

肥胖及超重居“异常排行榜”首位

县人民医院健康管理中心2024年体检健康大数据出炉

本报讯（记者 舒旭影）随着人们健康意识的提升，越来越多的人养成了定期体检的习惯。近日，县人民医院健康管理中心2024年体检健康大数据出炉。该中心去年健康体检人数近3万人，以20—60岁年龄段居多。那么哪些异常最为常见？又该如何预防？

根据数据显示，肥胖及超重、高尿酸血症、血脂异常居“异常排行榜”前三位，基本上每4人中有1人肥胖及超重，每5人中有1人高尿酸血症、血脂异常。紧随其后的分别是甲状腺结节、血压偏高、颈动脉斑

块、肺结节、胆囊息肉、幽门螺杆菌阳性、脂肪肝。

“像高尿酸血症、血脂异常、血压偏高、颈动脉斑块、脂肪肝这些异常指标呈现明显的关联性，都是跟肥胖及超重相关的。”县人民医院健康管理中心主任徐磊介绍，临床上肥胖症的诊断依据仍以体质指数（BMI）为标准， $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 为正常体重。除了身高、体重的指标，腰围也不能忽视。如果男性腰围 ≥ 90 厘米、女性腰围 ≥ 85 厘米，即便BMI在正常范围，这种“大肚子”的情况也是一种“肥胖”。

发现肥胖怎么办？合理的减肥方式是关键。徐磊建议，生活方式干预是预防肥胖及其合并症进一步发展的关键，包括饮食、运动等方式，是肥胖全程治疗的基石，适用于所有超重及肥胖症患者。饮食方面，建议采用低热量、高蛋白的饮食模式，减少高脂肪、高糖食物的摄入，保证维生素D的摄入。运动方面，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳等，同时结合力量训练，以增加肌肉量，提高基础代谢率。此外，还要保持充足的睡眠，避免过劳肥。

当然，体检的意义是发现这些危险因素而予以干预，健康体检仅仅是人们健康管理的第一步，干预是关键，改变自己的生活方式，管住嘴迈开腿，消除危险因素促进健康才是目的。

“40岁以上人群应每年体检，年轻群体可两年一查，慢性病患者需遵医嘱增加专项筛查。”徐磊表示，目前体检中心已引入浙大二院同款检后管理系统，通过CT、超声等一站式检查设备，结合智能评估系统，为受检者建立动态健康档案。

守护“星星的孩子”

关爱孤独症儿童公益嘉年华活动举行

本报讯（记者 张俊英 舒旭影）近日，我县在刘基广场举行2025年关爱孤独症儿童公益嘉年华活动，通过丰富多彩的活动，为这一特殊群体营造全社会关爱的良好环境，让孤独症儿童得到全身心的关爱，100余名孤独症儿童及家属参与。

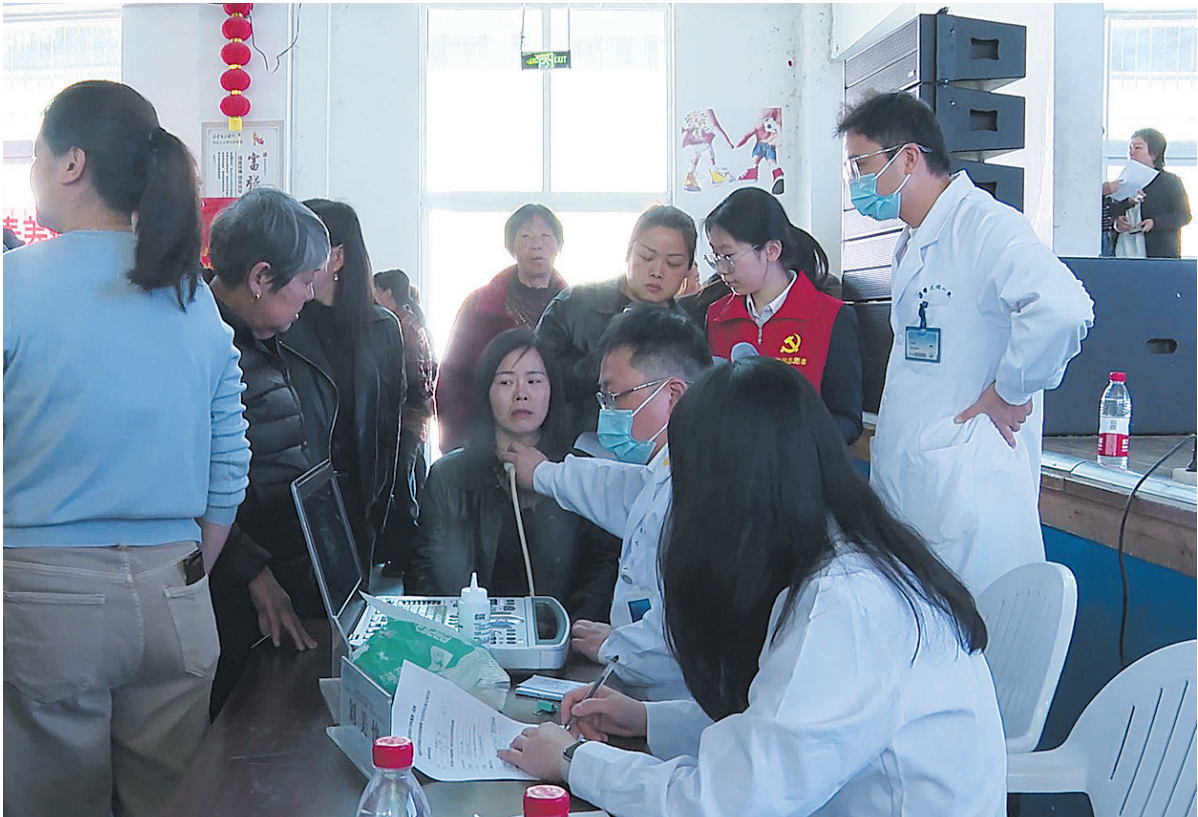
活动在欢快的腰鼓舞音乐《张灯结彩》中拉开帷幕。随后，来自培智学校、青田县泙心儿童发展中心、

东源残疾人之家的孤独症儿童带来了精彩纷呈的表演，包括非洲鼓演奏、绘本表演以及手势舞等，展现了他们积极向上的精神风貌。

现场设置了漆扇、投壶、彩绘等十多个摊位，供孤独症儿童尽情游玩，让他们在游戏中收获快乐与成长。同时，还开辟了义卖区域，相关部门积极响应，不仅开展义卖活动，还为参加的小朋友赠送礼品，用实际行动传递爱心与温暖。

孤独症又称自闭症，是一类发生于儿童早期的广泛性神经、精神发育障碍性疾病。截至2025年3月，县残联登记全县自闭症患儿有180名。一直以来，我县社会各界高度重视关注孤独症患者全生命周期的支持与关爱。2014年起，我县就将儿童孤独症纳入特殊病种，目前，自闭症筛查也纳入儿童常规体检，全县已实现3岁以下儿童免费筛查全覆盖。

“我们每年都会举办类似的活动，主要是希望引导社会对孤独症群体的特殊关注，让更多人了解他们的困境与需求，关爱关心孤独症群体。”县残联党组书记、理事长蒋勇表示，目前，除了在政策上对孤独症群体的帮助外，他们更需要社会各界的帮助。也呼吁社会各界，能够通过公益捐赠、就业支持、教育接纳以及志愿服务等多元化的方式，共同为他们创造一个良好的成长环境。



夏灵敏

近日，温州医科大学附属第一医院到高湖镇开展以“医路相伴·多科联动守护浙南健康”为主题的公益义诊行动，为老百姓提供全面、便捷的医疗服务，提升人民群众的健康水平与健康意识。

在现场，温州医科大学附属第一医院的医生们通过血压、血糖、体温、体重的测量以及内外科查体等方式，全面了解村民的身体状况，并给予专业的医疗建议。

中医药文化进校园

儿科专家为孩子们解开“长高”的秘密

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 夏洁都）近日，县中医医院儿科医生前往海口镇小学，开展“中医药文化进校园”活动，为孩子们讲解生长发育规律、如何科学增高、怎么培养健康生活习惯及生长发育敷贴知识等。

活动中，儿科医生通过PPT展示、现场互动等方式，向孩子们讲解了什么是生长发育敷贴，生长发育敷贴的作用、适应症、禁忌症以

及注意事项等知识，并现场演示了如何正确贴敷生长发育敷贴。

医生还邀请孩子们亲身感知、亲身体验，通过眼观、手摸、鼻闻、动手制作的方式，直观地了解春季生长发育敷贴。

此次活动，不仅让孩子们了解了“长高”的秘密、生长发育敷贴的相关知识，还让他们感受到了中医药文化的博大精深，激发了他们对中医药文化的兴趣。

流感科普“童”行 筑牢校园健康屏障

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 章丽芬）“内、外、夹、弓、大、立、腕……”近日，温溪实验学校操场上传来阵阵清脆的洗手口诀声。县中医医院“守护健康，我们在行动”科普团队正以寓教于乐的方式，为700余名学生开展流感防控主题教育活动，通过知识科普、情景模拟与实操演练构筑校园健康防线。

“流感病毒就像个调皮的隐形人，会通过空气、接触悄悄攻击我们……”县中医医院副院长朱春海化身“健康导师”，用动画案例讲解病毒传播路径，结合情景剧演示“早发现、早报告、早隔离”的防控三要素。

在医护人员的带领下，全体学生分步骤同步练习“七步洗手法”，通过口诀记忆，掌握正确洗手要领。在佩戴口罩实操环节，医护人员现场演示口罩正反辨别、鼻夹塑形、调整系带的松紧度等技巧，针对常见错误进行纠正指导。不少学生在台下表示：“原来洗手和戴口罩都有这么多学问！”

“这种‘理论+实践+趣味’的模式让健康知识入脑入心，孩子们不仅掌握技巧，还成了家庭健康小卫士。”朱春海介绍，该院将持续推进“医校共建”计划，通过季节性健康科普、中医药文化体验等形式，为校园健康赋能。

县人民医院开展“世界防治结核病日”义诊活动

本报讯（记者 张俊英 舒旭影）近日，县人民医院在门诊大厅开展“世界防治结核病日”义诊活动，进一步提高公众对结核病的防治意识。

活动现场，义诊医护团队向过往群众发放结核病防治知识宣传手册，并用通俗易懂的语言，向群众普及结核病的症状、危害、传播途径以及规范化治疗等防治知识，引导群众科学、全面地认识结核病。同时，现场为前来咨询的群众提供多项免费服务，包括测量血压、测量血糖、问诊查体等，并给予专业的健康咨询。

市民林女士的家人曾患过肺结核，如今已康复。看到此次宣传活动，她特意前来进一步了解相关情况。“刚刚听了医生的讲解，我意识到以后还是要定期带家人复查。在日常生活中，要勤洗手、保持室内通风，切实做好预防措施。”

林女士说。结核病是严重危害人民群众健康的呼吸道传染病，也是全球关注的公共卫生问题。本次活动旨在提高我县居民对结核病的认知水平，增强预防意识，促进早发现、早诊断、早治疗，营造全民参与结核病防治工作的良好氛围，为终结结核病流行贡献力量。

我县每年确诊的结核病患者数量在150到180例之间。那么，普通市民应如何防治结核病呢？县人民医院感染科主任陈豪给出了专业解答：“如果出现咳嗽超过两周、痰中带血、以及近期出现消瘦、盗汗、明显乏力等症状，女性患者若存在咳嗽基础上还出现月经异常，这些都可能与结核病有关。这类患者最好前往医院或就近的卫生院进行排查。若拍摄胸片或CT提示怀疑结核，应尽快到肺结核门诊做进一步检查。”

我县积极引导市民长期管理体重

□ 记者 舒旭影 通讯员 刘俊芳

日前，国家喊你“减肥”冲上热搜！让肥胖患者健康减重，实现长期体重管理，成为大家关注的热点话题。

根据县人民医院健康管理中心2024年体检健康大数据结果分析显示：20—60岁年龄段，我县居民肥胖及超重率达23.6%，基本上每4人中有1人肥胖及超重，数据说明近几年来居民超重肥胖情况日益严峻，体重情况最不容忽视，亟须干预及健康指导。

“体重与人体健康状况密切相关，超重和肥胖不仅仅影响外观，重要的是与各种慢性疾病的发生密切相关，包括糖尿病、高血压、痛风、冠心病、脑血管病、呼吸系统疾病、胆

结石以及部分癌症等，还可能导致较高的死亡风险。”县疾控中心相关负责人介绍。

此前，县疾控中心已连续两年开展减重专项活动，联合文广旅体局等多家单位巧妙结合“丽健e行”与减重大赛，于2023年举办全民健身活力赛，2024年举办“健康青田，万步有约”健走激励大赛，累计服务超600人次，超七成参赛队员的体重、腰围、BMI等指标都有所下降，其中最高减重达19.9公斤，腰围缩减16厘米。

近年来，县人民医院及县中医医院均设立内分泌科肥胖与代谢门诊，县人民医院以“减重版”司美格鲁肽为核心治疗方案，强调药物减重的科学性与安全性，倡导综合减重理念；县中医医院依托中西医结合

合优势，开展穴位埋线、中药、外敷等特色疗法，发挥中医中药特色，提供个性化治疗方案。

相关链接：快来看看以下健康体重标准，您的数据达标了吗？

（一）BMI（身体质量指数）
计算公式：体重（kg）÷身高²（m²）

正常范围：18.5≤BMI<24
超重/肥胖：24≤BMI<28（超重）；BMI≥28（肥胖）

（二）腰围与腰臀比
腰围：男性<90cm，女性<85cm（超标提示内脏脂肪堆积风险）。

腰臀比：男性<0.9，女性<0.85（腰围÷臀围，比值越高，健康风险越大）。

超重和肥胖是多种慢性疾病的“隐形推手”，其危害远不止体态变

化，更会从内到外影响全身健康。

1. 代谢危机：诱发糖尿病、脂肪肝、高尿酸，肥胖者糖尿病风险超常人5倍；
2. 心血管损伤：加速高血压、动脉硬化，心梗、脑梗风险倍增；
3. 骨骼重负：膝关节磨损风险增4倍，腰椎病、骨质疏松高发；
4. 癌症关联：与乳腺癌、结直肠癌等13种癌症密切相关；
5. 呼吸免疫负担：易致睡眠呼吸暂停、哮喘，免疫力持续下降；
6. 心理社会影响：焦虑抑郁风险升高30%，职场社交易受歧视。

若您存在以下情况，建议及时就医：BMI≥24或腰围/腰臀比超标；合并高血压、高血糖、脂肪肝等代谢问题；自行减重3个月无效或反复反弹。

疗等。

陈晓锋提醒，花粉过敏人群请注意，在花粉季节避免接触过敏原，尽量避免到花粉浓度较高的区域。此外，一般来说，春季中午和下午是室外花粉浓度较高的时段，也要尽量避免外出。如果在家，尽量关闭门窗，可以使用空气过滤或净化设备来降低室内的花粉浓度。出门时要做好防护，比如佩戴口罩、硅胶保护套眼镜等、穿长袖衣裤，或提前在暴露部位的皮肤涂抹隔离霜，在鼻腔内喷涂花粉阻隔剂。外出开车时不要开窗，通风模式可以选择内循环。外出回家要及时脱掉外衣并清洗鼻腔。

春季防过敏 专家来支招

“春天到了，外界的花粉、紫外线，包括粉尘等刺激因素增多，急性春季过敏患者明显增多，大概比平时增多30%到40%左右。过敏部位往往集中在脸上、手背等暴露位置，随着天气再热一点，胳膊手臂上也可能出现症状。”县中医医院皮肤科副主任医师陈陈晓锋介绍，根据临床观察，春季过敏主要表现为肌肤突然出现脱皮、红痒、爆张痘痘，有强烈的紧绷干燥等症状，如处理不及时会引起严重症状。

春季过敏如何应对？医生提醒：在预防方面，一是做好防晒，避免阳光直射，外出可使用物理防晒工具，如遮阳伞、帽子和太阳镜，还

可以根据个人的肤质选择合适的防晒霜。二是保持皮肤清洁，做好皮肤保湿，选择适合敏感皮肤的保湿产品，帮助修复皮肤屏障，缓解皮肤干燥；在用药方面，如果是季节性的花粉过敏，可以口服第二代抗组胺药（氯雷他定、西替利嗪等），这类药物能选择性地阻断组胺与受体的结合，从而减轻过敏症状。但长期使用会有一些副作用，可能会引起睡眠问题，如嗜睡、注意力不集中，像高空作业、开车的人群使用这些药物时要特别注意，且一定要在医生指导下使用。对于过敏比较严重的情况，医院也多种治疗手段，比如舒敏之星、红蓝黄光治疗、中医中药治

本报讯（记者 舒旭影 张俊英）又到了踏春赏花的季节，然而随着花粉、尘螨的增多，春季过敏也悄然而至，不少过敏人群深受其扰，喷嚏不断、皮肤瘙痒等症状频发。

近日，在县中医医院皮肤科，每天都能接诊30多名皮肤过敏患者。刚问诊的夏女士就是因为脸上长了不少红点，瘙痒难耐，急忙到医院就诊。接诊后发现，她的症状属于典型的过敏，原因很可能是花粉或紫外线过敏。

“最近皮肤感觉有点痒，就过来到医院看一下。医生就说可能最近是季节性的过敏，让我离花粉之类的过敏源远一点。”市民夏女士说。