目标。通过优化联合方案、改进给药方式、加强耐药监测,以及持续推进新靶点药物的研发,乳腺癌患者有望在更长时间内维持病情稳定,获得更高质量的生活。  
凌溯

### 佳人广角

三八妇女节前夕,一位大一女生的母亲在微信朋友圈分享资助女儿打耳洞计划的经历,引发理念“碰撞”。有亲友认为不可太迁就孩子,且刚上大学就打耳洞会“分心”影响学习,母亲则觉得女孩子爱美是天性,尊重女儿的选择,送副好看的耳钉很正常。看似简单的“打耳洞计划”,真的只是一份美丽的节日“礼物”吗?

### 误区辨析 是爱“美”还是“坑”娃

误区一:打耳洞=过度迁就。关键在于“如何给”。如果孩子只是一时兴起,当家长的二话不说就同意,那可能是迁就。如果这是个深思熟虑的请求,且孩子愿意为此承担责任(比如研究注意事项、承担日常护理),这可能就是一次合理的权力下放。打耳洞可以成为“微型成人礼”,认可她对自己的身体拥有一定的决定权。

误区二:爱美=分心。研究表明适度外表关注与学业表现并非对立关系。对青春期孩子而言,建立积极的自我形象和身体认同,是心理健康的重要组成部分。关键在“适度”,若孩子过度沉迷,那才需要引导。

### 健康锦囊

#### 这样打耳洞,美得安心

如果决定送这份“美丽礼物”,先了解以下科学建议:

第一步:做“心理建设”,打耳洞绝非一劳永逸。需要至少4—6周精心护理,其间不能随意更换耳钉,要定期消毒,避免拉扯。让孩子明白美丽需要付出耐心和责任心,这本身就是个极佳的责任感培养契机。

第二步:别省钱,选择正规机构。坚决不去收费低廉的非专业美容店(摊)。专业机构使用一次性无菌器械,可最大程度避免感染发炎,避免经血液传播疾病的风险。

第三步:材质很重要,远离过敏原。第一副耳钉最好选择医用级钛钢、足金(24K)或高纯度的医用不锈钢。廉价合金耳钉大多含镍,易导致耳洞过敏而发红、瘙痒、流脓。

第四步:时机要对,护理要细。避免易碰撞的剧烈运动。护理期间,准备无菌生理盐水棉片,每日清洁1—2次。不要用手动转动耳钉,也不要使用酒精或双氧水过度刺激。

### 家庭养育 陪伴的智慧更可贵

打耳洞本身不是焦点,核心是母女如何共同完成这个“美丽项目”。母亲对女儿说:“妈妈愿意送你这份礼物,也愿意陪你去。咱们一起做功课,你做护理计划,我当后勤顾问,怎么样?”这样一来:1.主动权给了孩子,她需要研究计划并执行。2.家长扮演了支持者,不是简单的同意或拒绝,而是智慧引导。3.建立关于身体、选择、审美的交流新模式。这份“礼物”的最大价值,也许不限于耳洞本身,而在于传递了一个信息:“我看到了你的成长,也愿意在你探索美的道路上护航”。  
唐琼(上海市计划生育协会专职副会长)

一份美丽的节日「礼物」