

工作繁忙、饮食不规律会带来很多健康隐患

“打工人”们要维护好自己健康的体重

□文/图 呼和浩特晚报记者 于亚军

人生是每一次选择产生结果的大集合，“打工人”要把握好每一次选择的机会，少走弯路。保持健康体重则是众多选择中最正确的选择之一，因为我们肩负着各种社会与家庭责任，扮演着各种角色，工作繁忙时常饮食不规律，加之一些推不掉的应酬使体重悄然飙升，随之而来的是许多健康隐患，发生高血压、血脂异常、糖尿病等慢性疾病的危险性明显增加。所以，“打工人”们，一定要有一个健康的体重。



“打工人”的胖是这样来的

据内蒙古自治区人民医院临床营养中心主治医师阿丽玛介绍，胖首先是饮食不规律造成的，常常不能按时吃饭，早饭经常不吃或一杯咖啡搞定；午饭靠外卖、快餐凑合一顿；晚饭则是下班晚了没有精力做，犒劳自己吃一顿“好的”，甜食、煎炸、烧烤等高热量食物一起来。

其次是应酬，满桌都是高盐、高脂肪、高热量的食物，同时还要大量饮酒。另外，长期需要坐着工作、上班开车、回家电梯，步数排行榜上完全和自己没关系。最重要的是熬夜加夜宵，如此日复一日，不胖也难。

“打工人”的胖也有特点

阿丽玛表示，很多女生是目测身材苗条，称量也是理想体重范围，但是人体成分检测结果一出，BMI虽然正常，但是内脏脂肪超标，这是隐形肥胖，而很多男性也是挡不住“啤酒肚”的

饮食不规律

熬夜

久坐

应酬

产生。这一类型的肥胖，与其职业特点相关，每日坐在电脑前办公，一坐一天，很多人肚子上悄悄围上了“游泳圈”，呈现苹果型身材。而且肌肉分析显示，多是上肢肌肉正常，下肢肌肉弱，这也与上班族人群缺乏运动息息相关。这种中心性肥胖的发生

随着年龄增大而增加，男性比绝经前的女性发病率高。中心性肥胖常伴有高血压、代谢综合征、心脑血管疾病、II型糖尿病、胆囊疾病、脂肪肝等。中心性肥胖不仅影响我们的健康，也影响了我们的个人形象。

“打工人”的胖，应这样解决

那么，“打工人”的胖该怎样解决呢？据阿丽玛介绍，首先，健康的饮食从早餐开始。不吃早餐不仅会影响工作效率，而且可能也是我们胖起来的原因之一。早上时间紧，可以在洗漱前就把鸡蛋煮上、牛奶热上，收拾好后牛奶燕麦片、鸡蛋和少量坚果，开启元气满满的一天。

掌握合理搭配、多样化的原则，需要把主食放在首位，可以点粗粮或薯类，吃一份肉需搭配两份以上蔬菜。多选择蒸、煮、炖、焖、凉拌等做法的食物。饮料可以将果汁替换为酸奶或茶水。

犒劳自己可以选择享受烹饪的趣味，增加

在家的做饭时间，有效控制油盐的摄入，每天用油少于30g，盐不超过5g。减少油炸、油煎等方式，选择健康的烹饪方式，如范志红老师推荐的“水油焖”，少油又营养。

其次是运动。离开位置，每坐1小时就起来活动一下，即使是伸伸懒腰、活动活动胳膊腿也好。尽量减少久坐时间，不仅是控制体重，更重要的是为了保护我们的健康。每天保证30分钟中等强度的运动，如快走、跑步、骑车、游泳、跳绳等。隔天一次抗阻力运动，锻炼自己身体肌肉力量。

适当选择交通工具，增加步行时间，家远的可以选择需要步行时间稍长的公共交通站点或骑自行车上下班，相对较矮的楼层可以尝试不坐电梯。周末可以选择爬山等户外活动，放松身心。

互相监督。可以和同事、朋友一同制定体重管理计划，一起打卡，相互监督、相互鼓励。



医生简介：

阿丽玛，内蒙古自治区人民医院临床营养中心主治医师，国家注册营养师、全国“十佳营养师”、中国好营养科普达人、内蒙古科普专家团成员、内蒙古自治

区营养与健康重点实验室成员、“益生菌免疫营养治疗研究”创新人才团队主要成员。

目前，任中国研究型医院学会营养医学专业委员会青年委员、内蒙古自治区科学技术协会第八届委员、中国营养学会社区与营养管理委员会委员、内蒙古营养学会常务理事兼副秘书长、内蒙古营养膳食标准化技术委员会委员。

多发性硬化症：及早干预治疗 降低致残风险

出现认知功能障碍、单个肢体或多个肢体麻木无力……这些症状是罕见病多发性硬化症的常见症状。专家提示，多发性硬化症患者要尽早诊治、接受科学规范化治疗，降低致残风险。

有关统计表明，全球约有350万多名多发性硬化症患者，我国约有3万名患者，发病率约0.03%。该疾病好发于20至40岁中青年女性，随着时间推移，病情可出现持续性进展，症状反复发作而导致瘫痪、失明等严重后果。

“多发性硬化症是一种免疫介导的中枢神经系统慢性炎性脱髓鞘性疾病，常累及脑室周围、视神经、脊髓、脑干、小脑等。”北京协和医院神经内科主任医师徐雁介绍。

认知功能障碍是多发性硬化症的核心症状

之一，约40%至70%的多发性硬化症患者会出现此症状。徐雁介绍，研究表明，多发性硬化症患者脑容量丧失与残疾进展及认知功能的降低密切相关。在多发性硬化症患者中，免疫系统会错误地攻击和损害大脑、脊髓和视神经组织，导致部分组织发生不可逆转的破坏，出现脑萎缩。如果疾病未早期明确诊断并及时治疗，反复复发，就会导致神经系统功能障碍，出现认知功能障碍和长期残疾等症状。

徐雁说，延缓脑萎缩，保持脑健康，提高患者生活质量是多发性硬化症治疗的最终目标。

专家介绍，多发性硬化症尚无有效根治疗法，临床上仍旧以疾病修正治疗为主。截至目前，国际上有20多种可用药物。

将多发性硬化症纳入第一批罕见病目录，

将相关治疗药物纳入国家医保目录，建立完善全国罕见病诊疗协作网……随着国家对罕见病的大力支持及罕见病相关政策的落地，多发性硬化症患者的规范诊疗、救治保障和管理正在加强。

“目前，多发性硬化症患者药物可及性得到改善，医生也能更加精准地管理患者。”徐雁说，比如妊娠患者的需求；有些患者不喜欢天天吃药，就可以选择一个月一次的皮下注射药等，有更多用药选择。

多发性硬化症患者在日常生活中要注意什么？专家表示，在治疗多发性硬化症时应积极控制体重。同时，要戒烟、限制酒精摄入、合理运动等，从而减少长期残疾。

(据新华社 李恒)