

# 白领人群体检异常率连年走高

据新华社 10月10日发布的《2018上海白领健康指数报告》显示,上海白领人群体检异常率连年走高,亚健康加剧引起警惕。

这一报告提取了上海外服健康管理中心2013—2017年近35万人次的健康体检数据:2013年,上海白领体检异常率为94%,2014年为94.6%,2015年为94.91%,2016年为95.68%,2017年为97.08%,五年间体检异常率上升了3个百分点。

以2017年为例,上海白领体检异常情况排名前五位的分别为:体重超重(36.9%)、脂肪肝及脂肪肝浸润(33.7%)、外痔(14.1%)、尿酸增高(13.7%)和甲状腺结节(12.0%)。

而在2013—2017年的5年间,白领人群增长最快的体检异常情况分别为甲状腺异常、肾结石及结晶和体重超重。

上海仁济医院健康保健中心教授范竹萍认为,白领人群体检异常情况主要是由膳食不当和久坐不动引发,问题集中于畜禽肉类摄入过多,谷类、薯类、蔬菜、水果、乳类摄入不足,且经常叫外卖或在外就餐,容易造成油、盐摄入超标,加之坐在办公室里,运动量不足。久而久之,肥胖、血脂异常、脂肪肝等慢性病就会“找上门”。

从报告反映的情况看,30%的受访白领表示能够长期保持规律饮食,一日三餐均按时定量;60.8%的受访

者基本能够规律饮食,偶尔会不按时就餐;经常饿肚子或暴饮暴食的人群占比为8.9%。76.4%的受访者表示日常饮食以家里或食堂烹饪的食物为主,讲求卫生营养;13.5%的受访者表示日常饮食以外面餐馆为主,讲求口味环境;以各类外卖为主,讲求省事的占比为8.9%;选择以方便食品、速冻食品为主,填饱肚子即可的仅占0.6%。

从睡眠状况上看,大部分受访白领睡眠状况良好,日均睡眠6—8小时的人群占比为76.1%,日均睡眠6小时以下的人群只占10.7%;睡眠质量良好及较好的人群占比为87.3%,睡眠不佳的人群占11.2%。其中,男性白

领经常失眠的比例远高于女性白领,达到15.9%。

体育锻炼方面,受访白领中不锻炼和偶尔锻炼的人数占比接近50%,参加体育锻炼的方式以安装APP自行锻炼为主(占比41.5%),其次是参与健身组织或与友人一起锻炼(占比38%)。男性白领在体育锻炼方面明显优于女性白领,能保持规律体育锻炼的男性白领比例为61.3%,比女性白领高出13.8个百分点。

从生活习惯上看,超4成白领有熬夜的不良习惯,其中男性白领熬夜比例高达51.1%。此外,多含糖饮料(38.9%)、常吃垃圾食品(30%)也是白领人群较为多见的不良习惯。

上海外服健康管理专家提醒,不良的饮食、睡眠生活习惯以及快节奏、高压力的工作生活,都是白领亚健康连年加剧的原因,这不仅影响了白领人群的健康状况,也成为企业发展隐患。白领人群应不断提升健康意识,定期体检了解身体状况,积极付诸健康行动,加强运动并改正不良生活习惯。对企业而言,要承担起员工健康管理责任,提供多元健康服务,打造健康工作环境,营造企业健康文化,提升健康管理成效。

《2018上海白领健康指数报告》由上海外服联合《大众医学》杂志社共同发布。 ■吴宇

## 近视手术能不能做 该怎么做

专家建议:技术已成熟,风险仍存在,须谨遵医嘱

据新华社 随着科技水平的不断提升,不少人希望借助手术来摆脱近视带来的诸多不便。近视手术到底能不能做?怎么做?在第18个世界视觉日之际,记者采访了多位业界知名专家,来听听他们怎么说。

首都医科大学附属北京同仁医院屈光手术中心主任医师翟长斌说,除了遗传和先天因素外,近视主要是由于不良的用眼习惯导致的,矫正和治疗方法有很多,包括佩戴框架眼镜或角膜接触镜、进行激光手术、植入屈光性人工晶体等。激光治疗近视的技术已广泛应用多年,目前我国采用的激光治疗近视技术基本与国际同步。

国家卫生健康委员会今年6月表示,我国近视患病人数已超过4.5亿,居世界首位,儿童青少年的近视问题日益严重且低龄趋势明显。

专家介绍,“半飞秒”激光手术先由飞秒激光设备制作掀开式角膜瓣,再用准分子激光以“消融”的方式进行角膜切削,“全飞秒”激光手术则改变了传统制作角膜瓣的手术方式,通过两次启动飞秒激光扫描制作微透镜状的角膜组织膜片,并在角膜上方切出一个2—4毫米的浅层小切口,就可以将飞秒激光制作的精确拟矫度数的小薄片角膜组织取出,从而达到改变角膜屈光力矫正视力的

目的。在技术比较成熟的同时,激光手术对适应人群有着严格的限定。中华医学会眼科分会角膜病学组副组长、北京协和医院角膜近视激光手术中心主任李莹举例说,有全身系统疾病,特别是免疫系统疾病,眼部有活动性炎症、影响视力的白内障、严重的青光眼或视网膜疾病,有圆锥角膜或者有圆锥角膜倾向的患者等,都不能进行手术。18岁以下的患者除特殊情况外也不建议进行手术。

李莹告诉记者,一些患者通过检查发现自身条件不是很好,医生劝其暂缓或不要进行激光手术,但有的患者不理解。从医生的角度来说,不建议手术肯定是从患者安全的角度出发,如果手术可能对患者造成严重的不良后果就绝对不能冒险。希望不适合做手术的患者放远眼光,不要勉强进行手术。此外,有些不适合激光手术的患者也可以选择屈光晶体植入手术等其他方式。

李莹说,也有一些近视度数不高的患者认为屈光性人工晶体植入手术比激光手术好,要求植入人工晶体。其实,通常是度数超过1000度、角膜厚度薄或角膜曲率异常的患者可考虑做人工晶体手术,但人工晶体植入术前、术后的检查更复杂,术后要求必须长期随访,

通常每3—6个月复查一次。因此,近视度数低于1000度、角膜条件允许的患者可能选择激光手术更合适。

获得2018年度世界眼科人物最具影响力100强的亚太玻璃体视网膜学会会长、国际著名眼科教授林顺潮认为,激光手术虽为一种选择性手术,却能在一定程度上提高近视患者的生活便利性。

“影像经过厚厚的眼镜片后会被大幅度缩小,以千度近视患者看见的影像为例,影像会被缩小20%以上,而且周边视野可能有变形的情况。”林顺潮说,激光手术通过改变角膜的弧度,使光线重新聚集在视网膜上,让近视患者重获清晰的视野,获得更佳的解像度和更好的视野。

专家提示,任何手术都有一定风险,近视手术对机器的稳定性和医生的经验技巧等也有一定要求。此外,手术只能根据患者目前的近视状况“量体裁衣”,不能保证患者手术后自身不涨度数,如果此后度数发生进一步变化,如果身体条件允许,也可以再次进行手术。

据了解,为宣传保护视力的重要性,世界视觉日由世界卫生组织和国际防盲协会于2000年共同发起,日期为每年10月的第二个星期四。

■林苗苗 侯克

## 严重危害正常医疗秩序 失信行为责任人将被联合惩戒

国家发展改革委10月16日称

我国将对严重危害正常医疗秩序的失信行为责任人实施联合惩戒

根据国家发展改革委等28部门联合下发的通知

联合惩戒对象指 因实施或参与涉医违法犯罪活动,被公安机关处以行政拘留以上处罚,或被司法机关追究刑事责任的严重危害正常医疗秩序的自然人

严重危害正常医疗秩序的失信行为包括

倒卖医院号源等破坏、扰乱医院正常诊疗秩序的涉医违法犯罪活动 以及 在医疗机构内故意伤害医务人员、损毁公私财物 扰乱医疗秩序 非法限制医务人员人身自由 侮辱恐吓医务人员 非法携带枪支、弹药、管制器具或危险物品进入医疗机构 教唆他人或以受他人委托为名实施涉医违法犯罪活动等涉医违法犯罪活动

新华社发(边纪红制图)

## 勿因怕麻烦而忽视早餐

据新华社 尽管大多数人清楚早餐对于身体健康的重要性,但随着现代都市人生活节奏加快,早餐很容易被一些上班族忽视。一项调查显示,仍有20%的受访上海市民因为怕麻烦等原因,而没有养成每天按时吃早餐的习惯。

16日在上海发布的《2018康宝莱中国营养早餐调研报告》调研了上海、北京等七个大城市的2100余名受访者的反馈。报告显示,四分之三的受访者认为早餐是一天中最为重要的,因为按时吃早餐不仅能提升个人幸福感,还能补充能量,以充沛饱满的精神迎接新的一天。

然而,仍有20%的人尚未养成每天按时吃早餐的习惯,“没时间”、“没胃口”和“准备早餐太耗精力”是他们不吃早餐的三大原因。其中,上海受访者中认为“吃早餐太耗精力”的比例最高,为46%。

针对这一情况,来自康宝莱的营养专家米歇尔当天作为主讲嘉

宾,分享了全球流行的营养健康理念,强调营养均衡早餐的重要性。她表示,“营养均衡的早餐十分必要,它可以帮助提供20%~30%人体每日所需热量,稳定血糖水平,帮助人们在午餐前集中精力,保持效率;在提供均衡营养的同时,它还能有助于体重管理,避免午餐暴饮暴食。因此,早餐一定要按时吃且要吃好。”

相关专家指出,一般情况下,学习和工作的主要时间常常集中在上午,因此需要早餐提供的能量来完成一天任务。如果长期不吃早餐,身体会因缺乏营养和能量而受到伤害,出现低血糖、情绪低落、记忆力下降、易衰老和发胖等症状。因此,市民应当养成按时吃早餐的习惯,保持身体的健康与活力。

《2018康宝莱中国营养早餐调研报告》显示,在用餐时间、用餐地点与食物选择上,四分之三的中国受访者习惯在起床后的1—2小时内进餐,仅20%的受访者表示会将早餐安排在早起后的30分钟内。82%

的受访者习惯在家用早餐,而自制早餐的比例高达87%,包括馒头、煎饼、米饭、面条、粥等在内的传统中式早餐仍是中国消费者的首要选择,比例为63%。

其中,上海的受访者相对更偏爱传统中式早餐,比例为71%。上海传统早餐里的“四大金刚”大饼、油条、菜饭、豆浆仍是很多人的早餐选择。受访者普遍表示,更方便快捷、更多时间以及更容易准备的早餐会帮助消费者养成每天吃早餐的习惯。

营养专家们认为,根据营养均衡原则,每顿餐饮中的卡路里摄入量应为40%碳水化合物、30%蛋白质和30%健康脂肪,加上25克膳食纤维和一天八杯水,可以有效改善人体的健康状态。因此,建议人们每天按时吃早餐,同时搭配食用肉蛋奶等优质蛋白、谷薯类粗细搭配的主食、新鲜蔬菜以及含糖量低的水果等食物,达到营养均衡的目的,从而开启美好的一天。

■陈雯瑜

## 开颅中 医生据歌声精准手术

据新华社 “海的思念绵延不绝,终于和天在地平线交会……”近日一段视频在网上让网民直呼“不可思议”,正在进行的开颅手术中,患者被医生唤醒,清晰地唱起了歌,医生则继续进行切除肿瘤手术。

这个手术现场来自浙江省人民医院,患者小王因突发颜面、身体抽搐,并发出口齿不清,到该院就诊。经检查,他的大脑靠近语言中枢的位置长了一个直径约3厘米的肿瘤。

“这个位置的肿瘤一般切除效果良好,但因为靠近语言中枢,术后极可能影响语言功能。”该院神经外科副主任楼林表示,术前沟通时,小王说喜欢朗诵、唱歌,如果语言功能受损,对生活会造成严重影响。

于是,医生决定施行“术中唤醒”联合术中电生理功能监测,精准切除肿瘤。楼林和小王约定,会让他在手术中“醒来”,唱一首歌,“切除肿瘤时如不慎切到语言功能区,会引起语言障碍,切少了又切不干净,只有在患者清醒时采用电刺激的方法,才能精确找到有关中枢,绕开它,精确切除

肿瘤。”9月26日手术开始,小王被全身麻醉,医生打开颅腔,暴露肿瘤,然后通过降低麻醉量将他慢慢唤醒。医生和患者开始对话,并在医生的要求下开始唱歌。

“他一边唱歌,我们抓紧手术,在保持患者完全清醒的状态下把紧贴功能区的肿瘤精准、完整地切除,根据患者的反应判断切除部位是否影响语言功能区——如果切除中歌声突然出现卡顿等变化,就说明碰到了功能区,要避免。”楼林说。

切除完毕后,麻醉师逐渐增大给药剂量,小王又昏昏然睡去,医生缝合伤口。据了解,小王在术中清醒并不会感到疼痛,因为麻醉师在这一过程中只是减少镇静药,镇痛剂依然持续给药。

资料显示,这类病变及大脑功能区的病人做常规全麻手术,近30%可能发生语言、行动等障碍;而在清醒状态下做手术,可能性为4%。

记者11日从浙江省人民医院获悉,小王术后恢复良好,未出现语言障碍,已顺利出院。 ■黄筱