

科学体重管理 每个人都要关注

体重管理的科学基础与核心原则

健康体重的判断需结合BMI指数(18.5~23.9为正常范围)和腰围(男性<90cm、女性<85cm)双重标准。肥胖绝不仅仅是影响体型美观的问题,它更是多种慢性病的“隐形推手”。大量研究显示,BMI每增加5,绝经后女性患乳腺癌的风险就会升高12%;腰围超标的人,患结直肠癌的风险增加24%。而体重过低同样会危害健康,可能导致免疫力下降、骨质疏松,女性还可能出现月经紊乱等问题。但只要我们重视起来,通过科学的方法管理体重,就能降低这些健康风险,拥有更美好的生活。

体重管理需遵循三大原则:

1. 动态平衡:通过热量监测维持摄入与消耗平衡;
2. 个性化调整:结合地域饮食(如北方高钙、南方高纤维)和体质差异制定方案;
3. 终生管理:从孕期营养到老年肌肉保护,贯穿全生命周期。

科学管理的三大核心策略

(一)精准饮食调控

膳食结构:每日500g蔬菜(深色占50%)、200g低糖水果;全谷物占主食1/3;优质蛋白选择鱼虾、豆类。

实用技巧:餐前30分钟喝水减少15%进食量;用蓝色餐具抑制食欲。

中医食疗:春季推荐冬瓜汤+苹果组合,夏季增加苦瓜、荷叶等清热食材。

(二)高效运动方案

基础方案:每周150分钟快走/游泳,结合每周2次抗阻训练。

进阶策略:高强度间歇训练(HIIT)比匀速有氧多消耗28%脂肪;每坐1小时做2分钟深蹲。

特殊场景:办公室人群可采用靠墙静蹲(每次30秒,每天10组)。

(三)行为与代谢调节

睡眠干预:保证7~8小时睡眠,熬夜导致饥饿素升高15%。

压力管理:4-7-8呼吸法(吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒)降低皮质醇水平。

代谢监测:定期检测体脂率(男性15%~20%,女性25%~30%)。

重点人群管理方案

1. 孕产妇

体重控制:孕前BMI应18.5~24.0,孕期增重≤12.5kg。

营养策略:选择低升糖食物(藜麦、鹰嘴豆),补充叶酸和铁剂。

2. 中老年人

肌肉保护:每周3次抗阻训练(如2kg哑铃操)+每日1个鸡蛋。

减重安全:每月减重≤2kg,避免诱发心律失常。

3. 青少年

发育优先:BMI需匹配骨龄,每日热量缺口≤300大卡。

运动选择:每天1小时跳绳等纵向运动,促进身高发育。

需规避的三大误区

1. 极端节食:每日<800大卡会导致基础代谢率永久下降;

2. 局部减脂:脂肪消耗遵循全身比例,不存在“瘦肚子”特效运动;

3. 药物依赖:部分减肥药可能引发心脏瓣膜病变。

政策支持与社会行动

国家“体重管理年三年行动”通过七大举措为我们构建了

完善的支持网络。比如标识改革,推广饮料“营养选择”分级标识,像上海已经在进行试点;社区服务方面,建设健康驿站,为我们提供免费的体脂检测和运动指导;医疗介入上,开设体重管理门诊,为我们提供药物、手术等医学干预。在国家和社会的支持下,我们有更多的资源和机会来进行体重管理。

社区服务:建立健康驿站提供免费体脂检测;

标识改革:上海试点饮料“营养选择”分级标识;

医疗介入:三甲医院开设多学科体重管理门诊。

体重管理是贯穿生命的健康实践。通过科学认知、个性化方案和持续监测,每个人都能找到代谢平衡点。记住:健康体重不是数字较量,而是身体机能的最佳状态。从今天开始,用科学知识重塑生活方式,让健康习惯代代传承。

(作者:刘耀美 福州比华利美容医院 美容外科 主治医师)

药物过敏的识别、预防与急救

药物过敏反应是指当我们的身体对某种药物产生了不恰当的免疫反应时,所发生的一系列不良反应。这种反应可能会引发皮疹、呼吸困难,甚至是危及生命的休克。因此,了解如何识别、预防和处理药物过敏反应对我们的健康非常重要。

如何识别药物过敏反应

识别药物过敏反应首先需要观察症状。当我们吃了某种药物后,如果出现皮肤瘙痒、荨麻疹、眼睛或嘴唇肿胀,甚至难以呼吸等情况,可能就是过敏反应的表现。特别值得注意的是,有些反应会在用药后的几分钟内快速发生,而有些则可能在数小时甚至数天后才出现。

为了准确判断是不是药物过敏,我们需要回忆近期使用的所有药物,包括非处方药和健康补充品,因为任何一种都有可能引发过敏。如果不确定,也可以咨询医生,必要时医生可能会进行一些测试来判断具体是哪种药物引起的过敏。

预防药物过敏反应

预防药物过敏反应的关键在于了解自身的过敏史。如果曾经对某种药物有过不良反应,一定要告知医生,避免再次使用含有相同成分的药物。同时,佩戴过敏提醒手环也是一种有效的预防措施,能帮助医务人员快速了解病人的过敏情况。

对于某些人群,如哮喘患者或有家族过敏史的人,更要特别小心用药。在特定情况下,医生可能会建议使用替代药物,或者在专业医院中进行脱敏治疗,以降低产生过敏反应的风险。

药物过敏反应处理小窍门

药物过敏反应处理的有效措施对于保障患者安全至关重要。

①出现轻微过敏反应时,立即停用可疑药物是基本步骤。此后,使用非处方抗组胺药如苯海拉明、氯雷他定片缓解皮肤瘙痒和荨麻疹等症状被广泛推荐。这些药物能有效拮抗组胺的作用,迅速缓解过敏反应,且

通常具备良好的安全性。值得注意的是,使用抗组胺药时应严格遵循说明书或医生建议,以免过量服用引发其他不适。

②对于出现症状较为严重的患者,及时就医是最为重要的措施。医务人员可根据症状严重程度,选择使用肾上腺素注射等更为强效的治疗手段,特别是在呼吸急促或心跳加快的情况下,肾上腺素可以迅速缓解气道阻塞,挽救患者生命。此外,氧气吸入和静脉输液也是重度过敏反应的常见处理方法,有效稳定患者生命体征。

③过敏预防也不可忽视。了解个人药物过敏史并在就诊时告知医生,能够有效避免误用不适宜的药物。许多医院和药

店支持建立个人过敏档案,从源头避免潜在风险。此外,佩戴“药物过敏”身份手环,也是确保在紧急情况下及时识别过敏史的好方法。这类手环能够在患者无法沟通时,向医务人员提供关键信息。

④保持良好的生活习惯降低过敏风险。例如,合理饮食、适量运动以及充足睡眠,可以提高免疫系统的抵抗力,减少常见疾病的发生频率。此外,避免滥用药物,特别是抗生素类药物,也有助于减少药物过敏发生的可能性。培养健康的生活方式,虽然不能完全消除药物过敏的风险,却是安全用药的重要保障之一。

药物过敏反应虽然可能令人害怕,但通过识别症状、了解如何预防和处理,我们可以有效降低风险。记住,与医生充分沟通自己的过敏史,遵循用药建议,以及积极使用预防手段,这些都是保护自己免受药物过敏反应伤害的有效策略。通过这些措施,我们不仅能更好地维护自身健康,还能够提升整体的生活质量。

(作者:王丽婷 福建省建瓯市中西医结合医院 药剂科 主管药师)