健康管理对中青年超重患者血糖、血脂、尿酸的影响

杨江燕　李　凤　郑　欣
（南充市中心医院健康管理中心　四川　南充　637000）

【摘　要】随着社会经济的不断发展，在饮食上，越来越多的人喜欢选择高脂肪、高蛋白和高蛋白质食物来进行补充营养。久而久之，中青年超重的现象就不可避免地出现了。而超重就会引起血糖、血脂、尿酸高等一系列健康问题，对身体健康造成巨大威胁。因此，如何帮助这类人群减重，同时降低血糖、血脂和尿酸等指标是一个非常重要的课题。健康管理就是通过一些科学的方法对患者进行全面的指导及干预，以达到预防疾病或减轻体重、控制体重以及改善身体健康状况的目的。因此，本文以中青年超重患者为研究对象，首先分析了中青年超重患者可能引发的疾病。然后阐述健康管理的重要性，最后提出如何对血糖、血脂、尿酸高的中青年超重患者进行健康管理方案，希望给相关人士提供一定借鉴与参考。

【关键词】健康管理；中青年；超重患者；血糖；血脂；尿酸；方案

The Impact of Health Management on Blood Sugar, Blood Lipids, and Uric Acid in Middle-aged and Young Overweight Patients

Jiangyan Yang　Feng Li　Xin Zheng
(Health Management Center of Nanchong Central Hospital, Nanchong, Sichuan, 637000)

[Abstract]With the continuous development of the social economy, more and more people prefer to choose high fat, high protein, and high protein foods in their diet to supplement nutrition. Over time, the phenomenon of overweight among young and middle-aged people inevitably arises. Being overweight can cause a series of health problems such as high blood sugar, blood lipids, and uric acid, posing a huge threat to physical health. Therefore, how to help this group of people lose weight while reducing indicators such as blood sugar, blood lipids, and uric acid is a very important topic. Health management is the comprehensive guidance and intervention of patients through scientific methods to achieve the goal of preventing diseases or reducing weight, controlling weight, and improving physical health. Therefore, this article takes middle-aged and young overweight patients as the research object, and first analyzes the diseases that may be caused by middle-aged and young overweight patients. Then the importance of health management is elaborated, and finally, a health management plan is proposed for middle-aged and young overweight patients with high blood sugar, blood lipids, and uric acid, hoping to provide some reference and reference for relevant personnel.

[Key words]Health management; Young and middle-aged people; Overweight patients; Blood sugar; Blood lipids; Uric acid; Programme

引言

随着人们物质生活水平的不断提高，超重成为了一种很严重的社会问题，根据世界卫生组织的统计资料表明，二零一四年全球超重人口已突破了十九亿人，6 亿多人口属于肥胖，数量已经比一九八零年翻了一番多，在过去的数十年间我国中青年人口超重人数一直呈快速增长态势，而且超重还与许多慢性病症之间存在着很大的关联，有程度不一的血糖，血脂异常，与之相对应的高血压，糖尿病等疾病患病率与日俱增，形势已不容乐观。而通过健康中心的健康管理更能够帮助超重患者从被动接受到主动参与，提高其生活质量。

1 中青年超重患者可能引发的身体健康问题

超重意味着人的实际体重超过了正常范围，指人体脂肪含量高于正常人所需的标准体重增加 50% 以上，这主要是因为体内多余的脂肪组织被分解后产生过多的热量导致的结果，包括胆固醇增高、甘油三酯升高、低密度脂蛋白（LDL）降低、高密度脂蛋白（HDL）升高等。而身体的这些指数不断升高就会导致很多健康问题出现，其中最常见的就是血糖高，血脂高和尿酸高三个方面的问题。

1.1 超重导致血糖升高，容易引起高血糖症

血糖高是一种典型的代谢性病变，当机体内缺乏胰岛素时，则可发生高血糖现象，此时患者往往表现为空腹或餐前血糖明显升高，餐后 2 小时内降至正常值以下。同时还伴有疲乏无力、乏力、头晕、恶心呕吐、

食欲减退、心慌气短、胸闷腹胀等症状，严重时可有昏迷甚至死亡。可见，中青年超重者如果不及时采取有效的措施，很有可能成为糖尿病或其他并发症的潜在高危人群。

1.2 超重导致血脂升高，容易引起高血脂症

高血脂是血液中胆固醇与甘油三脂比值过高的一种病症，它不仅对血管造成损害，还会影响心脑血管系统功能，进而危及生命。而且血脂水平越高，血液中的饱和脂肪酸越多，血管壁越薄，对外界刺激的抵抗力弱，易受到损伤，最终发展成动脉硬化、冠心病、脑中风等心血管疾患。因此，控制好血脂对于中青年超重人群来说尤为重要。血脂是衡量人体健康状况的重要指标之一。在正常情况下，血脂含量约占体重的10%左右。但若人体内长期过量地摄入脂肪及热量，尤其是大量的食肉或肥肉，其结果必然导致血脂增高，从而诱发高血压、高脂血症以及心脑血管病的发生，威胁到人们的身体健康。

1.3 超重引起尿酸浓度上升，容易引发痛风

根据查阅相关资料可知，我们正常人的尿酸值大概在1200毫克左右，而且人体每天会分别产生和排泄点600毫克，以此人体的尿酸是处于平衡状态的。但是，当体内产生的尿酸过多，但是没有及时的排泄，那么就会产生严重的影响，由于尿酸含量在人体滞留过长，当血液中尿酸的含量达到了每升7毫克以后，就造成了人体内体液酸化从而干扰了人体细胞的正常功能，因此长期忽视也可引起痛风。痛风患者发病后一般都表现为关节疼痛、肿胀、变形，痛痒难忍甚至出现全身麻木症状。根据调查发现，痛风患者发病率逐年增加，其中以青年男性为主，而且痛风患者非常痛苦，严重困扰着他们，给社会和家庭生活带来不利影响，成为了一个沉重的负担，为此必须及时采取有效措施来缓解这一压力。

2 对中青年超重患者进行健康管理的重要性

2.1 有利于纠正不良生活习惯，有效控制体重

青少年时期肥胖问题已逐渐被广大家长所认识，并开始积极控制。据专家介绍，青少年肥胖者可分为三类：一类是由于遗传因素所致；另一类则是因过度饮食而形成；第三类是由某些疾病或其他原因引起。健康中心的健康管理主要是针对第二类情况来进行合理干预，以减少其发病和发展，从而达到预防与治疗结合。

2.2 有效控制健康危险因素

超重会引发各种健康危险因素，如血糖高，血脂高、尿酸高等等。健康管理将超重者的健康危险因素控制在合理的范围内，同时还可以使他们掌握必要的保健知识与方法，以减少因不适当行为所带来的伤害及危害。所以，从长远来看，健康管理能够最大限度地发挥人们自身的主观能动性，促进人的身心健康发展，从而达到良好的效果。

2.3 有利于帮助患者调节心理

对于中青年超重患者而言，由于超重的原因，他们往往会产生一些消极、焦虑的情绪和症状，此时若对患者进行心理疏导，能有效缓解这些不适症状，增强其战胜病魔的信心。而通过健康管理可起到辅助作用，能够有效地减轻患者的心理压力，使患者保持良好的心态，避免不良刺激带来的不良后果。同时，也有助于改善病人的精神状态，使患者尽快恢复健康状态，早日摆脱疾病困扰。因此，通过健康管理对于超重患者的心理调节有着非常重要的作用，特别在健康管理过程中，主管护士通过经常与患者沟通，对他们进行一点的心理疏导，能很好地帮助患者缓解焦虑、帮助其消除心理障碍，增强战胜病魔的信心和勇气。

2.4 有利于提高患者的自我控制能力

调查显示，大多数超重的中青年患者是因为自我控制能力较差，没有养成良好的生活饮食习惯，或者饮食不合理才导致体重超标的。通过健康管理后，这部分超重患者不但有了一个较高的自我管理能力，而且能自觉调整自己的生活习惯，保持均衡营养摄入，坚持锻炼身体，积极参加体育锻炼，培养乐观向上的生活态度，逐渐建立起自信、自律、自强的性格，为今后走上社会创造良好的条件。由此可见，利用健康管理，既是一种科学又是一项值得推广的工作。健康管理不仅能够使患者更好地认识到自身存在的问题并及时采取治疗措施，还能够让患者在心理上接受指导和教育，这都将成为促使超重患者转变为健康活泼的正常人的关键。综上所述，通过健康管理，不仅可以从根本上解决肥胖症的发生、复发等难题，更重要的是它给广大超重患者带来了福音，使他们能够积极面对超重，并不断进行自我调控，最终实现健康的人生。

3 对中青年超重患者进行健康管理的实施方案

3.1 为每例中青年超重患者建立健康档案

通过对超重患者的了解，为他们建立一份健康档

案，主要用来记录对他们的一般资料，体检结果及生活方式，并有针对性地进行健康指导，并制定《饮食结构量表》及《日常规律运动表》等表，要求患者根据自身的实际情况进行每日记录，通过这种方式能够更好地了解到患者的身体健康状况以便于在平时针对不同年龄人群采取合适的预防措施。同时还能帮助患者树立正确的饮食习惯，养成良好的卫生习惯以及科学锻炼身体以提高身体素质。这样就可以有效预防疾病的发生，从而减少患病几率。同时，将患者的档案通过信息化手段实现信息共享，有助于超重患者遇到特殊病情需要就医时，便可从信息平台看到患者的具体情况，从而使医护人员更好地了解到超重患者的身体状况，为其提供及时准确的治疗方案。

3.2 对中青年超重患者进行合理干预

3.2.1 在饮食和运动上对患者进行指导

在健康管理中，健康管理护理应着重阐述超重和情绪，饮食，锻炼，不良生活习惯等因素的相关性，帮助人们认识超重与疾病之间的联系。并提供超重患者自我防治的知识的讲解，让他们在潜移默化中接受健康管理的建议。同时，根据每一个超重患者的实际情况，制定每日摄取热量和糖分、分发食物营养成分表、合理配餐等，并要求他们要严格按照健康管理方法执行，将不按管理执行的后果告知他们，让他们有足够的时间调整自己的行为以适应健康管理服务的需要。引导他们计算运动强度并注意劳逸结合，让他们掌握体重和血糖的自我监测，增强自我保护意识。通过以上健康管理措施的指导和监督，使超重患者得到了有效控制，提高其健康状况。

3.2.2 在生活方式上进行干预

健康的生活方式能够对人体产生积极影响，可以预防疾病的发生和发展。因此，健康管理中心应当采取积极的措施来帮助超重者养成良好的生活习惯，避免不良生活方式造成的危害。对于那些肥胖或不吸烟的超重者，要加强体育锻炼，增强体质，调整好心态，消除心理压力。而且要引导超重病人膳食中坚持〞四低一高〞原则，即低热量，低脂肪，低胆固醇，低嘌呤和高纤维素的原则，要指导患者每周必须进行 150 分钟中强度有氧锻炼和 90 分钟高强度有氧锻炼以及每周三次的体育活动，，促进血液循环，改善血管弹性，防止动脉硬化。同时对有吸烟，喝酒坏习惯的超重患者要求他们戒烟、戒酒、起居有节、早睡早起、劳逸结合，避免长期熬夜和过度疲劳造成血脂异常，保证健康生活质量。对于已患有心血管疾病或高血压等心脑血管疾病者也应在医生指导下积极治疗，做到早诊断，早治疗，早康复。

3.2.3 提供有针对性的心理干预

中青年超重患者的心理状态比较敏感，容易受外界环境变化而产生紧张焦虑情绪；青年肥胖症人群中更易出现各种抑郁症状，因此，健康管理中心要引导患者学会释放压力、保持乐观情绪、增强心理应激能力，帮助他们树立战胜困难和战胜自己的信心，使其保持良好心态。心态良好，那么就会积极地配合健康管理指导，进而取得更好的康复效果。

3.3 对中青年超重患者进行监督管理

采取了电话访、上门家访活动等手段，并设置了微信群，对超重人群实施了每周一次的电话回访，查询其进食、活动情况以及问题解答等，并对每周的进食情况和身体活动作出记录，2 周实施一项身体活动监测，通过微信平台进行即时监测。通过这种方式，让超重人群能够及时了解自身身体状况以及合理控制体重，从而有效地控制体重，进而达到减少疾病发生和发展的目的。

结束语

综上所述，健康管理就是对个体或群体健康危险因素实施综合管理。目的是激励个人和集体，高效利用有限资源，实现健康效果最大化。对于中青年超重患者而言，通过健康管理能够有效纠正他们的不良生活习惯，可有效改善血糖，血脂，尿酸等生理指标，进而控制心血管及其他慢性疾病的发展。因此，健康管理中心应该把开展这项工作作为一项重要任务来抓，以确保该项工作能得到落实，促进广大超重人群身体健康水平不断提高，为我国人民群众身心健康服务。

参考文献：

[1] 黄树通，陈聪，梁金明，等．健康管理对中青年超重患者血糖、血脂、尿酸的影响 [J]. 中国医学创新，2018,15(20):4.DOI:10.3969/j.issn.1674-4985. 2018.20.03 5.

[2] 薛佳芬．健康管理对中青年超重患者血压，血脂，尿酸指标的作用 [J]. 中文科技期刊数据库 (全文版) 医药卫生，2020(10):2.

[3] 杨宝森．健康管理对高血脂等慢性病控制的作用及意义探讨 [J]. 健康必读 2021 年 5 期，282 页，20 21.