

# 5月11日是世界防治肥胖日 5·11,我要腰? 你体重超标没? 一个公式可测算

本报讯 5月11日是“世界防治肥胖日”,胖友们,你们知道吗,肥胖是世界卫生组织确定的十大慢性疾病之一,已经成为世界范围内最严重的公共卫生问题之一,也是当今社会仅次于吸烟的致死原因。

郑报融媒记者 邢进 谷长乐  
通讯员 陈燕 尹歌

## 肥胖能引起多种疾病

世界防治肥胖日“5·11”的谐音为“我要1”,“1”代表了苗条,意为“我要瘦”,意在传达超重和肥胖人群的心声,引起全社会的关注。

郑州市二院肝胆胃肠外科主任、减重专家张进峰提醒公众,不要再拿“富态”“心宽体胖”“身体倍儿棒,吃嘛嘛香”来安慰自己,肥胖就是一种病态!哪怕你现在

还没有任何症状,只要持续超重和肥胖,高血压、高血脂、高血糖、糖尿病、心脑血管疾病、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停等疾病统统会陆续找上你!体重指数是医学界衡量是否肥胖的重要指标,且有个简单的计算公式,大家可以自行测算。凡是超过正常体重指数的,都要引起重视,立即加以干预,严格控制体重。

## 体重标准吗? 一个简单公式可测算

目前,中国超重和肥胖人数高达2亿,糖尿病患者人数约为1.1亿,已经双双“跃居”全球第一位。因此而产生的医疗费用每年高达数百亿,已经造成沉重的家庭和社会负担。那么,如何衡量自己体重是否超标?哪些算超重,哪些算肥胖呢?郑州市二院肝胆胃肠外科专家张光辉说,医学界判断体重超标与否的指标是体重指

数。计算体重指数有一个固定的公式,大家自行按照自己的身高和体重进行测算。

所谓体重指数,就是体重和身高的比,计算公式为:体重指数=体重(kg)÷身高(米)<sup>2</sup>。女性的标准体重指数为21~23,男性的标准体重指数为22~24,超出了这个正常数值,就说明你的体重出了问题,必须引起重视。

## 体重测试公式

体重指数=体重(kg)÷身高(米)<sup>2</sup>

女性的标准体重指数为21~23,男性的标准体重指数为22~24,超出了这个正常数值,就说明你的体重出了问题,必须引起重视。

## 健康指南

### 如何预防肥胖

- 1.提高认识:**充分认识肥胖对人体的危害,了解各年龄阶段易发胖的知识及预防方法。
- 2.饮食清爽:**采取合理的饮食营养方法,尽量做到定时定量、少甜食厚味、多素食、少零食。
- 3.加强运动:**经常参加慢跑、爬山、打拳等户外活动,既能增强体质,使体形健美,又能预防肥胖的发生。
- 4.生活规律:**养成良好的生活规律是很有必要的,每餐不要吃饱,合理安排和调整好自己的睡眠时间。
- 5.心情舒畅:**良好的情绪能使体内各系统的生理功能保持正常运行,对预防肥胖能起到一定作用。

## 体重指数超过28,“管住嘴”“迈开腿”已经无法减重

此外,衡量超重和肥胖也有一个标准数值,体重指数在28以下的,都属于超重范围,可以通过运动和控制饮食来加以调整、减轻体重。

张光辉说,体重指数一旦大于28,就进入了肥胖范畴。而且,这种情况下已经不可能通过饮食和运动来减重了。这是因为由于体重过大,采用运动减肥的方法会造成骨关节损伤和骨质疏松等伤病,更加造成身体的负担。

“这就是说,体重指数在28以上的人群,已经属于肥胖症患者的范畴,想要减重,必须借助医学手段干预”。张进峰说,由于健康生活的观念还不够深入人心,大

部分肥胖人群还意识不到这是一种疾病,因而对于因肥胖就诊觉得不可接受。实际上,即使这部分人群目前还没有任何症状,血压、血脂、血糖都正常,但是如果没有任何有效的减重手段,体重一直降不下去的话,身体机能迟早会陆续出现这样那样的问题。“这就像小马拉大车,开始可能会仅仅觉得有些吃力,但是一直持续下去,小马和大车都会出现各种各样的问题,人的各种器官无法负荷如此大的体重所需,一开始只能超负荷运转,久而久之各种疾病就会逐渐出现。”所以,肥胖症患者在各项指标都没有出现问题时接受医学干预,更能及时阻断疾病的逐步发展,对身体更有益。

## 肥胖是一种疾病,必须通过医学手段及早干预

得了肥胖症,一是不能不当回事,继续胡吃海喝,任由体重发展。二是不可盲目减肥。张进峰说,现在社会上有各种各样的减肥机构,采用节食、代餐、拔罐、针灸、埋线等方式减肥,效果暂且不说,对于已经达到肥胖标准的人群来说,只采用这样的手段是不可能达到减肥目的的。肥胖症患者一定要到正规医疗机构寻求医生的帮助,采用医学手段对体重予以干预。那些伴有“三高”、糖尿病、多囊卵巢综合征等肥

胖代谢综合征的患者,还可以通过微创手术治疗来解决问题。“我们进行医学干预的肥胖人群中,最多的减掉了75公斤,最少的也减掉了35公斤。”

为帮助广大肥胖症患者,5月11日“世界防治肥胖日”当天,肝胆胃肠外科将在门诊楼2楼21号诊室对肥胖症患者进行免费的减重咨询和评估活动,科主任张进峰全天坐诊,或者到病房楼8楼东肝胆胃肠外科病区进行免费的登记咨询。

## 河南首家国际心理医院在郑州成立

本报讯 5月4日,中欧国际合作心理医院在郑州市第九人民医院揭牌成立,这在河南省尚属首家。

当前社会,心理问题日益受到人们的关注,其对社会和人们生活的和谐、健康所产生的负面影响正越来越受到重视。

近日,国家卫生计生委、中宣部等22个部门印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》,其中提到两个基本目标为,到2020年,全民心理健康意识明显提高;到2030年,全民心理健康素养普遍提升。郑州市第九人民医院的院中院郑州市心理医院前身为郑州市心理卫生中心,2003年

成立,一直扎实开展临床心理工作,并在做好基础工作的同时,积极开展公益活动,用所学的专业帮助需要帮助的人,在省内、国内乃至国外联合开展心理救助工作。

2017年1月份,郑州市第九人民医院心理专家到比利时访问交流,并与鲁汶大学附属心理医院签订了合作协议,双方可以互访交流,远程会诊,相互带教学生,相互进修培训。此次合作,意味着郑州市第九人民医院郑州市心理医院国际合作项目再次迈出了坚实的步伐。

郑报融媒记者 邢进 谷长乐  
通讯员 黄敏

## 难忘的岁月 难忘的马灯

**60岁以上郑州读者来电免费领取太阳能充电式LED马灯!**

为更好地关爱老年健康和丰富老年人生活,郑州孝诚世家特引进太阳能充电式LED马灯爱心发放。

太阳能充电,只要有光源的地方就可以充电,充一次电可以使用较长的时间,节能环保。2.可作为台灯,手电,挂灯。3.强光手电合体,聚光远射。4.拉伸即亮,特别方便。5.外形复古,精致美观。

**申领条件:**郑州市60周岁以上的离退休干部、老教师、老军人、老文卫科技工作者前来领取,本人带退休证前来领取(夫妻优先)限1000台发完截止,来本单位领取过其他物资者,不能重复领取。

**申领电话: 0371-89958812 65319165**

