

随着生活水平的提高，体重超标的人越来越多，短期肥胖对身体危害不大，但是长期会致命，所以世界卫生组织已

# 要么瘦，要么伤，细数肥胖十大危害

□ 陈晨 刘替红

## 专家观点

肥胖症是由遗传和环境因素等多种因素相互作用所引起的，在10个方面危害健康：

### 危害一：肥胖者易出现代谢性疾病

肥胖者会增加糖尿病患病率，有研究显示，在2型糖尿病中80%都是肥胖者，而且发生肥胖时间越长，患有糖尿病几率就越大。

肥胖者特别是腹型肥胖者由于进食脂肪多、体内脂肪储存多、高胰岛素血症可增高血脂、血脂的清除等原因，所以，比普通人更容易表现为血脂紊乱，痛风是嘌呤类食物的代谢产物，肥胖者饮食结构中含有过多的高嘌呤食物，导致尿酸摄入多导致痛风发生；有研究认为，肥胖不仅是痛风的风险因素，也是痛风年轻化的高危因素。

### 危害二：肥胖与高血压密切相关

肥胖者容易患高血压，有的肥胖儿童会出现血压波动；20~30岁的肥胖者，高血压的发病率要比同年龄而正常体重者高1倍；40~50岁的肥胖者，高血压的发病率要比非肥胖者高50%。一个中度肥胖（BMI>30）的人，发生高血压的几率是体重正常者的5倍多。

### 危害三：肥胖增加心、脑血管疾病的风险

首先，肥胖人群容易发生大动脉粥样硬化，他们的血管又硬又脆，容易在高血压的作用下发生破裂，引起脑出血，甚至危及生命。其次，肥胖者血液中的组织纤溶激活抑制因子也比普通人高，这种因子使血栓一旦生成就难以溶解，所以肥胖者容易发生脑梗死。而过多的脂肪沉积在冠状动脉壁内，致使管腔狭窄、硬化，易发生冠心病、心绞痛，同时由于肥胖者增加心脏泵血负担导致心功能衰竭。

### 危害四：肥胖可以致癌

2017年，英国医学期刊在线发表研

究文章显示，肥胖可以增加11种癌症的发生率，主要包括消化道肿瘤以及女性激素相关的恶性肿瘤。

### 危害五：肥胖会引发骨关节疾病

常见的疾病有骨性关节炎、糖尿病骨关节病和痛风性骨关节病，主要影响的关节就是膝关节。肥胖加重关节面的负荷，加快关节磨损及老化，导致骨性关节炎，成为中老年人腿疼及残疾的常见原因。

### 危害六：肥胖会导致内分泌失调

肥胖女性容易出现排卵障碍、月经失调、多囊卵巢综合征；而肥胖也影响男性精液质量，降低生育能力。

### 危害七：肥胖易引起睡眠呼吸暂停综合症

肥胖者的脂肪组织在咽部堆积可使咽腔狭窄。另外，由于肥胖患者颈部和下颌部脂肪组织较厚，使得口咽部和喉咽部的腔外压增加，出现上气道受压的表现。因而，肥胖患者夜间打呼噜严重，甚至出现呼吸暂停，严重影响睡眠

质量。而睡眠呼吸暂停综合症又是心脑血管疾病的危险因素。

### 危害八：肥胖对后代健康有影响

肥胖母亲的胎儿容易早产、先天畸形、巨大、围产期死亡等，也会增加孩子儿童期肥胖的几率。同时肥胖使得生育风险增加。

### 危害九：肥胖易引起心理障碍

爱美之心人皆有之，因过于臃肿，容易出现自卑、焦虑抑郁，甚至发展为社交障碍、自暴自弃、性格孤僻等。

### 危害十：肥胖可引起肝脏及肾脏疾病

肝脏是合成甘油三酯的场所，在肥胖者体内甘油三酯合成与转运之间的平衡发生了失调，肥胖者的脂肪酸摄入多，所以大量的甘油三酯堆积在肝脏内，就形成了脂肪肝。很早之前人们就发现严重肥胖患者可出现大量蛋白尿，从而提出肥胖相关性肾病的观点。

（作者供职于山西省心血管病医院）



## 肥胖症诊断标准

目前，临床用于判断肥胖症的方法有计算体重指数（简称BMI）、测量皮褶厚度、生物电阻抗法等方法。比较简单易行的方法是用BMI作为衡量指标。根据世界卫生组织制定的亚太地区肥胖症诊断标准，BMI超过23即为超重，大于27为轻度肥胖，大于30为中度肥胖，大于40为重度肥胖。

体重指数（BMI）的简单测量公式是：  

$$(BMI) = \text{体重 (kg)} \div \text{身高}^2 (cm)$$
  
 比如体重85kg，身高176cm，那么BMI就是 $85 \div (1.76 \times 1.76) = 27.4$ ，属于轻度肥胖。

2007年中国成人血脂异常防治指南指出，男性腰围大于90cm，女性大于85cm就认为是腹型肥胖。

科普时报讯（杨春平 宋莉）2月22日至24日，第十五届国际络病学大会在京召开，在此次会议上，国家重点研发计划“脉络学说指导系统干预心血管事件链研究”子课题“中国通心络治疗急性心肌梗死心肌保护研究”正式启动。

该课题由中国医学科学院阜外医院杨跃进教授牵头，在全球100多家临床医院开展多中心、随机、双盲、安慰剂对照临床研究，预计纳入3796例患者。研究采用国际标准，进一步研究通心络胶囊对急性ST段抬高心肌梗死患者近期、长期预后的临床疗效和安全性。课题已在美国临床试验数据库注册。美国杜克大学、中国医学科学院阜外医院等多家合作单位出席启动会。

课题荣誉学术顾问、中国工程院院士高润霖教授在致辞中表示，这是中药、中成药领域中第一个用临床硬终点作为研究主要终点的研究，不仅具有临床价值，而且对于中药现代化具有重要的借鉴意义。通心络胶囊过去通过了大量基础研究，表明其在改善冠脉微循环方面具有明显作用，小样本临床研究也证实通心络可以减少心肌梗死溶栓后及介入术后患者心肌无再流的发生率。

启动会上，杨跃进教授对课题方案做了详细介绍，指出急性ST段抬高心肌梗死发病凶险，病死率高，已成为严重威胁我国乃至全球人们生命健康的最主要疾病。虽然现在医学治疗手段飞速发展，但仍有大部分患者心脏功能严重受损，产生心衰等严重并发症，导致患者近远期预后不良，一直是急性心肌梗死再灌注治疗时代心血管界的一大国际未解难题。

杨跃进教授在以往实验中发现，不使用通心络大约80%的心肌是无再流的，若使用中剂量和大剂量的通心络，无再流范围就可以降到25%，甚至20%左右。相关研究“通络药物防治急性心肌梗死再灌注后心肌无再流的作用和机制”荣获中华中医药学会科学技术一等奖。此次开展的“中国通心络治疗急性心肌梗死心肌保护研究”，将为通心络胶囊治疗急性ST段抬高心肌梗死提供循证支撑。



## 通心络治疗急性心肌梗死心肌保护研究启动

# 女性感染HPV需不需要治疗

□ 郭述真

### 经治而愈

李女士和刘女士都是高危型HPV感染者，经过阴道镜检查并在病变部位取活检，病理报告均为HSIL（宫颈鳞状上皮内高度病变/CIN2）。医生建议做LEEP手术进一步诊治。李女士执行了医嘱。刘女士担心去除部分子宫颈后会影响以后的孕育，执意保守治疗。结果，经过多次复查，她们的病都好了。

有个成语叫“殊途同归”，意思是说，通过不同的途径，到达同一目的地。比喻采取不同的措施和方法，得到同样的治疗效果。二位女士都能够得到治愈的原因，第一是依从性好，积极配合治疗，比如李女士；第二是乐观自信，调动了自身免疫力，比如刘女士。总之，三分治疗，七分将养，治愈的关键因素在信心和心情。

### 久治方愈

张女士原本只是高危型HPV感染，TCT检查显示子宫颈细胞鳞状上皮内低度病变，拿到体检报告后，根本没有当回事。赵女士更甚之，自认为身体很好，从来不做健康体检，妇科检查更排不到议事日程上。直到有一天，房事后出血了，且这一现象持续不断，她才去医院看病。经过“三阶梯”检查，张女士发展为HSIL（宫颈鳞状上皮内高度病变/CIN2、CIN3），HPV感染。随行LEEP诊断性锥切，术后病理结果为子宫颈癌早期浸润，行全子宫切除术。赵女士则诊断为子宫颈癌IIa期，做了宫颈癌根治术，

术后辅以放疗、化疗。

高危型HPV持续感染超过12个月应予以关注，低级别病变超过24个月以应予以干预，高级别病变应予以积极治疗。通常从高危型HPV感染到发展为子宫颈癌大约需要8~12年，这期间我们有足够的时间去发现，去干预，去治疗。子宫颈癌是目前唯一病因明确的癌，是可以预防、根治的癌，一定要有预防为主的意识，定期做防癌筛查，包括TCT和HPV。做到“三早”即早发现、早诊断、早治疗。

常言说得好：“病来如山倒，病去如抽丝”。个体差异、生活习惯、心理素质、免疫能力以及对待疾病的态度等，都关乎到疾病的的发生、发展和预后。重要的是要有平和接纳疾病的态度和战胜疾病的信心和勇气，一旦发展为高级别癌前病变或癌变时，就需要做好舍弃保命切除子宫的心理准备。由于阴道上三分之一被覆的细胞组织与子宫颈的同源性，还应当关注这一部位的病变情况，低级别病变可行激光治疗，高级别病变则需手术治疗，如若怕影响孕育、分娩，且病变容许时，也可酌情处理。

（作者系山西医科大学教授、妇科专家）

## 关爱女性健康

女性感染HPV后多久可痊愈，分三种情况：

### 不治而愈

去年单位体检，王女士妇科检查HPV高危型（阳性），TCT（液基薄层细胞检测）提示子宫颈鳞状细胞不典型增生，但不能分辨是炎性还是癌性，平时大大咧咧的她没当回事。今年体检，出乎意料的TCT和HPV两项检查都正常。慎重起见，半年后她又复查了一次，结果还是两项都正常。

女性的一生大约70%~80%有过HPV一过性感染，80%~90%可以在自身免疫力的作用下，经过6~18个月被自然清除。若是子宫颈的炎症导致的TCT检测结果异常，也是可以自愈的。就像王女士一样，不知道什么时候感染HPV的，也不知道什么时候被清除，炎症又是什么时候自愈的。说明人体具有强大的自愈能力，有完善的免疫系统和强大的免疫功能，可以随时抵御各种细菌、病毒的入侵，修复病灶，以达自愈。

## 医事进展

### 人工听觉脑干植入术成功实施

近日，上海第九人民医院吴皓教授团队为一名双侧极重度感音神经性聋的26岁男孩成功实施人工听觉脑干植入术。据了解，在中国先天性听力障碍儿童人工听觉脑干植入术尚未有报道。

听觉脑干植入为无法借助人工耳蜗重获听力的患者带来福音。听觉脑干植入（ABI）是将听觉植入装置直接植入脑干的耳蜗核，外界声音将绕过人的耳蜗和听神经传导，直接到达脑干，刺激后耳蜗核不同的感受神经元，产生听觉神经冲动，经中枢到达大脑皮层，产生有意义的听觉。

### 21个罕见病药品减按3%征增值税

我国罕见病患者普遍缺乏治疗药品，或者缺乏及时且足量的治疗，这对患者身心的损伤常常是不可逆的。此外，患者因病致残、因病致贫、因病返贫现象较为普遍。自3月1日起，首批21个罕见病药品和4个原料药将参照抗癌药，对进口环节减按3%征收增值税。这意味着一些罕见病药品的价格有望降低。

有专家透露，我国计划在2020年前初步完成国家罕见病注册登记系统，开展超过50种5万例的罕见病注册登记研究，推动数据共享研究。

### 基因检测光学技术实现癌症早诊

科普时报讯（记者 马爱平）2月28日，从深圳大学获悉，该大学教授张晗团队联合吉林大学教授崔小强、张立军，澳大利亚蒙纳士大学教授鲍桥梁等研发出一套简单、廉价而且灵敏度高的癌症基因检测光学技术——基于锑烯二维材料的表面等离激元共振超灵敏度检测癌症基因技术。日前，该论文发表在《自然·通讯》上。

表面等离激元共振（SPR）光学技术广泛应用于生物和医学检测等领域。然而，现有的表面等离激元共振光学技术在微小核糖核酸（miRNA）等基因的检测方面受到灵敏度低、检测极限不达标等限制。

为了让这项技术的灵敏度更高，研究人员还利用金纳米棒的局域表面等离激元共振技术用于放大光学检测信号。实现了简单和准确地检测高表达性癌症基因微小核糖核酸（miRNA）和单链脱氧核糖核酸（DNA）。

“这项光学技术有望帮助我们及早诊断出是否患有癌症，从而能够在癌症早期阶段进行及时治疗。”张晗说。

《自然·通讯》表示，该研究成果基于表面等离激元共振（SPR）光学技术在生物医学上所具备的优势，结合先进二维材料，交叉协调创新，有望通过光学技术的不断创新为癌症患者的早期诊断提供新的思路和视野。



四维超声是在二维超声的基础上，通过技术处理形成的形象直观的动态立体图像，除了对胎儿头面部、四肢的立体呈现，还能更细致地观察到全部内脏器官。

# 超声产前诊断4>2吗？

□ 庄楠 朱庆莉

超声即可排查出大部分的胎儿畸形。

四维超声，即实时三维超声，是在二维超声的基础上，通过技术处理而形成的形象直观的动态立体图像，除了对胎儿头面部、四肢的立体呈现，还能更细致地观察到心脏、肝脏等全部内脏器官。在病变较小、诊断困难的时候，借助于四维超声得到的更优图像，能够提高诊断准确性。

举个例子，房间隔缺损是一类常见的胎儿先天性心脏病，二维超声可以检测到房间隔的中断和异常过隔血流，而四维超声则可以直接显示左心房和右心房两个相邻的房间之间出现了异常的通道，这无疑增强了超声医生的诊断信心。同时，借助四维超声对心脏构造全方位的展示，有助于临床医生及时制定手术方案，挽救生命。

四维超声与二维超声的发射原理相同，但目前对于四维超声的危害尚无相

关研究。根据世界超声医学与生物医学学会1992年提出的建议，在进行超声检查时，降低声能输出并控制检查时间，能够避免超声波对胎儿局部造成的剧烈温升作用。因此，在必要的检查时间内，四维超声所带来的医学利益是超过其潜在风险的。

可以说，二维超声是相机拍出的原版图片，而四维超声则是用美图秀秀给图片进行了美化。然而，不是所有照片都需要修图软件来进行美化。动辄上千元的“4D写真”虽然不是徒有其表，但仅仅是一项辅助功能，在传统超声即可胜任的常规产前筛查中，不需要额外进行四维超声检查。对于产前诊断疑难、可疑畸形的患者，则可以借助四维超声得到更加准确的检查结果，为后续的随访和治疗奠定坚实的基础。

（作者系北京协和医院超声医学科医师）

肿瘤是威胁人类健康的杀手，近年来经常听到朋友、同事、亲人罹患肿瘤并被疾病所折磨的消息。但您了解肿瘤患者的心路历程么？您能感受到他们的无助和绝望吗？我们能为他们做些什么来减轻他们心理上的痛苦、提高他们的生活质量呢？

# 如何用“心”帮助肿瘤患者

□ 付佳

人会出现罪恶感和巨大的心理压力。

我们能做些什么来改善肿瘤患者的不良情绪，提高生活质量呢？

### 获得优质的陪伴与支持

作为肿瘤患者的家属，对肿瘤要有客观的认识，这样才能在正确的认知下，帮助患者正确的认识疾病，从科学的角度，树立信心。亲人的陪伴与支持将是肿瘤患者战胜病魔的巨大动力和源泉，对患者多一些耐心和包容，用亲情和爱心帮助他们。当患者苦闷和失望的时候，家属应做到态度和蔼，认真倾听患者的心声，让患者体会到他不是一个人在战斗。

医护人员要有人文关怀，关心体贴病人，理解并鼓励患者充满信心去战胜病魔，调动患者积极的心理因素来与疾病作斗争。对病人进行疏导，使病人面对现实，认真对待自己的疾病，积极配合治疗，合理安排病人生活。

### 专业的心理疏导

在不同阶段，肿瘤患者会出现不同的

情绪反应，有时候可能会出现不良的心态，会抱怨命运，报复社会，针对不同阶段的病人，家属需要密切关注其心理动态，避免极端事件的发生。在不同时期，给予有针对性的心理疏导，不仅能够改善患者的心理痛苦程度，还能增强患者战胜疾病的信心。

心理疏导可以帮助患者正确地认识自己和疾病，改变不良的认知，调整心态。同时，病人的家属也需要一定程度的心理干预，以防止出现抑郁、焦虑情绪。

### 适当的死亡教育

中国的教育当中缺乏死亡教育，说到“死”被认为是不吉利的。但是，死亡恰恰是我们每个人必须面对的人生课题。在恰当的时候，给与患者死亡教育，使其更好地接纳和面对死亡，从而减少恐惧、焦虑等负面情绪，坦然面对生活。

肿瘤的致病因素很多，可能与遗传、心理等多方面的因素有关。但良好的生活习惯和乐观的心态，对一个人的健康是大

有益处的。无论在生活中还是工作上感到压力巨大的时候，请不要超负荷前行，找到释放和宣泄的途径。人在家才有希望存在。

〔作者系长春市心理医院（长春市第六医院）心理治疗师。审稿人长春市心理医院（长春市第六医院）主任医师桑红〕

## 心灵驿站

