



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



肥胖症

Bringing Education And Understanding To You

合作单位:



Asia
Cancer
Forum

支持单位:



astellas



翻译者:

Mah W.Y., Chan W.T.



01

什么是肥胖症？

01

肥胖症有多普遍？

02

为什么肥胖症对我的身体不利？

02

与肥胖症有关的癌症

03

我该如何判断自己是否患有肥胖症？

05

我该如何预防自己患上肥胖症？

07

保持活跃的生活方式

09

健康饮食以保持健康体重

12

我该如何提高睡眠质量？

13

我该如何缓解压力？

哮喘

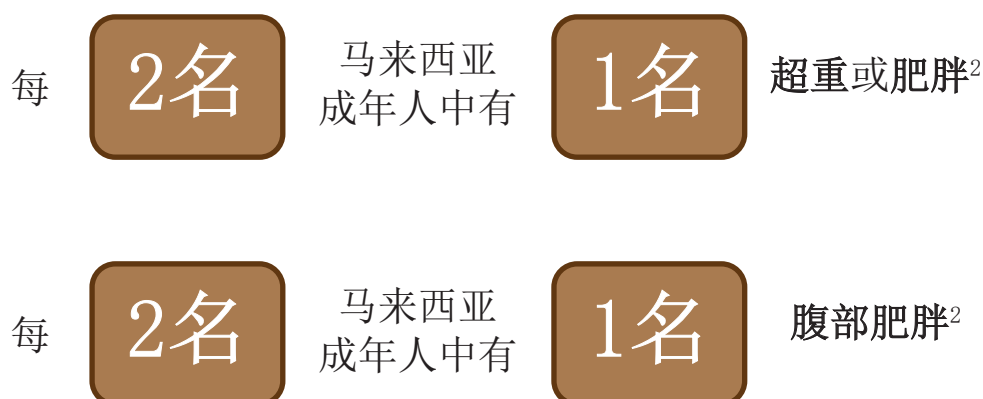
I 什么是肥胖症？

- 根据世界卫生组织（WHO）的定义，超重和肥胖被定义为异常或过多的体脂肪。¹

I 肥胖症 有多普遍？



根据 2019 年马来西亚全国健康和发病率调查
(National Health and Morbidity Survey 2019)



参考文献：

1. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. World Health Organization; [cited on 2022 Dec 8]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

2. Institute for Public Health. National Institutes of Health (NIH). Ministry of Health Malaysia. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019. Non-communicable diseases, healthcare demand, and health literacy: Key Findings [Internet]. 2020. [cited on 2022 Dec 8]. Available from: https://ipth.moh.gov.my/images/technical_report/2020/4_Infographic_Booklet_NHMS_2019_-_English.pdf

I 为什么肥胖症对我的身体不利？

- 超重或肥胖会增加患上非传染性疾病（包括癌症）的风险。³



癌症



糖尿病

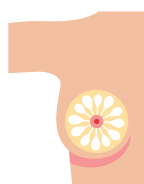


高血压

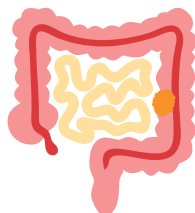


心脏病

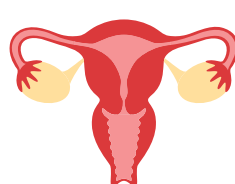
I 与肥胖症有关的癌症



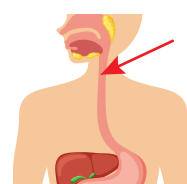
乳腺癌
(Breast cancer)



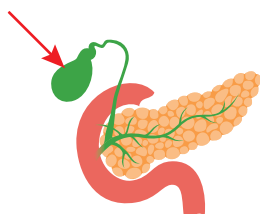
结直肠癌
(Colorectal cancer)



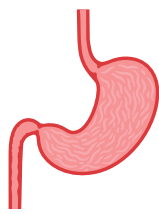
子宫癌、卵巢癌
(Endometrial cancer,
ovarian cancer)



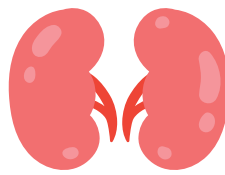
食管癌
(Oesophageal cancer)



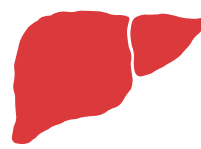
胆囊癌
(Gallbladder cancer)



胃癌
(Stomach cancer)



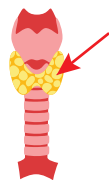
肾癌
(Kidney cancer)



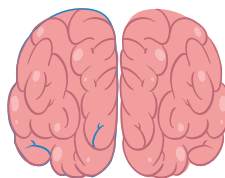
肝癌
(Liver cancer)



胰腺癌
(Pancreatic cancer)



甲状腺癌
(Thyroid cancer)



脑膜瘤
(Meningioma)



多发性骨髓瘤
(Multiple myeloma)

保持健康的体重是其中一项最有效的方法，
以降低患上癌症和其他主要疾病的风险。

参考文献：

3. Centers for Disease Control and Prevention. Obesity and cancer [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.cdc.gov/cancer/obesity/index.htm>

I 我该如何判断自己是否患有肥胖症？

方法1：身体质量指数（BMI）⁴

- BMI 可用于判断一个人是否超重或肥胖。

超重定义为：BMI 23.0 – 27.4

肥胖定义为：BMI 多于 27.5

如何计算BMI？



第 1 步：

脱下鞋子并清空口袋，
然后站在体重秤上。
记下体重秤上的数字。
这是您的体重。



第 2 步：

背部挺直，站立在身高
测量器前，并直视前方
以测量您的高度。记下
与您的头部最高位置对
齐的数字，以作为您的
身高。



第 3 步：

请使用以下的公式计算
您的 BMI：

$$BMI = \frac{\text{体重 (公斤kg)}}{[\text{高度 (米)}]^2}$$

参考文献：

4. Ministry of Health, Malaysia. Clinical Practice Guidelines Management of Obesity [Internet]. Putrajaya, MY: Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS), Malaysia; 2023 [cited on 2023 Jun 26]. Available from: [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/CPG_Management_of_Obesity_\(Second_Edition\)_2023.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/CPG_Management_of_Obesity_(Second_Edition)_2023.pdf)
Ministry of Health Malaysia 2023 MOH/P/PAK/504.22(GU)-e

I 我该如何判断自己是否患有肥胖症？ (续篇)

方法2：测量腰围 (Waist Circumference)⁴

腰围的指数代表着身体内脏器官脂肪的含量，包括心脏、肝脏、胰腺、肾脏和消化器官等。它用于识别一个人是否有腹部肥胖。

腹部肥胖会提高一个人患高血压、心脏病和中风的风险。

腹部肥胖定义为⁵：

- 男士 90cm 以上
- 女士 80cm 以上

如何测量腰围？⁴



第 1 步：
将卷尺绕在腰部，
与肚脐对齐。



第 2 步：
确保卷尺不会太紧。
测量时不要收腹。



第 3 步：
呼气并记录下卷尺
上的数字。
这就是您的腰围。

参考文献：

5. Alberti KG, Zimmet P, Shaw J. Metabolic syndrome-a new world-wide definition. A consensus statement from the International Diabetes Federation. Diabetic Medicine. 2006;23(5):469-80. doi:10.1111/j.1464-5491.2006.01858.x

I 我该如何预防自己患上肥胖症？



常关注您的体重

了解您的身体质量指数（BMI）和腰围，并通过均衡饮食和适量运动以确保您保持在正常范围内。^{1, 6}



多运动

多运动少坐对每个人都有巨大的好处。运动时的运动强度取决于您的年龄。⁶



控制份量，避免

高热量食物和饮料

注意您的食物份量，尽量避免高脂肪食物（如：油炸食品、快餐）和含糖饮料。进食过多这些高热量的食品会导致体重增加。⁶



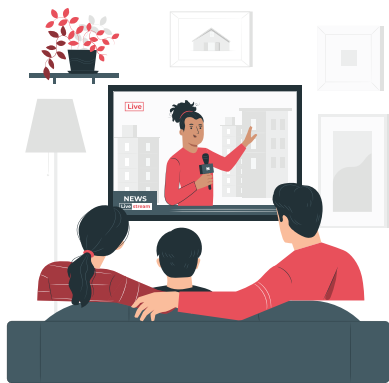
多吃蔬菜水果⁶

由于蔬菜和水果的纤维含量高，进食后，它可增加您的饱足感，并帮助控制食欲。⁶

参考文献：

6. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Obesity Prevention Source. Obesity Prevention Strategies [Internet]. 2012 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-prevention/>

I 我该如何预防自己患上肥胖症？ (续篇)



少看电视或电子产品
多运动并减少坐着使用电子产品的时间，可以帮助降低您患上肥胖症的风险。⁶



关注睡眠质量
睡眠不足或睡眠质量较差的人更容易发胖。成年人每晚建议至少获得7小时的睡眠时间。⁶



压力管理
冥想或做一些健康的活动（如：阅读、听音乐）来帮助减压。当压力得到更妥善的处理时，您就会有更多的动力去维持健康的饮食和活跃的生活习惯。⁶



不喝酒
远离含酒精饮品以降低患癌的风险。⁶

I 保持活跃的生活方式

保持活跃的生活方式



每周至少进行**150分钟**适度运动强度
(Moderate-intensity exercise) *
的有氧运动⁷

快步走、慢跑、游泳、网球（双人）、
骑自行车、远足、排舞

或



每周至少进行**75分钟**剧烈运动强度
(Vigorous-intensity exercise) **
的有氧运动⁷

跑步、游泳（泳道内来回）、
网球（单打）、跳绳、有氧舞蹈、拳击

和



每周**至少两天**中等或更高强度的肌
肉强化活动，并涉及所有主要肌群⁷

使用健身带、举重机或手持式举重器；
俯卧撑、引体向上、平板支撑、深蹲、
弓步、瑜伽、太极拳

我该如何测量运动强度？

使用‘谈话测试’

*适度运动强度 (Moderate-intensity exercise)	这类型的运动需要适度的力气。您的呼吸会变得稍微急促，身体会开始出汗；运动时，您说话的速度也会比平时慢 ⁸
**剧烈运动强度 (Vigorous-intensity exercise)	这类型的运动需要更大的力气。您的呼吸会变得更加急促，身体会大汗淋漓；并且说话时，必须要停下来 ⁸

参考文献：

7. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

8. Cancer Council Australia. "Exercise for people living with cancer"[Internet]. 2019. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org.au/assets/pdf/exercise-for-people-living-with-cancer>

I 保持活跃的生活方式（续篇）



各种心理障碍使我无法维持运动的习惯。
我该如何克服这些心理障碍？⁹

面对的心理障碍...	请试试...
我没有时间运动	先尝试安排短时间的运动时段，如：一个星期先尝试运动一天30分钟
工作回来后，我感觉很累	将运动安排在其他时间，如：早上
我的肢体协调能力差	选择不需要强肢体协调能力的运动，如：散步等
没有同伴可以陪我运动	寻找您家附近的运动小组

参考文献：

9. Centers for Disease Control and Prevention. Overcoming barriers to physical activity [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html>

I 健康饮食以保持健康体重

保持健康的饮食方式

这是马来西亚“四分之一、四分之一、一半”

的健康饮食餐盘概念：

请使用此图片作为均衡饮食的指南¹⁰



以下食品的建议份量：

	红肉	每周吃少过五百克或三个手掌大小的份量 ¹¹		每日两份水果和三份蔬菜 ¹¹	例如：每天吃一粒苹果 + 一片西瓜 + 十二汤匙煮熟的叶类蔬菜
	加工肉类	不建议食用 ¹¹		含糖饮料	不建议饮用 ¹¹
	每日多过两份的全谷物食品 ¹¹	例如：每天至少吃两片全麦面包+半杯煮熟的糙米饭		加工食品	每周吃少过一次或完全不食用 ¹¹

参考文献：

10. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.

11. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018.

Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

I 健康饮食以保持健康体重（续篇）



控制食物份量的小贴士¹²

情况	解决方案
在外用餐时，该如何控制份量？	与朋友一起分享食物，或将一半的饭菜包装在外卖盒中，以避免吃得太多。
在家里用餐时，该如何控制份量？	把所有的菜肴都放在一个小盘子里吃，而不是不断地从各个主食盘中三三两两地拿着吃。这会导致自己很难预算本身一共吃了多少份量。
看电视吃东西时，该如何控制份量？	将食物放入小碗中，而不是直接从大包装中取着吃。
想吃零食时，该如何控制份量？	用水果取代零食，这可帮助增加饱足感，也可预防在下一餐中暴饮暴食。
“眼不见，口不痒”	将不健康的食物存放在更高的架子，然后将更健康的食物移至视线水平。

参考文献：

12. Centers for Disease Control and Prevention. How to Avoid Portion Size Pitfalls to help manage your weight [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 15]. Available from: http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html

I 健康饮食以保持健康体重（续篇）



“良”食吃多，体重减少¹³

低热量却会增加饱足感的食物 (请多吃这些食物！)	高热量的食物 (请少吃这些食物！)
水果和蔬菜 菜心、薤菜，茼蒿、西兰花、番茄、萝卜、西瓜、苹果、橙、葡萄	油炸和高脂肪食物 煎鸡蛋、炸鸡、含椰奶的食物、炸薯条、炒饭或面条
低脂和脱脂奶制品 低脂或脱脂牛奶、低脂或脱脂酸奶、低脂奶酪	全脂奶制品 全脂牛奶、全脂奶酪、全脂冰淇淋
清汤 蔬菜汤、鸡肉汤、鱼汤或肉清汤	奶油浓汤 奶油蘑菇汤、奶油鸡浓汤、椰奶冬阴功汤
全谷物 糙米、全麦面包、全麦面条、爆米花	高脂肪或高糖食物 咖喱角 (Curry Puffs)、炸香蕉、牛角面包、甜甜圈、蛋糕
瘦肉、家禽、鱼 去皮烤鸡、清蒸鱼、绞肉 (瘦肉)	肥肉 未去皮鸡肉、培根、牛腩、绞肉 (普通)
豆类及豆制品 豆腐，天贝，黄豆，扁豆、青豆、毛豆，红豆	零食干粮 薯片、曲奇饼、糖衣饼干、奶油饼干、果干

参考文献:

13. Centers for Disease Control and Prevention. Eat more, weigh less? [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 15]. Available from: https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

I 我该如何提高睡眠质量？

- 若与睡眠足够的人相比，睡眠不足或睡眠质量较差的人更容易发胖。美国疾病控制与预防中心（CDC）建议成年人（18-60 岁）**每晚睡至少 7 小时**。您需要的睡眠时间会随着您的年龄而变化。¹⁴



改善睡眠的小贴士¹⁵

- 设定特定的睡眠时间。每晚定时入睡，每天早上定时起床（包括周末）。
 - 确保您的卧室足够黑暗、安静、并处于舒适的温度（大约 15.6°C 至 19.4°C）。¹⁶
 - 从卧室中取出所有的电子产品，例如：电脑和智能手机。
 - 睡前6小时尽量避免吃大餐、喝酒或喝咖啡。¹⁷
 - 做运动。白天花至少30分钟的时间来做运动可以帮助您在晚上更容易入睡。¹⁸
- 通常，入睡大约需要 15 到 20 分钟的时间。¹⁹ 如果您觉得难以入睡，您可以尝试下一页的放松技巧。

参考文献：

14. Centers for Disease Control and Prevention. Are you getting enough sleep? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.cdc.gov/sleep/features/getting-enough-sleep.html>

15. Centers for Disease Control and Prevention. Tips for better sleep [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.cdc.gov/obesity/strategies/index.html>

16. Sleep Foundation. The Best Temperature for Sleep [Internet]. [cited on 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/best-temperature-for-sleep>

17. Drake C, Roehrs T, Shambroom J, Roth T. Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. J Clin Sleep Med. 2013 Nov 15;9(11):1195-200. doi: 10.5664/jcsm.3170. PMID: 24235903; PMCID: PMC3805807.

18. Johns Hopkins Medicine. Exercising for Better Sleep. [Internet]. 2021. [cited on 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/exercising-for-better-sleep>

19. Sleep Foundation. How Long Should It Take to Fall Asleep? [Internet] Nov 2022 [cited on 2022 Dec 15]. Available from:

I 我该如何缓解压力？

- 当压力得到更好的管理时，您就会有更多的动力维持健康的饮食习惯和活跃的生活方式。

放松技巧²⁰：



冥想 (Meditation)

专注于声音、图像或您自己的呼吸，以增强您对当下的意识，这可帮助减轻压力并帮助放松。



渐进式肌肉放松 (Progressive Muscle Relaxation)

从头到脚，慢慢放松肌肉群。首先，用大概5秒钟的时间来收紧您局部的肌肉。然后呼气并同时放松肌肉。您必须专注并分辨紧绷和放松的感觉。²¹



放松呼吸法 (Relaxation Breathing)

当您专注于您的呼吸，身体的其他部位就会自行放松。

从鼻孔吸气5秒，然后从嘴巴呼气5秒。

重复以上的步骤至少5分钟。²²



意念 (Imagery)

闭上眼睛，想象自己处于一个宁静的场景。

参考文献：

20. Centers for Disease Control and Prevention. Relaxation techniques [Internet]. 2020 [cited on 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.cdc.gov/niosh/emres/longhourstraining/relax.html>

21. Centre for Clinical Interventions, Government of Western Australia. CCI Information Sheets: Panic - Progressive Muscle Relaxation [Internet]. [cited 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Panic/Panic---Information-Sheets/Panic-Information-Sheet---05---Progressive-Muscle-Relaxation.pdf>

22. National Health Services (NHS UK). Breathing exercises for stress. [Internet]. [cited 2022 Dec 15]. Available from: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>

作者

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,

MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,

MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,

PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,

BSc (Hons) Nutrition & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,

MBBS (SEGI)

Dr Dalilah Kamaruddin,

MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,

MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,

MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,

BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,

MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,

Bsc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,

MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,

DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,

MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,

BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,

MB BCh BAO (NUI)

Mahirah Binti Ma'som,

BSc (Hons) Biomedical Science (UniShef)

Marie Ishida,

MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,

Biotech (ANU), PgCert Global Tobacco Control (JHSPh), MScComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RCS) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,

BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,

PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,

BBiomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,

PhD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,

MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,

PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,

MBBS (UnizSA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,

PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,

PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,

PhD in Health Economics and Health Policy and Management (HUI), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,

Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MScComm (ANU)

Tepei Sakano,

Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Thaarenee Wiswannadan,

BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,

PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,

PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,

MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,

MD, mMED (UM): Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,

MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,

ABD (Engineering, UTokyo), Certified Advanced Social Researcher (IASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,

DPMP MBBS, BAO, LRCP, LRCS (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,

MD(UA) MCommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

