

健康管理与慢病防控系列报道之一〇六

□本报记者李颖

减重手术或成降糖新手段

胖乎乎的敖先生一直是人们眼中的“开心果”，但2013年的体检结果让他怎么也开心不起来。

超重，超过27.5即为肥胖。张忠涛教授表示，糖尿病通常与肥胖并存。

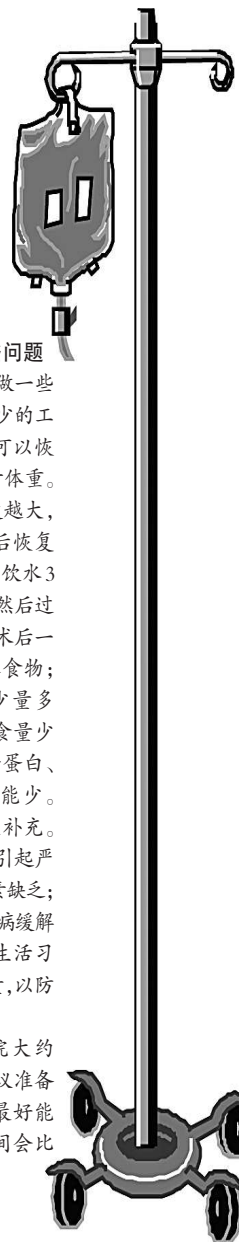
已经深受糖尿病困扰的肥胖患者来说，这些方法见效慢、难以坚持甚至容易反弹。

的空肠是营养吸收最快的一段，手术就要从这里将肠道隔离，降低它吸收营养的作用。

健康小贴士

与健康相关的一些问题

出院以后可以做一些家务以及活动量较少的工作，一般1-2个月可以恢复。



在第24个世界糖尿病日到来之际，北京友谊医院普外科主任张忠涛教授就公众关心的减重和糖尿病领域话题进行了科普讲解。

发福不是福 诱发糖尿病

秋冬季节来临，越来越冷的天气往往令人胃口大开，“秋膘”贴的停不下来。

减重不容易 “糖友”何其难

我国是糖尿病绝对人数的大国，每10个成人就有一个糖尿病患者。

说到减肥，很多人马上会想到饮食控制和锻炼。对于一般体重指数在25kg/m²至28kg/m²的人来说，通过合理控制饮食。

食物走“捷径” 减肥又降糖

据了解，最初减重手术是上世纪50年代，欧美等西方国家用来帮助超重患者减肥的外科治疗方法。

免费做治疗 重拾新喜悦

“和传统治疗方案相比，减重手术属于腹腔镜微创手术，创伤小，复原快，风险小。

在北京友谊医院与北京世纪坛医院将举办大型义诊活动，为饱受肥胖与糖尿病困扰的患者提供免费的BMI筛查和疾病咨询。

新视点

“清菲宝”超微细盐干粉吸入剂上市

科技日报（记者卢素仙）11月1日，在北京人民大会堂，中国管理科学研究院农业产业化研究院与世界村健康产业集团联合发布了《中国肺健康白皮书》。

白皮书指出，目前，中国的肺病的发病趋势不容乐观，随着吸烟率居高不下、体力活动量日趋减少以及环境污染日趋严重。

“烟”，是指烟民在外面“吞云吐雾”后，残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物。

当日，除了发布《中国肺健康白皮书》，现场专家与来宾还一起见证了采用美国最先进技术，能有效预防肺部疾病的清菲宝超微细盐干粉吸入剂的上市。

快讯

专家呼吁关注骨髓增生异常综合征

科技日报（记者李颖）10月25日是国际骨髓增生异常综合征基金会的第一个“骨髓增生异常综合征(MDS)世界警觉日”。

骨髓增生异常综合征(MDS)世界警觉日。中国医学科学院血液病医院副院长、血液学研究所副所长肖志坚教授表示，骨髓增生异常综合征是我国最常见的血液系统恶性肿瘤性疾患者。

老龄化的加剧和急增多。但由于疾病早期症状不明显，我国公众甚至是医生对骨髓增生异常综合征的认知有限。

中医药院校第十二届“传运会”举行

科技日报（记者罗朝淑）由国家中医药管理局、全国中医药高等教育学会主办，全国中医药高等教育学会传统保健体育研究会、江西中医药大学承办的“江中杯”全国中医药院校第十二届传统保健体育运动会（简称“传运会”）于10月30日—11月3日在江西中医药大学举行。

24个武术项目。自1985年创办以来，迄今已是第十二届。

本届“传运会”共有全国26所中医药院校及2所中医药高专的28支代表队参赛，500余名运动员、教练员参加。



“补片”技术治疗“咳嗽漏尿”

科技日报（记者李颖）“大夫，真不好意思，我一咳嗽就尿尿，您看是怎么回事儿？能治吗？”在“女性盆底功能障碍性疾病咨询义诊活动”上，刚过50的魏女士怯怯地向北京妇产医院妇科主任卢丹教授求救。

重要的通道经过：尿道、肠道，对女性来说还有阴道。女性的盆底组织先天不如男性坚固，还遭受了一次灾难性的打击——分娩。

“盆底出现了松弛，并非后天乏力，无计可施。”卢丹教授介绍说，目前，有很多的方法来修复盆底这块重要的“地板”。

中国首发“性福蓝皮书” 关爱职场人两性生活

科技日报（记者李颖）“职场人整体偏低的性福数据与较高的工作压力密不可分，但与生活习惯也有直接关系。”

男性的性福现状也直接影响了职场女性的性福数据，超过21%的职场女性表示从未体验过性高潮。

据悉，《性福中国蓝皮书》以专业的大数据分析手段发现了“中国最佳福行业”、“中国最强硬度行业”等不为人知的新数据。

究其原因，卢丹教授解释说，人的盆腔腔像一个房间，盆底位于最低端，就好像是这个房间的“地板”。

《性福中国蓝皮书》的调查数据显示，仅有37%的男性认为目前的性生活非常满意，而51%的人处于基本满意状态。

调查发现，中国男性的性福危机已不容忽视。在接受调查的男性职场人中，每周性生活低于3次的高达81%。

姜辉教授指出，“当前，中国经济社会正处在高速发展阶段，与之不匹配的是中国两性科普教育的滞后。

秋冬补水迫在眉睫

□本报记者 卢素仙

“要多喝水”。这句话想必你已经听过的都快不耐烦了吧？多喝水的好处还需要再三提醒么？

你身边有这样的伙伴吗？无时无刻不在喝水，一到什么地方马上找厕所的；从没有见过他喝水，也没有怎么见过他内急的；还有不喜欢喝水只喜欢喝饮料的……

信息快递

中国胆固醇教育计划获得共识

科技日报（记者李颖）“近30年来，我国居民中血脂异常的流行趋势日趋严重，对动脉粥样硬化性心脑血管疾病(ASCVD)的防治形成严峻挑战。”

在中南大学湘雅医院赵水平教授主持的现场高峰论坛从“是否需要为LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)设定治疗目标值？”

胡大一教授表示，中国胆固醇教育计划(CCEP)高峰论坛及专家共识将继续在全国范围内开展，携手领域专家、医生更好地推进中国血脂异常的干预和ASCVD的预防。

芥花油有助于降血糖

科技日报（记者项铮）美国糖尿病协会今年科学座谈会上的研究显示，加拿大芥花油(双低油菜)作为血糖生成指数低的膳食的一部分。

据记者了解，目前芥花油已经进入中国市场，有些是原装进口，有些是进口原料在国内压榨。

定时喝水 很多人起床后会先喝一杯水，这是一个非常好的习惯。但之后喝水的时间却再不能固定下来。

此外，在三餐前喝水也可以作为一个固定习惯，饭前喝一杯水，还有助于控制体重。

让喝水变得更有趣

白开水确实会让人难以咽下，你可以尝试让水有“味”。这个有味可不是指饮料，不管是气泡饮料还是维生素饮料。

你也可以自己动手让饮料变得有滋有味，如在矿泉水里加一片新鲜的柠檬或者生薑。

三招让你爱上喝水

看见水 很多人不喝水，纯属是懒的。如果你的手边无时无刻有水存在，可能你就会改掉不爱喝水的毛病了。