

体重波动超过5%，得重视了

高龄老人体重管理标准出台

本报讯(记者 张文利 通讯员 李文芳)近日,国家卫生健康委发布《高龄老年人人体质指数适宜范围与体重管理标准》。这一标准的出台,标志着我国高龄老人健康管理进入精准化阶段。

“与普通成年人18.5-23.9的BMI标准相比,新标准明显放宽了范围。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主任助理汪丽表示,新标准中推荐高龄老年人BMI适宜范围为22.0-26.9kg/m²这一调整具有科学依据。随着年龄增长,老人会出现肌肉量逐年递减而脂肪组织可能增加特殊生理变化。适度放宽BMI范围,既考虑了高龄老人需要保持一定营养储备的需求,又能有效避免消瘦带来的健康风险。

值得注意的是,记者发

现,在2023年中国营养学会发布的《中国高龄老年人人体质指数适宜范围与体重管理指南》同样推荐了相同的BMI范围(22.0-26.9),但此次国家卫健委的行业标准从团体标准升级为全国性卫生行业标准具有更强的指导性和约束力。

“对比指南,新标准在体重管理策略上更加细化。”汪丽指出,2023年版本仅建议“高龄老年人每月至少测量两次体重”,而2025年的标准进一步明确“对于近3个月体重变化 $\geq 5\%$ 者,宜增加测量频次,并纳入长期健康管理”,体现了对高龄老人体重波动动态监测的必要性。此外,新标准还特别强调对无法站立老人身高估算方法,如通过膝高、臂长等间接测量,弥补了此前在特殊人群测量技术上的不足。

“很多老人关注‘老来瘦’,但不明原因的突然消瘦可能是肌少症的信号。”汪丽强调,建议子女或照护者以“月”为单位观察变化,定期做体质分析比单纯称体重更有意义。她建议,身高测量可让老人背靠门框,用硬皮书标记后测量;体重应在晨起空腹、排便后、着轻便衣物的固定时间记录。对于BMI偏低老人,适当增加优质蛋白摄入;BMI高于26.9的高龄老人,合理控制体重及健康均衡饮食,尤其避免短时间内体重大幅波动。

汪丽表示,新标准的出台为高龄老人健康管理提供了科学依据,但具体实施还需要结合个体情况,在专业人员指导下进行。保持适宜体重,维护肌肉质量,才是高龄老人健康长寿的关键所在。

肥胖相关癌症死亡率 美国人20年增3倍

据美国每日科学网站近日报道,美国科学家宣布,过去20年间,美国与肥胖相关的癌症死亡率增长了近3倍。

肥胖作为美国普遍存在的健康问题,影响着40.3%的成年人口。这种由遗传、环境、激素等多重因素共同导致的复杂疾病,与13种癌症的高发病率密切相关,约占美国年度确诊癌症总数的40%。研究团队强调,肥胖已成为威胁公共健康的重要危险因素,亟须采取针对性措施,如在高风险的农村和医疗资源匮乏地区加强早期筛查和医疗服务。

据环球网

每天刷牙为什么还是难逃蛀牙?

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 潘奇炜)徐先生拿着体检报告,一脸困惑地找到杭州市西湖区灵隐街道社区卫生服务中心口腔科的潘医师。报告上赫然显示,他竟有3颗蛀牙。“我每天都坚持早晚刷牙的。”

其实,不少人都曾有过这样的疑惑:明明刷牙从不落下,为何还是难逃龋齿的“魔爪”?据统计,高达60%的蛀牙都潜藏在牙刷难以触及的牙缝之中。普通牙刷的清洁能力有限,仅能覆盖约60%牙面,而剩余40%则成了细菌的温床。此外,错误的刷牙方式,如横向拉锯式刷牙,虽然牙面刷得哗哗响,但牙龈沟等隐蔽处的细菌却依然“逍遥法外”。

正确的刷牙方法应是“巴氏刷牙法”。将牙刷斜约45°

角对准牙龈交界处,轻轻颤动,确保每个牙面都能得到彻底清洁,每次刷牙至少持续3分钟,还需要牙线等辅助工具来“助阵”。

牙线堪称清洁牙缝的“特种兵”。使用时,截取约40-45厘米长牙线,缠在中指上,用拇指和食指绷直,轻轻滑入牙缝,弯成“C”形进行刮擦。建议每天睡前使用,以彻底清除牙缝中的残留物。对于牙缝较宽或存在牙龈萎缩的情况,可以选择使用牙缝刷,水平进出牙缝,用完后冲洗干净并晾干,一旦变形及时更换。

对于正畸和种植牙患者来说,冲牙器无疑是“贴心小棉袄”。装上喷嘴,注入温水,上牙按照“M”形路径冲洗,下牙则画“W”形。冲牙器与牙线两者搭配,使用效果更佳。



图据AI生成

同时,每半年至少去口腔科检查一次,及时排查隐患。对于儿童和易长蛀牙的人群,还可以考虑涂氟、窝沟封闭等预防措施。

17时后不吃东西 或利于减脂

一项研究显示,16小时(禁食)+8小时(进食)的限时饮食方案,尤其每天下午5时后禁食,不仅有助于减重,还能减少内脏脂肪和皮下脂肪,并降低血糖水平。

该研究试验分为四种饮食模式:地中海饮食;早限时饮食(9时-17时进食);晚限时饮食(14时-22时进食);自行限时饮食(自行选择8小时进食窗口)。结果发现,与常规单纯地中海饮食相比,17时后不吃东西者皮下脂肪组织减少更明显。在体重方面,与地中海饮食相比,其他三种限时饮食均能减轻体重,分别降低了2.9、2.4和3.1公斤,3种限时饮食间无差异。

据《北京青年报》