

爱吃炸鸡薯片 17岁小伙重351斤

去年我省成年居民超重率为三成多

近日,山东省卫计委公布了《山东居民疾病与健康情况(2016年)》,2016年山东省18-69岁居民超重率为35.38%,与2011年相比升高了2.61个百分点。记者走访省城各大医院门诊发现,绝大多数肥胖人士到医院就诊是因为出现了并发症,而在这之前对肥胖可能带来的健康隐患并不完全知晓。

本报记者 陈晓丽

家里的椅子 被他坐坏好几把

1.67米的个头,351斤的体重,让17岁的张明(化名)走路都有些困难。虽然爱笑爱闹,但是提及体重问题,张明仍然面露尴尬。究竟是从什么时候开始变胖的,张明已经想不起来了,“小时候就挺胖,家人都觉得胖乎乎的可爱。”

直到10岁那年,张明骑自行车的时候腿被划伤,不得不在医院躺了一段时间。额外增加营养,再加上没有任何运动,从那以后张明的体重开始直线飙升。初中的时候,张明的体重已经超过300斤。

“身体特别难受,走路都有困难,不敢跑也不敢跳。”张明告诉记者,因为害怕出现意外,每次体育课老师都不让他参加。“我自己也想过减肥,不吃饭、运动什么的,根本就不管用。”张明说,其实自己饭量并不大,每顿饭最多吃两个馒头,但是却喜欢吃零食,薯片、炸鸡之类的,只要吃起来就停不下。

自卑的张明开始变得少言寡语,初中毕业后就辍学回家了。不想看到别人异样的眼光,辍学后张明几乎不出门,“就在家玩,趁着早上天还没亮和晚上天黑了以后,出门溜达一下透透气。”张明低声说道。

“家里的椅子被他坐坏了

好几把,这些年来他就拍过一张照片,还是我硬拉着他照的。”看到儿子的身体和精神状况,母亲越来越担心,经常暗自掉眼泪。

除了生活中的不便,张明睡觉时打呼噜特别响,母亲总担心他半夜被憋住喘不过气来,都会忍不住爬起来悄悄过去看一眼,“每天晚上起码得起来三次。”为了让儿子减肥,母亲带他去了很多次医院,每次都是不了了之,体重非但没有丝毫下降,反而一点点继续上扬。

能量摄入过多 是肥胖主要原因

根据《山东居民疾病与健康情况(2016年)》,2016年山东省18-69岁居民超重率为35.38%,与2011年相比升高了2.61个百分点。

“肥胖可以分为单纯性肥胖和病理性肥胖,前者的脂肪在全身分布比较均匀,没有内分泌紊乱的情况,也没有代谢性障碍疾病,在肥胖人群中所占比例非常小,绝大部分都是病理性肥胖。”山东省千佛山医院内分泌科主任医师廖琳告诉记者。

“现在正好是暑假,这几天门诊上接诊了好几个小胖墩。”济南市中心医院儿科副主任医师彭惠表示,其中一个孩子体重170多斤,腰围二尺八左右。“不过现在绝大部分肥胖儿童都是因为出现其他问题才来,家长还没有认识到

肥胖对健康的影响,因此很少单纯因为肥胖带着孩子来就诊。”

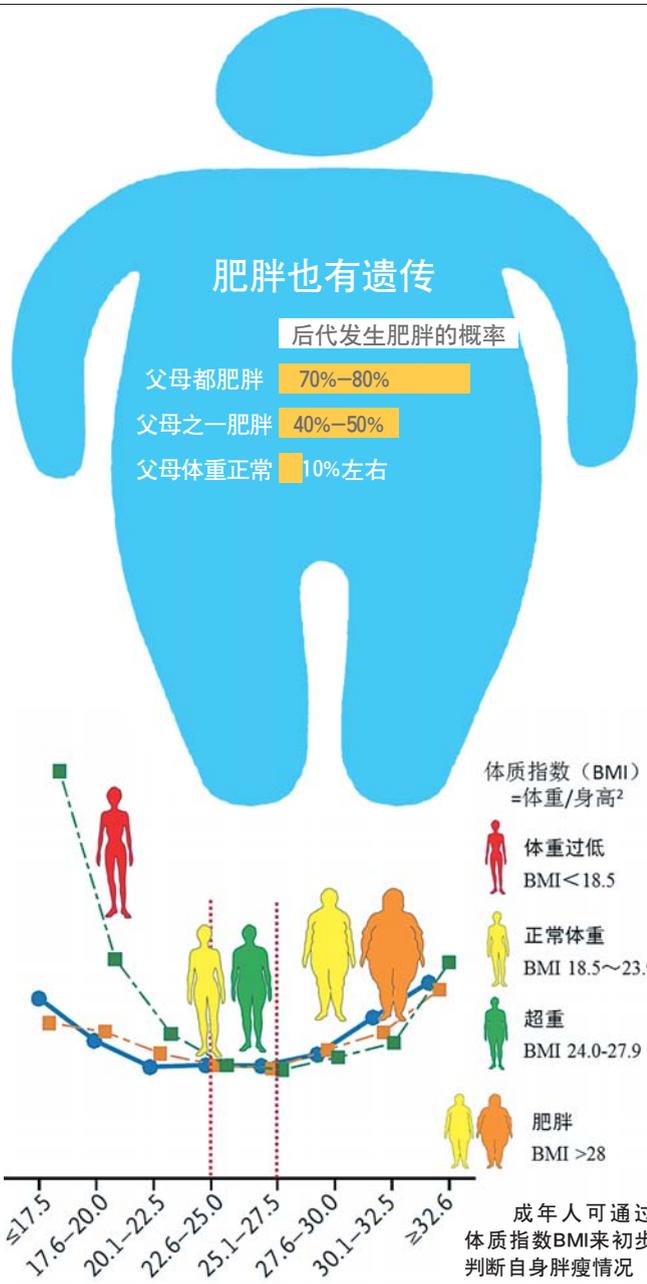
“能量摄入过多是肥胖的主要原因。”彭惠表示,过去几十年,食物的种类发生了巨大变化,西式快餐、膨化食品、煎炸类食品、烧烤、含糖饮料、零食等摄入增加,多余的能量就转化成脂肪贮存在体内。“另外,现在很多孕妇补得太厉害,巨大儿大量增加,也导致早期超重和肥胖增多。”

去年全省做了 80多例减重手术

“目前研究认为,人类肥胖与600多个基因、标志物和染色体区域有关。如果父母都是肥胖人士,后代发生肥胖的概率高达70%-80%,父母之一肥胖者,后代肥胖发生率为40%-50%,而父母体重正常者,后代发生肥胖者仅为10%左右。”彭惠介绍道。

“肥胖将提高人体心脑血管疾病、高血压、糖尿病、高血脂等发病率,使人体免疫力下降,长期肥胖还会增加患肠癌、胰腺癌等癌症的风险。”山东省千佛山医院干部保健科主任医师刘蕴玲说道。

据介绍,2016年山东省范围内共进行了80多例减重手术,仅济南市中心医院就进行了50多例。截至目前,今年该院已经进行了40多例手术,手术量在逐年增长。据悉,接受手术者体重最高的为450斤。



建议

无氧和有氧运动结合 才能有效减脂

对于一般肥胖来说,运动和饮食控制是最好的减肥办法。健身教练孙震介绍,运动健身可分为有氧运动和无氧运动,主要以运动时间长短为划分标准。例如,有氧运动往往都在30分钟或40分钟以上,包括跑步、游泳等,而无氧运动基本属于力量训练,例如俯卧撑、举重、跳高、短跑等。如果想达到运动减肥的目的,应该有氧运动和无氧运动相结合。

除了有规律的运动,饮食上的控制配合也不可或缺。只有在我们机体热量摄入总数<(身体基础代谢+行为代谢)时,才可能有减肥的效果。应该选择健康合理的饮食方式,减少油腻、甜食等高热量食品的摄入。彭惠提醒,对于儿童来说,除了限制高热量食品之外,还应注意适量摄入牛羊肉、深海鱼等高蛋白,以免影响身体发育。

本报记者 陈晓丽

“徐玉玉案”一审宣判,主犯被判无期

其余6被告分别被判处3至15年有期徒刑

新华社济南7月19日电 “徐玉玉被电信诈骗案”19日10时在山东省临沂市中级人民法院公开宣判。主犯陈文辉犯诈骗罪和侵犯公民个人信息罪,被判处无期徒刑,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产。

法院经审理查明,2015年11月至2016年8月,被告人陈文辉、郑金锋、黄进春、熊超、陈宝生、郑贤聪、陈福地等人交叉结伙,通过网络购买学生信息和公民购房信息,分别在江西省九江市、新余市、广西壮族自治区钦州市、海南省海口市等地,租赁房屋作为诈骗场所,冒充教育局、财政局、房产局的工作人员,以发放贫困生助学金、购房补贴为名,以高考学生为主要诈骗对象,拨打诈骗电话,骗取他人钱款。拨打诈骗电话累计2.3万余次,骗取他人钱款共计人民币56万余元,并造成被害人徐玉玉死亡。

法院还查明,2016年6月至8月,被告人陈文辉为实施电信诈骗犯罪,通

过腾讯QQ、支付宝等工具,从杜天禹(另案处理)处购买非法获取的山东省高考考生信息10万余条。

法院审理认为,被告人陈文辉、郑金锋、黄进春、熊超、陈宝生、郑贤聪、陈福地以非法占有为目的,结成电信诈骗犯罪团伙,冒充国家机关工作人员,通过拨打电话对不特定多数人实施诈骗,各被告人行为均构成诈骗罪。被告人陈文辉还以非法方法获取公民个人信息,其行为还构成侵犯公民个人信息罪。

法院以诈骗罪判处被告人陈文辉无期徒刑,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产,以侵犯公民个人信息罪判处其有期徒刑五年,并处罚金人民币三万元,决定执行无期徒刑,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产。

其余6名被告人因犯诈骗罪分别被判处3至15年有期徒刑,且被并处罚金。法院还责令各被告人向被害人退赔诈骗款项。

郑重声明:请消费者慎重!谨防假冒!
泻药伤身、物理方法、清水通便秘

医用排便清肠器

排便清肠器 排出宿便 老人通便助手

便秘是健康的大问题!专利产品排便清肠器(专利号:ZL200910053567.4)是清除宿便的小型家用准字号医疗器械,操作简单,清水清宿便效果神奇,轻松排便!助你避免宿便痛苦,排便清肠器热销五年,消费者称赞它为“清便宝贝”。经过几代的技术革新,用清便器清肠已经简单。

1. 经济实惠:排使用清水,不需要药物和辅助手段。
2. 便捷实用:产品内盛温开清水,由电动感应压力经软管注入直肠至结肠,水流深入,

轻松排便,不须他人协助,男女老少皆宜。

3. 舒适享受:细软管进水头无须插入直肠内,只需夹在肛门口,打开开关,清水缓缓进入肠内,轻松舒适。清水按摩肠道和软化硬便后,宿便随水流排出体外,让您尽享排便畅快。

医用排便清肠器

- 指示灯
- 特制柔软进水头无需入肠 只需插入肛门
- 微电脑控制
- 按下开关自动加压
- 温清水缓缓流入尊享美妙肠道水疗

免费咨询 400-000-1916
货到付款 请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用
沪医械广审(文)第2016101416号