



医学药学专家 倾力打造

总主编 郭立新 胡欣

求医问药 找专家



郭立新

肥胖知识问答

分册主编 孙明晓 杨莉萍



胡欣

求医问药找专家



人民卫生出版社



医学药学专家 倾力打造

求医问药 找专家

肥胖知识问答



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖知识问答 / 郭立新, 胡欣主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015

(求医问药找专家)

ISBN 978-7-117-20126-1

I. ①肥… II. ①郭…②胡… III. ①肥胖病-防治-问题解答 IV. ①R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 017774 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

求医问药找专家
肥胖知识问答

总 主 编: 郭立新 胡 欣

分册主编: 孙明晓 杨莉萍

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.5

字 数: 146 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20126-1/R · 20127

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

肥胖问卷

您属于肥胖人群吗?

	Yes	No
您的体重是否持续增加?	☐	☐
您的体重是否超过标准体重的 20% [标准体重 (kg) = 身高 (cm) - 105] ?	☐	☐
男性腰围是否大于 90cm, 女性腰围是否大于 85cm?	☐	☐
您的 BMI 是否 $\geq 28\text{kg/m}^2$ [BMI = 体重 (kg) / 身高 ² (m ²)] ?	☐	☐

如果有 1 个以上问题的答案是 “Yes”, 您可能会有肥胖的问题。

患者的意见和建议,所讨论的问题不仅全面,而且比较具有代表性,贴近患者实际情况。问题的回答都是由具有多年临床经验的临床医学和药学专家来完成,保证了本书的严谨性和科学性。

相对于其他的医学科普书籍,本套丛书的特点之一是药物部分内容明显增加。合理选择药物对于疾病的治疗非常重要,在临床工作中“医”、“药”互为师,而对于患者来说更多药学知识的了解也更有利于让药物“治病”而非“致病”。

《求医问药找专家》系列丛书很好的做到了医学、药学专业知识融合,专业知识科普化,相信会给您带来科学、准确、新颖的医学、药学知识。人民卫生出版社的编辑承担了烦琐而又细致的编辑任务,为我们呈现了一套精美的图书。愿这套《求医问药找专家》系列丛书可以为广大民众及患者朋友们提供帮助,推动医学知识的普及和推广。

总主编

2015年1月



肥胖是多种慢性非传染性疾病,如糖尿病、冠心病、高血压、血脂异常等疾病流行的根源。同时,也与多种恶性肿瘤的发生相关,包括子宫癌、胆囊癌、肾癌、肝癌、结肠癌、卵巢癌和乳腺癌等。这些疾病为患者带来无法预计的痛苦,并成为家庭和社会的沉重负担。肥胖已经被公认为是世界范围内对人类健康危害最大的公共卫生问题之一。

随着近年来健康知识的普及,大众对于肥胖的危害也逐渐从认识到关注。本书针对大众关心的热点问题,用简洁通俗的语言,深入浅出,以问答的形式从肥胖的定义、病因、流行、危害、诊断、发病机理、临床表现、评价方法和体重管理等多个方面对肥胖症进行了较为全面和详细的阐述,其中不乏亮点:除饮食外,还分析了其他多种病因;不仅分析了肥胖与我们熟知的代谢及心脑血管疾病之间的关系,还阐述了肥胖对情绪、生理周期、性功能等方面有哪些影响;并且介绍了可以评价不同种类肥胖的个性化的手段等。本书中涉及的肥胖基础知识又根据不同人群,如青少年儿童、孕产妇、老年人等分别进行了阐述,以满足不同人群的需求。

在本书的重点内容——如何减肥的问题上,更是查找和总结了大量国内外文献,为广大读者提供了科学、客观、可行的减肥相关知识。饮食控制不仅介绍了有关营养和能量的基本知识,还解答了大众在减重中存在的多种与饮食相关的错误概念,使大家通过学习,能在控制体重的同时保证身体的健康。运动是

减重的重要手段之一。本书从运动的种类、运动安全性的评价、如何通过设定运动强度、频率和时间完成运动计划的制订,以及伴有疾病的肥胖患者应如何运动等多个方面进行了介绍。除饮食和运动外,本书还对近年来新兴的中医针灸减肥、胃肠减重手术、整形外科减重和药物减重等多个领域的问题进行了严谨的分析和回答。

此次编撰本书邀请了多位长期从事肥胖研究及临床诊治的专家,他们在相关工作领域拥有丰富的临床经验,保证了本书的科学性和实用性。

在本书的编写过程中,也难免产生一些缺点和错误,敬请广大读者提出批评和建议。

编者

2015年1月

目录



一、基础知识篇 / 1

1. 什么是脂肪细胞? / 2
2. 脂肪细胞分为几类? / 2
3. 脂肪细胞有什么功能? / 2
4. 在体重增加的过程中脂肪细胞会有什么变化? / 3
5. 体重的增加一定是肥胖吗? / 4
6. 什么是体重? / 4
7. 为什么早上和晚上测量的体重不同? / 5
8. 测体重时电子秤和机械式传统体重计, 哪个准? / 5
9. 如何准确地测量体重? / 5
10. 什么是标准体重, 如何计算? / 6
11. 标准体重和身高关系密切, 那么测身高时是否穿鞋? 如何正确测量身高? / 7
12. 常用于评价肥胖症的指标有哪些? / 7
13. 什么是腰围, 如何正确测量腰围? / 7
14. 什么是臀围, 如何正确测量臀围? / 8
15. 什么是腰臀比? / 9
16. 腰臀比有什么意义? / 9
17. 什么是腰身比? / 9

18. 正常人体脂含量是多少? / 10
19. 如何评价内脏脂肪? / 10
20. 什么指标能用来评价局部皮下脂肪? 能用皮下脂肪含量来判断肥胖吗? / 11
21. 什么是皮褶厚度,如何测量? / 11
22. 皮褶厚度的标准是什么? / 12
23. 我国诊断肥胖症的标准是哪个机构制定的? 有什么科学依据? / 12
24. 什么是体重指数,如何计算? / 13
25. 体重指数和腰围与疾病的风险有关吗? / 13
26. 什么是肥胖和超重? / 14
27. 国际上诊断肥胖用的是什么标准? 诊断肥胖的标准是全球统一的吗? / 15
28. 如何评价肥胖和超重,肥胖如何分级? / 15
29. 如何最终确定肥胖? / 16
30. 世界范围内肥胖症的患病率如何? / 16
31. 我国肥胖症的患病率如何? / 17
32. 肥胖与年龄有关吗? / 18
33. 肥胖与性别有关吗? / 18
34. 哪些膳食因素与肥胖症的发生有关? / 19
35. 哪些不良的饮食习惯会导致肥胖? / 19
36. 环境因素对肥胖的发生有哪些影响? / 20
37. 遗传因素对肥胖的发生会产生多大影响? / 20
38. 什么是节俭型基因?“节俭型基因”会引起肥胖吗? / 21
39. 是否有遗传性疾病会导致肥胖? / 22
40. 脂肪组织和脂肪细胞在肥胖症的发生



- 过程中有什么作用? / 22
41. 什么是胰岛素抵抗? / 23
42. 胰岛素抵抗与肥胖有什么关系? / 23
43. 什么是瘦素? 瘦素与肥胖有什么关系? / 24
44. 什么是脂联素? 脂联素与肥胖有什么关系? / 24
45. 中医认为什么是肥胖? / 25
46. 中医认为肥胖的病因是什么? / 25



二、成人肥胖篇 / 27

1. 肥胖与吸烟有关吗? / 28
2. 肥胖与睡眠有关吗? / 28
3. 肥胖与饮酒有关吗? / 29
4. 肥胖与哪些饮食习惯有关? / 29
5. 肥胖与情绪变化有关系吗? / 31
6. 为什么说体力活动减少是现代社会肥胖的重要原因? / 31
7. 肥胖与职业有关吗? / 32
8. 为什么女性在青春期的容易发胖? / 33
9. 妇女绝经后为什么容易发生肥胖? / 33
10. 避孕药会引起肥胖吗? / 34
11. 为什么女性在人工流产后容易出现肥胖? / 34
12. 肥胖者为何容易怕热出汗呢? / 35
13. 肥胖者为何容易感到困倦疲劳? / 36
14. 肥胖的妇女容易患哪些疾病? / 36

15. 老年人肥胖有什么特点? / 37
16. 什么是老年人少肌性肥胖症? / 37
17. 肥胖对外科手术有什么影响? / 38
18. 肥胖对身体的哪些器官有不良影响? / 39
19. 肥胖会引起哪些血脂异常? / 39
20. 肥胖会导致 2 型糖尿病吗? / 39
21. 什么是 2 型糖尿病? / 39
22. 肥胖者为什么容易出现血糖异常? / 40
23. 肥胖者为什么容易出现高血压? / 40
24. 血压升高会有哪些危害? / 40
25. 肥胖者是否更容易得脑卒中? / 41
26. 肥胖者容易出现哪些心脏疾病? / 41
27. 肥胖会导致冠心病吗? / 42
28. 肥胖者容易出现血栓吗? / 42
29. 肥胖者出现血栓的常见部位有哪些?
会有哪些临床表现? / 42
30. 肥胖对呼吸有什么影响? / 43
31. 肥胖者常有睡觉打呼噜的表现,这是一种病吗?
肥胖者睡眠过程中为什么容易打鼾? 什么样的肥
胖人群提示可能有呼吸睡眠暂停? / 43
32. 为什么肥胖症患者容易发生哮喘? / 44
33. 做 B 超经常提示有脂肪肝,什么是
脂肪肝? / 45
34. 肥胖会导致脂肪肝吗? / 45
35. 肥胖与胆结石有关系吗? / 45
36. 肥胖与胰腺炎有关系吗? / 46
37. 肥胖者为何容易出现便秘、痔疮等肛肠



疾病? / 46

- 38. 肥胖者抽血化验常发现血尿酸升高,血尿酸升高是一种疾病吗? / 47
- 39. 肥胖为什么会引起高尿酸血症或痛风? / 47
- 40. 肥胖者走路时易感双膝关节疼痛,行走困难,为什么? / 48
- 41. 肥胖者为什么容易出现骨关节疼痛? / 48
- 42. 肥胖对白内障有影响吗? / 49
- 43. 肥胖者为何容易出现尿失禁? / 49
- 44. 肥胖对女性月经初潮时间有什么影响? / 50
- 45. 肥胖与女性月经不调是否有关系? / 50
- 46. 为什么肥胖女性不容易怀孕? / 51
- 47. 为什么肥胖症会导致男性不育? / 51
- 48. 肥胖为什么容易引起男性勃起功能障碍? / 52
- 49. 肥胖对男性精子的质量有什么影响? / 52
- 50. 肥胖与癌症有关系吗? / 52
- 51. 肥胖的人更容易患哪些肿瘤? / 53
- 52. 肥胖对癌症的预后有影响吗? / 53
- 53. 肥胖者是否容易出现情绪低落? / 54
- 54. 肥胖者为什么会出现情绪低落? 情绪低落的人容易肥胖吗? / 54
- 55. 肥胖有几种类型? / 55
- 56. 什么是单纯性肥胖? / 55
- 57. 单纯性肥胖有不同的类型吗? / 55
- 58. 什么是继发性肥胖? / 56
- 59. 什么是中心性肥胖和全身性肥胖? / 56
- 60. 如何判断自己是否是中心性肥胖? / 57

61. “将军肚”“大肚腩”为什么不好？ / 57
62. 引起病理性肥胖的常见疾病有哪些？ / 57
63. “内分泌失调”是否会引起肥胖？ / 58
64. 常见的引起肥胖的内分泌疾病有哪些？
各有什么特点？ / 59
65. 较少见的引起肥胖的内分泌疾病有哪些？
它们各有什么特点？ / 59
66. 药物是否能引起肥胖？ / 60
67. 糖皮质激素为什么能引起体重增加？ / 60
68. 为什么糖尿病患者应用胰岛素会引起体重
增加？ / 61
69. 所有激素类药物都会引起肥胖吗？ / 61
70. 减肥对胆结石有影响吗？ / 61
71. 如何避免减肥的过程中出现胆结石？ / 62
72. 减肥过程中容易出现哪些营养物质的
缺乏？ / 62
73. 营养物质缺乏常有什么表现？ / 62
74. 如何采取措施避免营养物质的缺乏？ / 62
75. 减肥过程中应做什么检查确定是否有
营养物质缺乏？多久做一次检查？ / 62
76. 减肥对骨代谢是否有影响？ / 63
77. 老年人需要减肥吗？需注意什么问题？ / 63
78. 孕期增加的体重都包括哪些方面？ / 63
79. 孕妇体重增加是自己长胖了吗？ / 63
80. 单胎妊娠者在孕期增重多少合适？ / 64
81. 双胎妊娠者在孕期增重多少合适？ / 64
82. 孕早期体重不增加正常吗？ / 65



- 83. 孕期能量摄入需要增加吗? / 65
- 84. 孕前肥胖对母子有何不良影响? / 66
- 85. 孕期过度增重对母子有何不良影响? / 66
- 86. 什么是妊娠期高血压综合征? / 66
- 87. 妊娠期高血压综合征患者的饮食原则是什么? / 66
- 88. 什么是妊娠期糖尿病? / 68
- 89. 妊娠期糖尿病患者的饮食原则是什么? / 68
- 90. 孕妇可以做哪些运动? / 69
- 91. 孕妇可以做多大强度的运动? / 69



三、儿童肥胖篇 / 71

- 1. 世界范围内有多少“胖孩子”? / 72
- 2. 发达国家有多少“胖孩子”? / 72
- 3. 我国有多少“胖孩子”? / 72
- 4. 其他发展中国家有多少“胖孩子”? / 73
- 5. 孩子体重达到什么程度就算胖? / 73
- 6. 如何更准确地评估儿童、青少年体重水平? / 74
- 7. 如何更便捷地评估儿童、青少年体重水平? / 74
- 8. 儿童的身体围度和体重有关系吗? / 74
- 9. 孩子体重正常,但皮下脂肪比较厚有问题吗? / 75
- 10. 生长发育过程中孩子的体重怎么变化? / 75
- 11. 生长发育过程中孩子的身体成分怎么变化? / 75
- 12. 孩子生长发育过程中身体成分的变化与

“长胖”有关吗？ / 76

13. 为什么会出现“胖孩子”？ / 76
14. 如何改善“胖孩子”的体重？ / 77
15. 怎么增加“胖孩子”的能量消耗？ / 77
16. 怎么减少“胖孩子”的能量摄入？ / 78
17. 孩子胖会影响健康吗？ / 79
18. “胖孩子”会得心血管疾病吗？ / 79
19. “胖孩子”会得糖尿病吗？ / 80
20. “胖孩子”会得肺病吗？ / 80
21. 孩子胖会影响骨骼的生长发育吗？ / 81
22. 孩子胖会影响成年后的生育能力吗？ / 81
23. 孩子胖会对心理健康产生影响吗？ / 82



四、治疗篇 / 83

(一) 饮食疗法 / 84

1. 食物中包含哪些主要营养素？ / 84
2. 什么是宏量营养素？ / 84
3. 什么是微量营养素？ / 84
4. 什么是能量？ / 85
5. 能量的单位是什么？ / 85
6. 能量在维持生命活动中的作用是什么？ / 85
7. 有哪些营养素可以产生能量？ / 86
8. 每克产能营养素能提供多少能量？ / 86
9. 主要提供能量的食物有哪些？ / 87
10. 为什么进餐要首先考虑能量平衡？ / 87
11. 能量不平衡会有什么危害？ / 87



12. 体力活动水平会影响能量消耗吗? / 88
13. 不同等级的体力活动分别有哪些? / 88
14. 年龄对能量消耗有什么影响? / 88
15. 环境温度会影响能量消耗吗? / 89
16. 如何判断能量摄入是否平衡? / 89
17. 我每天需要多少能量? / 89
18. 什么是碳水化合物? / 91
19. 碳水化合物的分类及食物来源有哪些? / 91
20. 单糖的分类及食物来源有哪些? / 91
21. 双糖的分类及食物来源有哪些? / 92
22. 寡糖的分类及食物来源有哪些? / 92
23. 多糖的分类及食物来源有哪些? / 92
24. 碳水化合物在生命活动中发挥什么作用? / 93
25. 碳水化合物的适宜摄入量是多少? / 94
26. 脂类是我们平时所说的脂肪吗? / 94
27. 脂肪在体内的含量有多少? / 95
28. 脂肪与能量平衡有什么关系? / 95
29. 脂肪有哪些作用? / 95
30. 脂肪酸分为哪几类? / 96
31. 脂肪酸的物理性状是什么? / 96
32. 不同饱和程度脂肪酸的食物来源及其对血脂的影响是什么? / 97
33. 反式脂肪酸的定义及来源是什么? / 98
34. 反式脂肪酸在食品中有哪些应用? / 98
35. 反式脂肪酸有哪些危害? / 98
36. 胆固醇来源于哪里? / 99
37. 体内胆固醇的去路有哪些? / 99