健康体态通过四个维度综合判读

BMI(体重指数)、腰围、腰臀比、体成分分析结果等是衡量体重与健康状况的参考标准

无论是出于健康考量还是追求完美身材,很多人都对自己的体重数字十分敏感。一个健康的身体并不是体重越轻越好。临床上,医生一般通过主观症状、客观检验结果、膳食结构评估、体成分分析四个维度进行综合判读,以BMI(体重指数、身体质量指数)、腰围、腰臀比、内脏脂肪含量等指标来衡量体重与健康状况。不过,儿童又因其生长发育特点不同于成人,评价标准也不同于成人,儿童身高体重水平可以参照儿童BMI生长曲线图。

用BMI衡量体重与健康不全面

计算公式:BMI=体重(公斤)/身高(米)的平方(kg/m²)

判断:一般情况下,我国成年人BMI在18.5—24.0之间属正常范围,低于18.5表示体重过低,24.0—28.0之间表示超重,高于28.0则意味着肥胖状态。

建议:北京大学人民医院临床营养科主任、主任营养师柳鹏表示:“我们会通过四个维度来评价人们的体重与健康情况,包括主观症状(患者是否有不舒适的感觉)、客观检验报告(是否存在异常结果)、膳食结构(饮食摄入搭配是否合理)以及体成分分析(包括肌肉、脂肪等)。单纯通过BMI指数来判断体重与健康状况的关系不够全面,因为BMI指数正常,只能说明体重是相对合理的,不能说明机体内脂肪和肌肉的分布,也无法体现影响健康的最关键因素内脏脂肪的含量。比如超重而未达到肥胖的人群,身体可能也不会出现各种症状或者检查检验指标的异常,这并不意味着没有必要进行体重管理。

腰围、腰臀比异常健康风险更大

计算公式:腰臀比=腰围/臀围

判断:中国男性腰围超过85厘米,女性腰围超过80厘米,属于超重/肥胖;腰臀比方面,女性不超过0.85,男性不超过0.9属于健康范畴。

建议:有研究显示,腰围每增加10厘米,全因死亡风险便会增加11%;而腰臀比每增加0.1个单位,死亡风险会增加20%。临床中会用腰围(腰臀比)或体成分分析的内脏脂肪含量来判断一个人的体型。“如果这一指标偏高,临床中通常称之为中心型肥胖、腹部型肥胖、苹果型肥胖或内脏型肥胖。”柳鹏介绍。

BMI是判断体重是否在正常范围的指标,腰围、腰臀比以及内脏脂肪含量用于判断脂肪分布,如果超标,意味着内脏脂肪偏高,身体的肥胖很大程度是由内脏脂肪“贡献”的。这种肥胖属于中心型肥胖,反之称为外周型肥胖。中心型肥胖的健康风险更大,因为脂肪分布于内脏器官周围,更容易引起内脏器官功能的变化。

基础检查有助了解身体成分情况

如果两个指标均偏高,是典型的中心型肥胖。

BMI正常、腰臀比超标:这是临床中常见的隐形肥胖,即体重在正常范围内,内脏脂肪偏高,身体肌肉含量也可能偏低。

BMI超标、腰臀比正常:这类人要通过体成分分析来看引起体重超标的具体情况,如果是水分过多引起的,这是水肿,健身人群有可能是肌肉含量超标引起的。还有一类人确是脂肪超标,不过脂肪以分布在臀部和大腿为主,我们称之为外周型肥胖。

BMI与腰臀比均偏低:很有可能存在营养不良或消瘦,当然,也有相对健康的瘦,关键要看脂肪和肌肉含量情况。

柳鹏建议,在临床医生干预之前,一些基础检查,可以帮助了解患者身体健康状况,“除主观的症状和客观的化验检查,还包括体成分分析结果,以便于评估干预方案的效果。如果不了解身体成分情况,很难了解内脏脂肪和肌肉的变化情况。”

儿童可参考儿童BMI生长曲线图

国家儿童医学中心、北京儿童医院临床营养科主任闫洁指出,儿童因其生长发育特点不同于成人,评价标准也不同于成人,儿童身高、体重和BMI水平都可以参照相应的曲线图。

对于处于超重与肥胖之间的孩子,同样需要进行体重管理。“不要等到孩子已经发展成肥胖时再进行干预。”闫洁介绍,家长可以分析孩子的饮食情况、家族遗传因素、家庭生活方式等,看孩子是否存在发展为肥胖的高风险因素。如果存在高风险情况,在体重超标时就要开始体重管理。

闫洁介绍,儿童医院每年夏天会开设减重夏令营。在夏令营中,孩子们会学习营养和健康知识。出营后,医生还会有三个月的网上跟踪随访,帮助孩子们养成健康的生活习惯,也帮助孩子形成健康生活习惯的肌肉记忆。“夏令营前后,孩子们的变化颇为明显,有的孩子在两周的时间内减掉脂肪超过2公斤,肌肉增重1公斤多,这并不容易。”

据《新京报》

盛夏雨季防涝 做好这些卫生准备

新华社北京7月25日电(记者顾天成)近日,北方进入主雨季,南海和西太平洋的台风活动进入活跃期,我国部分地区发生强降雨。国家疾控局发布健康提示,若有洪涝灾害发生,为保护自身健康、减少疾病,公众应注意提前做好卫生准备,了解防病要点。

为何洪涝会增加公共卫生灾害发生概率?中国疾控中心卫生应急中心有关专家介绍,洪涝灾害易引起饮水水源污染,使灾区感染性腹泻、痢疾、伤寒等水源性和食源性疾病暴发风险增加。另外,洪水淹没粪池、下水道等,导致动物尸体腐败,蚊蝇等媒介生物孳生,血吸虫、乙脑等虫媒及自然疫源性传染病发生风险会相应有所增加。

专家表示,一旦洪涝灾害发生,灾区群众应注意以下防病要点,包括注意饮水卫生,不喝生水,喝开水或符合卫生标准的瓶装水;注意饮食卫生,饭前便后洗手,生熟食物分开,食物煮熟煮透,不吃腐败变质或污水浸泡过的食物;及时清除积水和污泥,选择正确的方式进行消毒;做好防蝇灭蝇,防鼠灭鼠,防蟑灭蟑;及时处理动物尸体,如深埋或焚烧;发热、腹泻应及时就医;不用手、尤其是脏手揉眼睛,接触病人主动佩戴口罩;保持皮肤清洁干燥等。

记者了解到,为及时、规范、高效开展抗洪救灾卫生应急工作,全国多个省份卫生部门及疾控机构已积极制订洪涝泥石流灾害卫生应急预案。四川省地形多丘陵和山区,水系较为丰富,四川省疾控中心部署及时做好环境清淤和环境消毒,修复被洪水破坏的饮用水设施。云南省地势多样,是洪涝泥石流灾害高发地区,《云南省洪涝泥石流灾害卫生应急预案》要求各级疾病预防控制机构实行24小时疫情值班制度,安排专人负责疫情的收集、整理和分析,对灾害相关传染病实行日报制度和零报告制度。

早诊早治 预防老年人骨质疏松

新华社北京7月25日电(记者李恒)7月24日至30日是全国老年健康宣传周,今年的活动主题是“科学健身助力老年健康”。随着年龄增长,骨量会逐渐减少,老年人患骨质疏松的概率也会增加。多位医学专家提示,老年群体应重视骨密度筛查,定期体检,改善生活方式,做到早发现、早诊断、早治疗。

66岁的崔先生在过去2年里发生2次骨折,平时也经常背痛、乏力,去医院做了全面检查才发现患有骨质疏松;72岁的陈女士总会出现肌肉酸痛,自打退休后身高也越来越矮了,到医院检查后才发现患有骨质疏松……

“与心血管病、糖尿病等慢性病相比,骨骼健康问题易被忽视。”北京大学人民医院骨关节科主任、主任医师林剑浩说,原发性骨质疏松多见于中老年人。随着年龄增长,“硬骨头”也有变脆的一天,人体激素分泌水平降低,影响钙代谢和钙质吸收,造成骨量减少、骨骼脆性增加。

北京大学第三医院骨科研究员宋纯理介绍,很多骨质疏松患者早期可能没有症状。当骨质疏松发展到一定阶段,会出现腰背疼痛、身材变矮、驼背或全身骨痛,并可伴肌肉痉挛甚至活动受限。骨质疏松患者一旦受到外伤,极易发生骨折,老年患者还易引发或加重多种并发症。

“骨骼不单是一个支撑器官、储存钙磷的器官,还是一个重要的内分泌器官,与很多器官系统的代谢都有关系,健康骨骼是健康生命的支撑。”宋纯理说,老龄化、女性绝经、脆性骨折史、不健康生活方式、影响骨代谢的疾病等都会导致骨质疏松。

如何防治骨质疏松?多位专业人士表示,骨质疏松是人体正常衰老的表现,可防可控,不必过于恐惧,但也不能轻视。每个人都是自己健康骨骼的第一责任人,要加强营养、均衡膳食、戒烟限酒、避免跌倒、规律运动,坚持科学的生活方式。同时,建议老年人每年进行一次骨密度检测,切忌盲目补钙,要谨遵医嘱,结合自身情况对症下药。