

今天是世界防治肥胖日,你超重了吗?

专家称“腰带长,寿命短”并非危言耸听 上午市一院将在门诊大厅举行义诊

□记者 王春霞

本报讯 肥胖是一种病,你知道吗?今天是世界卫生组织确定的“世界防治肥胖日”,市第一人民医院有关专家说,肥胖可导致多种疾病,“腰带长,寿命短”并非危言耸听。

肥胖是世界卫生组织确定的十大慢性疾病之一。市一院内分泌代谢科主任王俊宏说,随着生活水平的提高,我们身边的肥胖者越来越多。有关资料显示,目前我国超重人群达2亿,肥胖人群超过9000万,因超重和肥胖引发的代谢综合征、糖尿病、心血管疾病等逐年增加,

已成为当今社会危害人类健康及致死的主要原因之一,肥胖所导致的各种疾病医药费的投入已造成沉重的社会经济负担。

肥胖对身体会造成哪些危害?王俊宏说,肥胖可导致多种疾病,比如,代谢并发症方面,可引起糖尿病、胰岛素抵抗、痛风等;呼吸系统疾病方面,可引起哮喘、睡眠呼吸暂停等;心血管疾病方面,可引起高血压、冠心病、充血性心力衰竭、静脉血栓形成等;消化系统疾病方面,可引起非酒精性脂肪肝、胃食管反流等;生殖系统疾病方面,可引起月经失调、不育、妊娠糖尿病、流产等;同时,肥胖还可引发多

种肿瘤、骨关节炎、焦虑或抑郁、尿失禁等疾病。因此,“腰带长,寿命短”并非危言耸听。对超重人群来说,只有管住嘴,迈开腿,改变生活方式,控制体重,才能减少发生上述疾病风险。

那么,一个人体重多少才不算肥胖?王俊宏说,由于身高体型等个体差异,单纯用体重评价胖瘦并不科学。目前,用于判断肥胖程度的指标包括标准体重、体重指数(BMI)、腰围(WC)、腰臀比(WHR)和体脂含量等,它们各有利弊。其中,标准体重(kg)=身高(cm)-105;体重指数(BMI)=体重(kg)÷[身高(m)×身高(m)]。BMI是目前使用比

较广泛的评价指标。而世卫组织(WHO)2000年推出过一个专门针对亚人群的肥胖标准,超重为BMI≥23kg/m²,肥胖为BMI>25kg/m²。肥胖的腰围为男>90cm、女>80cm。市民可测算对照,看自己是否超重。

据了解,今天上午市一院将组织内分泌代谢科、胃肠外科、营养科、健康管理科专家在门诊大厅举行义诊活动。市民可前往现场测量血压、血糖、身高、体重及腰臀比例,专家将帮助超重者制订减重计划,对肥胖合并糖尿病患者免费赠送调糖减重药物,筛查出的肥胖者还有机会进入国际合作项目“运动肌氧项目研究”。

鲁山天龙池风景区母亲节母子游免票

□记者 胡耀华

本报讯 记者昨天上午从鲁山县天龙池风景区获悉,今年母亲节(5月13日,周日),凡子女一人陪同母亲前往景区游玩的,母子(女)两人均可免除山门票。

天龙池景区位于鲁山县尧山镇四道河村境内,景区除自然风光外,另设有玻璃天桥和滑道等娱乐设施。

我市俩社区被选为“红十字进社区”试点社区

□记者 王春霞

本报讯 记者昨天从市红十字会获悉,2018年我省红十字系统开始试点“红十字进社区”行动计划,卫东区东安路街道鸿翔社区、宝丰县大营镇青城社区成为首批试点社区。

据市红十字会有关人士介绍,“红十字进社区”行动是指红十字会依靠社区居民自治组织,依托社区居民服务场所,开展急救救护、慢性病防控、养老照护知识、人道救助及红十字精神等“五进社区”活动,吸引、招募、组织社区红十字志愿者广泛参与,以助力健康中原建设,促进社区和谐发展。

每个省辖市至少选择两个社区进行试点,我市选择上述两个社区作为试点社区。根据该行动计划的目标任务,在试点社区将设立1个红十字工作站,1个宣传红十字精神的博爱角,建立1支30人左右的红十字志愿服务队。对于有需要的社区将建立救助基金,对社区居民提供力所能及的社会救助和帮扶。

好媳妇好婆婆受表彰

□记者 孙书贤

本报讯 昨天上午,由平顶山市妇联、郏县妇联主办,郏县东城街道办事处承办的平顶山市“夸媳妇赞婆婆贺娘家”现场会在郏县人民广场举行,全市各县(市、区)评选出的161名好媳妇和142名好婆婆受到了隆重表彰。

郏县东城街道渔池社区72岁的崔玉梅孝敬婆婆,照料智障弟弟和患脑梗死留下后遗症的丈夫,受到了广泛赞誉。昨天上午,市妇联、郏县妇联的有关领导来到崔玉梅的娘家,敲锣打鼓地送来了教女有方的牌匾。当日,郏县各乡镇妇联对评选出来的好媳妇都进行了上门夸奖。

据了解,郏县“夸媳妇赞婆婆贺娘家”活动起源于1985年,由郏县广阔天地乡邱庄村发起,该活动每年都会在母亲节期间举行。



巧手妙思变废为“宝”

昨天,构思巧妙的“平衡秤”吸引着同学们的目光。当日,卫东区矿工路小学举办了“我是小小发明家”科技制作展示活动,200余件不同类别的科技模型都是学生们利用旧报纸、饮料瓶、废铁丝等物结合所学制作而成。

本报记者 李英平 摄

中慈爱心图书室落户鹰城

百万元爱心图书将惠及我市10所学校

□记者 杨元琪

本报讯 昨天,我市中慈爱心图书室建设活动在卫东区东升小学启动,该校200多名师生收到了价值10万元的图书。

当天上午,东升小学校园里

喜气洋洋,市慈善总会工作人员将3700多册崭新图书搬进学校图书室。东升小学位于卫东区东高皇街道小店村,是一所民办寄宿制小学,生源里不少都是留守儿童。简单的启动仪式后,孩子们走进图书室争相借书。“感

谢大家的关心,我们一定好好学习,回报社会。”学生周晓琴说。

据悉,“中慈爱心图书室”是中华慈善总会大众慈善促进委员会为改善学生的读书环境,通过建立图书室免费捐赠书籍的方式发起的援助项目,旨在通过

阅读课外书籍,促进贫困地区学生综合素质的全面发展。

市慈善总会副会长孙天兴说,通过积极争取和申报,经中华慈善总会批准,确定在我市10所学校开展这项援助,共募集到价值100万元的优质青少年读物。

今天阴雨送清凉 明后渐晴高温来

□记者 杨元琪

本报讯 记者昨日从市气象台获悉,今天我市以阴雨天气为主,气温有所下降。明后天逐渐

转晴,气温有大幅回升。

夏天来了,高温将是未来几月的主旋律。据市气象台工作人员介绍,今天我市以阴雨天气为主,比较清凉,白天最高23℃。明

天风力不大,气温开始明显回升,预计白天最高维持在31℃左右,后天转晴有望达到33℃。需要注意的是,明后天昼夜温差较大,市民早晚出行还需保暖。

今天白天到夜里,多云间阴天有阵雨或雷阵雨,偏南风3级左右,23℃至18℃。明天,阴天转多云,16℃至31℃。后天,晴天间多云,19℃至33℃。