

研究揭示不存在“健康的肥胖”

近日,从重庆医科大学附属第一医院传来消息,该院内分泌科李启富教授团队基于基因分析探讨了脂肪含量与死亡风险的因果关系,研究表明对于全身脂肪含量偏少的人,存在“健康的瘦”和“不健康的瘦”;但对于脂肪含量过多的人而言,不存在“健康的肥胖”。相关研究成果发表于国际期刊《代谢》。

该研究基于英国生物库大样本队列,采用两种不同的方法评估全身脂肪含量及死亡风险的关系。研究人员首先联合全基因组关联研究、多基因风险评估及孟德尔随机化方法,分析脂肪含量与死亡风险的关系,结果显示脂肪含量和全因死亡之间具有线性因果关系,表现为脂肪含量每增

加1kg/m²,死亡风险增加8%。随后研究者采用生物电阻抗测量脂肪含量,分析其与死亡风险的关系,结果显示脂肪含量与死亡风险呈非线性,即脂肪含量过少或过多,死亡风险均增高。

研究提示,传统的脂肪含量评估方法(生物电阻抗测量)可能受到混杂因

素的影响。李启富团队进一步分析发现,生活方式是重要混杂因素,其严重影响了脂肪含量与死亡风险的关系,即在生活方式较为健康的人群中,脂肪含量与全因死亡的关系呈线性,即脂肪含量越多,死亡风险越高,而生活方式不健康的人群中,脂肪含量过多或过少均会增加死亡风险。(黎葵 龙利蓉)

体质检测保健康

9月27日,合肥庐阳经济开发区居民正在测体质。当日,该开发区开展“科学健身、你我同行”国民体质检测活动,组织专业人士免费为居民进行身高、体重、肺活量等项目监测,为居民健康把脉,引导大家树立科学的健身观。

赵明 摄



合肥市庐阳区四里河街道桃花园社区——

亲子有方 “童”样精彩

本报讯 为了丰富社区居民业余文化生活,提高群众运动健身的积极性,增进亲子沟通交流,9月24日,合肥市庐阳区四里河街道桃花园社区少工委、关工委联合安心社会工作服务中心开展亲子趣味运动会,来自社区的12组家庭报名参加活动。

此次亲子趣味运动会由五组既简单又好玩的趣味运动项目组成,分别是滚铁环、两人三足、运气球、跳绳、踢毽子。比赛采取分组对抗的形式进行,整个比赛期间,场上热闹非凡,加油声、呐喊声此起彼伏,家长与孩子们都乐在其中,同时还吸引不少群众前来围观。

“爸爸,两人三足的游戏,你一定要听我的口令再行动哦!”现场一名小朋友认真地和父亲叮嘱道。

“平时忙于工作,总是没有时间陪孩子,也很少和孩子一起锻炼,趁着这次周末的活动,我第一次和儿子进行了双人跳绳,我们父子俩都特别开心。”活动结束后,一名孩子的父亲感慨地说道。

此次亲子运动会的举办,不仅为亲子、邻里间搭建起相互交流、相互学习的平台,同时也将10项暖心行动之快乐健身行动做在平时、融入日常,为创建文明和谐社区打下坚实基础。(张莹)

保护腰椎 预防“突出”

有以下几个方面:

(1) 腰椎间盘的退行性改变是基本因素。腰椎间盘中纤维环的坚韧程度降低,髓核的含水量下降,都可引起椎节失稳、松动等小范围的病理改变。(2) 长期反复的外力会造成腰椎轻微损害,加重腰椎间盘各部分退变的程度。(3) 腰椎间盘突出症有家族性发病的遗传因素。(4) 腰骶先天异常包括腰椎骶化、小关节畸形等因素可使下腰椎承受的压力发生改变,椎间盘内压升高易发生退变和损伤。(5) 在腰椎间盘退行性变的基础上,腹压增加、腰姿不正、突然负重、妊娠、受寒和受潮等因素可诱发椎间盘压力突然升高,导致髓核突出。

三、腰椎间盘突出症好发于哪类人群?

腰椎间盘突出症具有一定的好发趋向,一般来讲,好发于以下人群。

1、青壮年。腰椎间盘突出症多发于25~50岁的人群,该年龄段发病人数占整个发病人数的75%以上。虽然这个年龄段是人的青壮年时期,但是椎间盘的退化已经开始了。2、男性。腰椎间盘突出症多见于男性。这是由于男性在社会工作中从事体力劳动的比例大于女性,腰椎负荷较大,从而导致腰椎间盘突出症的发病率较高。3、劳动强度大者。劳动强度较大的职业人群较易患上腰椎间盘突出症,但近年来,长期久坐人群的患病比例明显上升。4、工作或生活环境湿冷的人群。长期工作或居住于潮湿及寒冷环境中的人,比较容易发生腰椎间盘突出症。5、特殊人群。腰椎间盘突出症是否与遗传因素有关,目前尚没有明确结论,但可以肯定的是某些腰椎先天性发育不良的人,如患脊椎侧弯、先天性脊椎裂等疾病的人,同时并发腰椎间盘突出症的几率也较高。此外,孕期妇女由于特殊的生理原因导致体重突然增长,加之肌肉相对乏力及韧带松弛,也容易增加患病的风险。

四、在日常生活中如何预防腰椎间盘突出症?

1、避免错误的站姿或坐姿。弯腰或驼背,长期伏案、长期直立工作、跷二郎腿等,弯曲后极大增加了腰椎的压力。久坐造成肌疲劳,人就会为了放松而往后靠,腰部悬空没有支撑,

压力就全都在腰椎间盘上。建议:(1)日常无论是坐着还是站立都要挺直腰背,腿部呈90度放置。(2)看书及聊天时要平视前方,尽可能保持自然端坐,令脊柱挺直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。(3)需要长时间伏案工作的人群,最好每两个小时左右就站起来活动一下。(4)坐着时可选择中间突出,上下为圆弧过渡,且有一定的硬度的靠垫。没有靠垫时,臀部要把椅面坐满,使腰椎有支撑,不能让腰部悬空。

2、避免半躺着看书、玩手机等。半卧位时,腰椎会因缺乏足够的支撑,导致原有的弧度发生改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘退变突出。建议:如果在床上看书,应端坐,后背不要倚靠东西。最好不要躺着看书,不仅伤眼睛,颈椎也会受到一定的牵拉,引发颈椎不适。

3、避免穿不合适的鞋。穿细高跟鞋走路时,骨盆处于前倾状态,腰部后仰,时间长了容易导致腰肌劳损,腰痛会加剧;完全无跟的平底鞋没有减震缓冲或足弓的支撑,会使步态非常不稳,体重无法均匀地分布在脊柱上,可能导致椎间盘受损,并使肌肉挛缩和疼痛遍及全身,甚至伴发慢性头痛或偏头痛。建议:穿着没有鞋跟的平底鞋时,应在鞋内侧加厚鞋垫,中间凸起正好贴合脚中间的凹陷部。研究表明,需要长时间行走或站立时,最好选择有2厘米跟的鞋子。

4、避免吃得过饱。若每餐吃得过饱,久而久之体重就会增加,多余的体重会增加脊椎的负荷。此外,如果上腹部周围脂肪太多,当身体保持平衡时,会使骨盆向前倾斜,脊柱则会后倾,不能成为一条直线,可能导致下背部过度紧张,出现疼痛。建议:每餐控制在七分饱,胃肠道才有足够的动力切碎、消化、吸收、排泄食物,身体处在良性循环中,腰部所需支撑的力量就会减少。同时,将体重控制在合理范围内,可减轻腰椎负担。

5、避免不当运动。运动时间过长,每天运动时间超过60分钟,会使脊柱过度曲伸,腹部也会承受过大压力,使脊柱劳损,从而引起腰椎间盘突出症。建议:每天运动时间最好控制

在30分钟左右,并加强背部拉伸运动。游泳、跳舞都是锻炼背部的理想运动。对于羽毛球等需要猛然转身和扭身的运动,建议佩戴腰围进行保护。

6、避免腰部受凉。寒冷或潮湿可引起腰部小血管收缩、肌肉痉挛,使椎间盘压力增加。特别是“久坐族”腰部血液循环差,稍微一受凉,可能就会引发腰痛。建议:冬天一定要加强腰部保暖,久坐族最好每半个小时站起来活动一下。对于已经患有腰椎疾病的患者,还要注意保护腰部,腰痛患者可在医生指导下,使用腰围保护。

7、避免过度按摩。专业按摩的确能对腰部疾患有所缓解,但过于频繁的按摩会加速腰关节磨损,另其变得异常脆弱。建议:一般情况下,半个月按摩1次即可。另外,腰部按摩要找专业医生进行。

8、避免床垫太软。床垫过软会让脊柱在睡眠过程中凹陷变形,使腰部肌肉时刻处在紧张状态,拉伸能力变弱。而床垫过硬,就无法有效承托整个身躯,造成只有几个身体突出部位受力。一来很不舒适,无法有效缓解疲劳,二来会造成脊柱变形,三来受力部分受压太重,不利于血液循环。建议:床垫的软硬度应适中,以贴合身体曲线,没有明显下线为宜。如果是硬板床,可选择在上面配个5-10厘米的乳胶垫或海绵等软垫。

五、腰椎间盘突出症应该如何治疗

1、非手术治疗。大多数腰椎间盘突出症患者经非手术治疗,如牵引、药物治疗、物理治疗、针灸治疗甚至单纯的卧床休息等可缓解症状或治愈。其治疗原理并非将退变突出的椎间盘组织复位,而是改变椎间盘组织与受压神经根的相对位置或部分回纳,减轻对神经根的压迫,松懈神经根的粘连,消除神经根的炎症,从而缓解症状。

2、手术治疗。手术治疗腰椎间盘突出症经长期发展已经较为成熟,主要分为前路手术和后路手术两种。其中,后路手术根据进入椎管的方法不同又分为全椎板切除手术、半椎板切除手术和开窗手术等。近年来开展的一些有限手术治疗腰椎间盘突出症,如经皮腰椎间盘切除术等使手术损伤减小,也取得了良好的效果。(临泉县人民医院 冯晓静)

【理论研究】二、与腰椎间盘突出症有关的因素