

健康的体重是多少? 怎样维持?

自1989年起,每年4月份为“爱国卫生月”,2024年4月是第36个爱国卫生月,今年的主题为“健康城镇健康体重”。

什么是爱国卫生运动?

爱国卫生运动是指强化全民健康意识,养成文明卫生习惯,改善卫生条件,减少健康危险因素,提高公民健康水平的社会性、群众性卫生活动。

如何判断是否为健康体重?

BMI	判定结果
<18.5	体重过低
18.5 ≤ BMI < 24.0	体重正常
24.0 ≤ BMI < 28.0	超重
≥ 28.0	肥胖

判断健康体重的常用指标是身体质量指数(BMI),BMI=体重(kg)/身高²(m²)。比如身高1.70m,体重60kg,则其BMI=60 ÷ (1.7 × 1.7) = 20.76。根据中国成年人BMI判定标准,其为正常体重。



中国居民平衡膳食宝塔(2022版)

如何维持健康体重?

(1) 践行“健康一二一”理念

践行“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的“健康一二一”理念,通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

日行一万步:这一万步包括人们日常生活中的活动,如步行外出,做家务等,都是锻炼机会,不同的活动方式可以转移为相当于一千步当量=中速步行10分钟/慢跑3分钟/羽毛球6分钟/乒乓球7分钟/跳绳3分钟/骑自行车7分钟/手洗衣服9分钟/拖地板8分钟/洗碗15分钟。

吃动两平衡:对于成年人,如果能坚持每天少吃一两口,或坚持每天多活动十五分钟,就能保持能量摄入与支出的平衡。少吃一两口,多动十五分钟;粮食七八两,油脂减两成;蔬菜八两好,奶豆天天有;持之以恒做,健康体重得。

健康一辈子:健康四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡,常年坚持十二个字,能使高血压减少55%,脑卒中、冠心病减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少1/3,平均寿命延长10年以

上。最好的医生是自己,最好的心情是宁静,最好的药物是时间,最好的运动是步行。

(2) 食物多样 饮食规律

“冬藏”容易脂肪堆积,春季要更关注饮食均衡,保证能量摄入适量,切忌暴饮暴食。增加鱼肉蛋奶等优质蛋白,减少脂肪摄入,多吃蔬菜水果;

控制油、盐、糖的摄入,每天烹调用油量不超过25-30克,盐不超过5克,添加糖不超过50克,最好25克以下;烹饪时多蒸、煮、炖、水焯、焯、拌,少煎炸;外出就餐时,主动要求餐馆少油少盐,少点油炸类食品;多喝水,少喝含糖饮料。

减少静坐,增加体力活动和运动锻炼时间,选择适合自己的户外运动,运动前热身,运动后拉伸。注意多种锻炼方式组合,同时带好毛巾,及时增减衣服,避免着凉感冒。

(3) 坚持中等强度身体活动

推荐每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动6000步;减少久坐时间,建议不超过一小时就起来动一动。

(4) 正确树立减重目标

超重肥胖者制定的减重目标不宜过高过快,减少脂肪类能量摄入,增加运动时间和强度,做好记录,以利于长期坚持。

(5) 关注体重从儿童青少年开始

儿童应注意平衡膳食,减少静坐时间,增加体力活动和运动锻炼时间。儿童肥胖控制可通过饮食控制,行为修正和运动指导,饮食控制目的在于降低能量摄入,不宜过度节食。

(6) 老年人量力而行适宜运动

建议每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动,适量进行增加肌肉训练,预防少肌症。(据《健康咸宁》)



武汉大学中南医院咸宁医院

开展我市首例脊柱型输液港植入术

本报讯 记者王恬、通讯员刘志报道:近日,武汉大学中南医院咸宁医院疼痛科黄章洪主任团队,在武汉大学中南医院疼痛科冯晓波教授团队的悉心指导下,成功完成了我市首例脊柱型输液港植入术,这一创新性的医疗技术为咸宁及周边地区的众多肿瘤及疼痛患者带来了全新的治疗福音。

患者刘某因胸椎继发性恶性肿瘤而饱受疼痛之苦。黄章洪经过全面细致的检查、查体及初步评估,为患者制定了严谨的术前计划,决定实施脊柱型输液港植入术,以减轻患者的疼痛。

为确保手术顺利进行,黄主任与武汉大学中南医院疼痛科冯晓波主任团队进行了多次深入的沟通,共同确定了最佳手术方案。3月28日下午,在冯晓波团队的悉心指导和全力配合下,该院疼痛科手术团队成功地为患者实施了脊柱型输液港植入术。这一手术的成功实施,为刘某及类似病情的患者带来了全新的治疗希望。

医院疼痛科此次引用的脊柱型输液港植入术,在咸宁尚属首次开展,标志着我市在癌痛治疗领域迈出了重要的一步。



春季踏青 警惕花粉皮炎

花粉皮炎是一种季节性接触性皮炎,好发于春、秋季,女性多见。空气中播散的花粉作为一种外来抗原可引起人体产生一种由IgE介导的过敏反应,患者血清IgE水平可能升高。此类患者常常伴有过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、哮喘等其他过敏性疾病。

花粉皮炎的皮疹多发生在眼部、面颊等暴露部位,表现为轻度红斑、水肿,略微隆起或伴有小丘疹。有的患者还有湿疹样改变,轻者苔藓化,时有糠秕状鳞屑,常伴有瘙痒。伴有过敏性鼻炎的患者会出现眼部痒、发红、干涩、流泪等症状,伴有过敏性鼻炎的患者会出现鼻塞、打喷嚏、流涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等症状。

花粉皮炎如何防治?花粉过敏的人首先要注意减少接触和暴露在花粉中的机会,少去花粉多的地方,同时注意佩戴口罩和眼镜,减少花粉吸入和接触。

如果出现花粉过敏可及时用大量清水清洗残留在暴露部位的花粉,并去医院就诊治疗。

如何发现孩子抑郁的蛛丝马迹

当前,青少年生活在一个信息技术高速发展的时代,他们在享受便利地获取知识的同时,也承受着种种挑战。由于心理发育尚未成熟,他们很可能会受到焦虑、抑郁等负面情绪的影响。目前,抑郁症已经成为威胁青少年健康成长不可忽视的问题。

从心理学和精神医学的角度来看,抑郁症被视为一种精神障碍,而不仅仅是一种简单的心理健康问题。抑郁症涉及心理因素,如情绪、思维和行为模式,还可能与大脑化学物质的变化、遗传因素、生物节律及其他复杂的身体健康问题有关。作为父母,如果能够提前掌握一些关于抑郁症的知识,或许就能及时识别抑郁的征兆,对孩子施以援手。

生理因素是抑郁的主要诱因

抑郁症,也称为重性抑郁障碍,其特点是情绪持续低落、兴趣或愉悦感丧失、精力不足、睡眠和食欲变化、自我价值感降低、集中注意力困难,有极端想法和行为等。青少年抑郁主要有以下4个诱因。

生理因素 这是导致青少年抑郁的一个重要诱因。青少年时期的大脑经历着显著的生长和变化,这一阶段是个体发展中非常关键的时期,特别是大脑的前额叶,负责规划、决策、抑制和控制情绪等高级认知功能,其发育相比大脑的其他部分要晚。这种发展的不平衡,意味着青少年在控制情绪和自我调节方面不太成熟。例如,他们可能在压力大的情况下容易感到焦虑或沮丧,或者在面临决策时容易受到即时满足的诱惑,而不是考虑长远后果。此外,这种控制情绪能力的不足,也意味着青少年更容易受到同伴和社会环境的影响。此外,脑内神经递质和基因对抑郁症的发生有一定作用,因此有抑郁症家族史也是抑郁

症发生的风险因素之一。

心理因素 青少年处于人生转折期,面临着学业压力、同伴关系、自我认同等诸多挑战,如果他们无法自如地应对这些挑战,就可能产生负面情绪,最终发展成抑郁症。负面的思维模式和应对方式,如过度担忧、自我否定等,也会增加抑郁的风险。

社会因素 家庭环境是青少年成长过程中最重要的社会环境之一。家庭中的紧张关系、暴力倾向、父母的精神健康问题等,都可能对青少年的心理健康产生负面影响,同伴关系、学校氛围、社会期望等也是如此,如果长期处于这种不良环境中却缺乏周边关系的支持和理解,就可能增加抑郁的风险。

生活事件 失去亲人、经历家庭变故、在学校遇到挫折等生活事件,会给青少年带来巨大的心理压力,因缺乏应对这类生活事件的经验和技能,青少年往往容易受到困扰。

7种表现可能预示“不对劲儿”

青少年时期充满挑战和变化,在面对学业、社交关系以及身份认同等方面都会经历一些挑战。家长可以留心观察孩子情绪和行为的“不对劲儿”,帮助他们识别抑郁的苗头。

1. 情绪低落和不稳定

青少年抑郁的一个主要表现是情绪低落和容易激惹,比如,感到悲伤、空虚和无助,对生活失去兴趣和热情;另一个情绪表现是爱发脾气和容易暴躁。这些情绪并非一过性的,而是持续存在的,并且对他们的日常活动和社交生活产生了负面影响。

2. 失眠或过度睡眠

受抑郁困扰的一些青少年会遭遇失眠,如难以入睡或难以保持睡眠的连贯

性,导致白天感到疲倦和精神不振。另一些青少年则会出现过度睡眠的情况,整天都想睡觉,但睡再多也无法因此感到精神清爽。

3. 食欲改变

青少年抑郁的表现还常常伴有食欲的改变,有的孩子食欲减退,导致体重下降和营养不良;有的孩子则用过度进食来缓解情绪,导致体重增加等健康问题。

4. 社交退缩

抑郁还会导致青少年的社交活动减少和退缩,避免与他人交流,进一步加剧自身的孤独感。

5. 自我负面评价

觉得自己毫无价值、无能和不值得被爱,这种负面的自我评价使青少年陷入自我怀疑和自责的漩涡,使抑郁情绪加重。

6. 注意力不集中

日常难以集中注意力,无法完成日常任务和学业,这种注意力不集中是抑郁的常见症状。

7. 身体不适

青少年自述身体不舒服,主要表现为心慌、胸闷、恶心、头痛、发烧等,但辗转医院多个科室也找不到具体原因,有的孩子甚至难以去上学。这种情况被称为躯体化,是心理压力或情绪问题转化为身体症状的过程。抑郁可以通过影响大脑中调节疼痛和身体感觉的神经化学物质,导致心慌、胸闷等实际身体症状,还可影响免疫系统,使人出现感染和发烧。这些身体症状又反过来加重心理负担,形成恶性循环。

所以,家长一旦发现孩子有以上抑郁表现,一定要尽快带其就诊医院心理科。若任其发展,不加干预,会导致孩子病情加重,严重时甚至可能出现自伤等极端行为。

父母的关怀是辅助治疗的关键

对于青少年抑郁症的治疗,经医生评估是否用药是一个方面,辅助治疗也十分重要。在辅助治疗的过程中,父母的重要性不可或缺。父母可以通过创造良好的社交环境和接受专业的心理辅导来帮助青少年走出抑郁的阴影。

倾听和理解

父母应该倾听和理解孩子的内心世界。青少年常常因为压力和挑战感到困惑和无助,有倾诉和被理解的愿望。这时,父母应给予孩子足够的尊重和关怀,尝试换位思考,去理解孩子的感受和想法。

创造良好的生活环境

家庭环境和社交环境对于青少年的心理健康至关重要。父母在营造良好家庭环境的同时,还可以引导孩子多参加社交活动,拓展他们的交友圈子。这样不仅可以分散他们的注意力,还可以提升其自信心和社交能力,有助于缓解抑郁情绪。

寻求专业心理辅导

除了药物治疗之外,心理辅导是治疗青少年抑郁的重要方式之一。父母不要讳疾忌医,应主动帮助孩子寻找专业的心理咨询师或心理医生,共同探讨和解决情绪问题。通过心理辅导,孩子可以学会更好地理解自己的情绪,建立积极的心态和应对压力的能力。

提升自我保持情绪稳定

想要帮助孩子应对情绪难题,父母自身也需要提升,尤其是保持稳定的情绪。只有自己情绪稳定,才能在孩子情绪不稳定时给予安慰,做他们的避风港。

在面对青少年抑郁问题时,不能仅仅依赖于单一的治疗方法,而是需要采取综合性的干预措施,既对青少年进行科学治疗,也需要父母的全力配合,这才是完善的治疗模式。(本报综合)

尿酸降到正常范围 为什么关节还会痛?

每天服用降尿酸药物治疗,尿酸控制在正常值范围内,没有其他基础疾病,又能遵医嘱服药,在降尿酸过程中为什么还会出现关节疼痛呢?

男性尿酸的正常值上限为420umol/L,这其实是尿酸的饱和浓度。当血液中尿酸的浓度高于420umol/L,尿酸盐不能继续溶解,就会析出结晶后随血液的流动到达关节并沉积下来。用药治疗降尿酸一段时间后,血液中的尿酸水平首先下降,然而在关节局部“安营扎寨”的尿酸盐结晶的溶解有个过程,可能还需要更长的时间,所以测血尿酸虽已降至正常,但痛风发作的风险仍未解除。

降尿酸治疗是一场“持久战”,而非“突击战”,需要在医生的指导下耐心坚持规范服药,持续稳定地降低血尿酸,随着关节处的尿酸盐结晶慢慢溶解,最终才能实现关节局部和血液中的尿酸“双重达标”。

只吃靶向药物 可以治好癌症吗?

随着靶向药物在肿瘤治疗方面的使用越来越广泛,不少晚期肿瘤患者的病情得到了有效控制。有患者问:只吃靶向药物可以治好癌症吗?

对此,专家解释,目前我们所说的靶向药物多数是针对晚期肿瘤的,比如在晚期肺癌治疗中有EGFR、ALK等靶向药物。这些靶向药物还不能够达到治愈肿瘤的效果,因为大多数靶向药物用一段时间后或早或晚都会出现耐药。肿瘤细胞“很聪明”,靶向药物是针对某个通路发挥作用的,当这条通路受抑制以后,肿瘤细胞为了生存会进化出其他的通路,并绕过受药物抑制的通路逐渐生存下来,所以或早或晚会产生耐药。(本报综合)

望小儿指纹——中医四诊之望诊(十)

三岁以上小儿,可用一根手指,食指或拇指均可,竖直接定于小儿腕关节后桡动脉搏动处来切脉,俗称“一指定三关”。对于三岁以下的小儿,因年龄较小,诊脉不易配合,时常哭闹不止,气逆乱,使脉象失真,故不以切脉为主,而是观察小儿指纹以辅助脉诊。

一、望小儿指纹部位

小儿指纹,是浮露于小儿两手食指掌侧前缘的脉络。为什么观察此处指纹呢?脾胃五行属土,属于中焦,同为各脏腑“气血生化之源”,手太阴肺经起于中焦,且“肺朝百脉”,人体各经脉均会集于肺,而寸口部位上方为太渊穴,是脉会之处,而食指掌侧前缘脉络为寸口脉的分支,小儿皮肤较薄嫩,食指络脉易于观察,故常以望食指掌侧前缘的指纹。

小儿食指分三节,从食指根至指间方向,三个指节分别对应分“风关”、“气关”、“命关”。

二、望小儿指纹的方法

诊察小儿指纹时,面向光亮,医生用左手拇指和食指握住小儿食指末端,再以右手拇指沿小儿食指掌侧前缘,从命关向气关、风关直推几次,用力要适中,使指纹显露便于观察,也可以蘸少许清水,以便指纹显现更清晰。

三、正常小儿指纹

正常小儿指纹,在食指掌侧前缘,隐隐显露于掌指横纹附近,络脉色浅淡红略紫,大多不浮露,甚至不明显,多是斜形、单枝、粗细适中。一般正常的小儿指纹在风关以内,不会超过风关。

小儿指纹也受多种因素影响,皮肤薄嫩者,指纹较显而易见;皮肤较厚较黑者,

络脉常模糊不显。婴幼儿络脉显露而较长;年长儿络脉不显而略短。肥胖儿络脉较深而不显;体瘦儿络脉较浅而易见。天热络脉扩张,指纹增粗变长;天冷络脉收缩,指纹变细缩短。

四、病理小儿指纹

据《幼幼集成》载述:浮沉分表里,红紫辨寒热,淡滞定虚实,三关测轻重。

首先,“浮沉分表里”。浮,就是指纹看上去很浅表而显露,表示是外感表证,邪气刚刚侵犯人体,邪正的斗争还在浅表位置;沉,是指指纹沉而不显,是从里面透出来,说明是里证,就是邪气已经进入里,气血阻滞,难于外达。相对来说里证比较重。

其次,“红紫辨寒热”。其实纹色的变化,不止红、紫,还有青、黑、白等变化。“紫

热红伤寒。”小儿风寒感冒了,一般见的是淡红色,风热感冒的时候一般是紫红色。热可以让气血运行加快,络脉扩张,气血壅滞,颜色就更深,所以紫色是里热证,偏红色是外感表证、寒证;“青白是疳”,指纹青色一般是惊风或疼痛,疳积多因脾胃气虚,生化不足,气血不能充养络脉,故纹色淡白。“黑纹凶恶”,如果指纹是黑色的,提示络脉郁闭,病重危,或者是感受疫毒,也就是感染了温病或传染病;“黄色因脾虚”,黄色代表脾虚,因为小儿脏腑娇嫩,饥饱无度,容易造成脾胃损伤,出现消化不良,造成“胃强脾弱”。

第三,“淡滞定虚实”。指纹浅淡而纤细者,多属虚证。指纹浓滞而增粗者,多属实证。

第四,“三关测轻重”。根据络脉在食指三关出现的部位,可以测定邪气的浅深,病情的轻重。指纹显于风关:是邪气入络,邪浅病轻,可见于外感初起;指纹达于气关:提示邪气入经,邪深病重;指纹达于命关:是邪入脏腑,病情严重。最严重之称透关射甲,提示病情凶险,预后不良。临床上,小儿通常起病急,变化快,症状不典型,就诊时容易出现抵触、害怕、焦虑等情绪,对于病情患儿本人描述不清,家长观察不全面等,而小儿指纹的变化虽反映病变的轻重、深浅,但只能作为辨证的参考证据之一,故医师判断病情需要全面收集资料,四诊合参,才能诊断准确,治疗恰当。



胡红 副主任医师
咸宁麻塘中医医院病区主任

