

国民体质监测公报日前公布 成年人肥胖率持续增长

成年人未老先衰

工作中的体力活动大幅度减少,再加上摄入的能量提高,工作繁忙,压力不断增加,生活不规律等因素,导致成年人的身体素质每况愈下,未老先衰。

成年人超重与肥胖率持续增长。《监测公报》显示,2010年成年人的超重率为

32.1%,比2005年增长30%;成年人的肥胖率为9.9%,比2005年增长1.9%。

2010年,成年人的握力、背力、坐位体前屈等指数略低于2005年,呈持续下降趋势;纵跳、闭眼单脚站立、选择反应时等指标平均数则低于2005年,高于2000年。

老年人越活越年轻

虽然老年人超重与肥胖率略有增长,但是反映老年人身体机能水平的肺活量,比2005年有较大提高,与2000年基本持平,表明2010年老年人的身体机能水平有所回升。

同时,老年人的柔韧性和反应能力有所提高,力量素质等指标有所降低,其中男性的降低幅度在0.6%-6.2%之间,女性的降低幅度在1.3%-6.9%之间。全民健身初显成效。

幼儿发育水平稳步增长

2010年,幼儿各年龄组的身高、体重、胸围等形态指标平均数比2005年均有明显增长,体重增长幅度最大、胸围等围度指标增幅次之、身高等长度指标增幅最小。自

2000年以来,我国幼儿身体形态发育水平呈持续增长趋势,处于快速发展阶段。2010年,幼儿多数年龄组的大部分身体素质指标略高于2005年的水平。

专家解读:国人胖得太快

国家体育总局体育科学研究所研究员、群众体育研究中心副主任王梅称,改革开放以前,国人的体重一直偏瘦,但改革开放之后,特别是近20年以来,国人的肥胖率和超重率大幅增长,这与我们的生活方式变

化有很大关系。比如以前我们是走路、骑车上班,而现在很多人是开车或乘坐公交上班。此外,工作中的体力活动也大幅度减少,再加上摄入能量高,很容易导致肥胖和超重。

海鲜+啤酒 痛风狂发飙

中秋节后,安徽省中医学第一附属医院风湿病科的痛风病人比节前增加三成。该院刘健教授说:“查房时发现,痛风严重发作的患者多是‘吃’出来的。”

王先生就是其中的一例,他是公司的副总,平时应酬多,午饭和晚饭,顿顿海鲜加啤酒,嘴巴是过瘾了,可是身体受罪了。全身的关节几乎都红肿变形,手一碰到就跟摸到火炉一样烫,身体就像“木头人”一样动弹不得,被家人抬到了医院风湿科就诊。

刘健介绍,痛风发病的原因是由于食用了过量的富含嘌呤的食物,导致体内的尿酸快速升高,通过血液引起关节疼痛。如果过多的尿酸沉积在关节处,积少成多,就会形成结晶,也就是“痛风石”。海鲜、肉类、啤酒中都含有高嘌呤,频繁的摄入,势必造成体内尿酸过高,使人们患痛风的几率大大增加。

刘健表示,预防痛风的关键就是管住嘴。多吃瓜果、蔬菜等低嘌呤的碱性食品,少食肉、鱼等酸性食物,平时要注意多喝水,以利于体内尿酸排泄。合理的烹调方法可减少食品中含有的嘌呤量,如将肉先煮,弃汤后再行烹调。辛辣、刺激的食物、调料能兴奋植物神经,诱发痛风,也不宜多吃。另外适当的体育运动也是防治痛风的好办法。此外,患上痛风,不要焦虑失望,虽然此病治疗难度大,但只要积极对症治疗,保持坚强乐观的心态,还是完全可以得到康复的。

陈小飞 张依帆 记者 胡敬东

胸壁打了三个小孔 心脏手术“不开心”

近三年来,家住合肥的王宇芳老人经常出现心悸、胸闷,近1年来更是频繁发作,先是一月一次,到后来几乎每周都发作。这可急坏了孩子们,孝顺的儿女们两年来带着老人家跑遍了不少大医院,诊断为阵发性房颤,到医院住院治疗了几次,可总得不到根治。

近日,老人来到安徽省立友谊医院。该院心脏外科张小宁博士为老人做了慎重的检查,诊断为阵发性房颤,决定行全腔镜下心脏迷宫手术。手术进行非常顺利,医生先在老人胸壁上打了三个小孔,再行微创手术,这种方式大大减少了以往开放手术带来的痛苦。术后第2天就老人转出了ICU。正在进行下一步康复治疗。

张博士提醒,房颤应及时根治,否则有可能引起心力衰竭,形成左房血栓,而血栓一旦脱落可能引起中风、半身不遂,甚至突然死亡,导致严重后果。

夏鹏程 记者 胡敬东

小儿秋季腹泻勿乱吃抗生素

市民李先生一家这几天过得可不大好,他2岁的儿子亮亮5天前就开始感冒并且频繁地拉肚子,家人以为是受凉了,于是就给孩子连续吃了几天感冒药还有抗生素,没想到根本不起作用。经医生诊断,亮亮患的是小儿秋季腹泻。“孩子明明是先流鼻涕、打喷嚏的,怎么会是腹泻呢?”李先生很疑惑。 王伟 童有兵 记者 胡敬东



“秋季是婴幼儿腹泻的高发季节,故称之为秋季腹泻,感染后患儿症状最初类似于感冒,一两天后出现腹泻,一天少则数次多则十几次。”针对李先生的疑惑,安徽省立儿童医院消化内科主任吴成解释,秋季腹泻的病因是轮状病毒感染,婴幼儿发病率最高。吴成指出,由于频繁腹泻和呕吐,患儿很容易出现不同程度的脱水现象,严重者可出现电解质紊乱,更甚者还可

合并脑炎、肠出血、肠套叠或心肌炎而危及生命。

吴成告诉记者,秋季,早晚温差明显变大,秋季腹泻的发病率呈上升趋势。

吴成介绍,秋季气候多变,幼儿腹泻就是“多事之秋”的常客,在他们消化内科病房流行一句话:“忽然一阵秋风凉,腹泻小儿排成行”。吴成指出,秋季腹泻一般都需要一个星期的疗

程,如果能够遵医嘱吃药,多喝水,并给孩子补充高营养、高维生素、易消化的食物,即能自行好转;如伴有高烧、吐泻频繁、合并脱水现象,应及时到医院治疗。“秋季腹泻是病毒感染引起的,服用抗生素有害无益。”吴成强调,70%的小儿腹泻不需要使用抗生素,盲目使用抗生素极易造成肠道内菌群失调,使病情迁延,从而加重病情。

昨天是第12个世界心脏日 专家三项建议帮你“护心”

星报讯(朱蕾 记者 胡敬东) 9月29日是第12个世界心脏日,今年的主题是“全球护心、家家齐心”。据悉,在全世界范围内,心血管疾病已逐渐升为威胁人类健康的“第一杀手”。从1990年起,我国心血管疾病死亡率始终居我国居民死因首位,且呈不断上升趋势。

据合肥市三院心血管内科钟主任介绍,80%的过早心脏病发作和中风是可以预防的。另外,约有50%的急性冠脉综合征患者发病前没有先兆表现,也没有高血压、冠心

病等基础病。但是这些患者大多处于亚健康状态,它们长期处于紧张的工作和竞争的压力下,应酬多,生活不规律,身体时常处于疲劳状态,这些都是导致心脏意外的隐患。而一旦遇到剧烈运动、过度劳累、暴饮暴食等情况,心源性猝死便可能一触即发。

针对这类人群,钟主任提出三项建议,控制心血管疾病风险:

1. 健康饮食

平衡的饮食对于健康的的心脏和血管系统至关重要;包括大量水果和

蔬菜、未加工的谷物、瘦肉、鱼和豆类以及限制盐、糖和脂肪的摄入。

2. 经常锻炼身体

每天至少30分钟经常锻炼身体有助于保持心血管健康;在大多数日子至少60分钟有助于保持健康体重。

3. 避免使用烟草

吸烟是心血管疾病重要的致病因素,是年轻人心肌梗死的最重要危险因素,与老年人相比,年轻吸烟者发生心肌梗死的最重要危险因素增加了400%。