

饥饿素是可以切除的,对食物的好感度可以人为降低

医学专家为您揭开减重手术的“神秘面纱”

75位“胖友” 平均减重6.45公斤

提到减肥手术,许多人的第一反应就是吸脂。其实,真正的减肥手术并不是指这种美容手术,而是针对严重肥胖人类,以减肥为目的的一系列医疗治疗手段,这类在欧美国家非常普遍的手术,在国内还鲜为人知。

它不仅能够使肥胖症患者长期减重不反弹,而且可以有效改善2型糖尿病患者的血糖控制能力,甚至“治愈”糖尿病。

去年3月,我市首次引进这一先进技术,为多位肥胖症及代谢综合征患者成功减重,最多的共减重27公斤。记者 鲍云洁 通讯员 赵冠菁 杨 斌

宁波市肥胖俱乐部负责人、宁波市糖尿病防治临床指导中心办公室主任励丽告诉记者,2015年,我国18岁以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%,比2002年分别上升了7.3%和4.8%,宁波成人超重也在这一水平。

宁波市肥胖俱乐部自去年在宁波市第一医院成立以来,已经有200多名会员,经过评估,其中75人分为6组,由多学科医学专家联合进行肥胖治疗,平均减重6.45公斤。

其中,多数会员只需要按照医生为其量身打造的饮食表和运动计划,最多辅助以药物,就可以获得有效减肥的成果,但也有少部分会员,“迈开腿,管住嘴”这两句减肥界的金科玉律似乎在其身上并不起效。

44岁的崔女士就是这样一位会员。“自从生了女儿之后,每年都会长胖好几斤,节食、运动、吃药,各种减肥方法都试过

了,但就跟宁波人说的一样——吃口茶都会长胖,真正愁煞人!”

到了近两年,身高只有1.5米的崔女士体重已经飙升至132公斤的大胖子,下巴上厚厚的脂肪几乎盖住了脖子,路也走不动了,同时还出现了月经紊乱、睡眠呼吸暂停综合征等疾病,“不要说被别人笑话,连我自己都嫌弃自己,更主要的是身体上的痛苦,让我觉得人生失去了意义!”

宁波市第一医院减肥外科中心副主任施益九告诉记者:“这并不是偷懒的借口,BMI指数(体重公斤数除以身高米数平方)大于28的肥胖人群,只有10%能够通过运动加饮食控制有效减肥,因此我们建议,BMI指数超过28的肥胖症加糖尿病患者,以及BMI指数超过30的单纯性肥胖症患者,通过饮食、运动和药物无法达到减肥效果的,可以尝试手术减肥。”

肥胖也是一种疾病 带来的危害超乎想象

和吸脂这类美容手术不同,真正的减重手术其实是指以减肥为目的的一系列医疗治疗手段,目前宁波市第一医院主要开展胃肠旁路手术或胃袖状切除手术,“通过手术缩小胃容量,以及切除分泌饥饿素的那部分胃,从而减少进食量,达到减肥效果,这样的减肥方式是不容易反弹的。在国外,减重手术的实施量已经超过了胃肠道肿瘤手术。”宁波市第一医院胃肠外科主任严志龙告诉记者。

“多年前,我国也曾开展过类似的缩胃手术,但那时没有微创技术,让患者用开腹手术减肥,创伤太大,因此难以推广,如今有了全腔镜技术,在患者腹部上打几个小洞就可以完成这些复杂手术,这样的创伤是很小的。任何手术都存在一定的风险,但和超重所带来的痛苦和患病风险相比,实在是微不足道。”严志龙认为。

他表示,很多人不愿做手术,更主要的是意识不到肥胖带来的危害,“很多人认为,肥胖只是一种生理状态,但近10年的研究发现,肥胖本身就是一种疾病,它还会诱发多种疾病的发生,例如2型糖尿病、高血压、缺血性心脏病、睡眠呼吸问题,以及肝癌、肾癌、乳腺癌等癌症,这些疾病已经被考虑为肥胖的相关并发症,肥胖患者还可能减少预期寿命6~20年。”

如今因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管疾病患者逐年增加,并呈现年轻化的趋势。去年5月,市第一医院心内科曾收治了一个心梗病人,年仅22岁的他身高172厘米,体重110公斤,因突发胸痛被送到急诊,心电图提示心肌梗死,经全力抢救才挽回一条命。医生发现,这位患者的血管老化程度相当于70岁的老人。

术后半年减重35.5公斤 她从举步维艰到健步如飞

“我想做手术,起初家里人一直不同意,老公说‘我又没嫌弃你,你没事遭那罪干吗?’但自己的痛只有自己知道,我是打定主意要动这个手术的,所以反复劝说家人,磨了几个月嘴皮子,老公终于松了口,最终在手术同意书上签了字!”崔女士说。

去年11月,崔女士由严志龙亲自主刀,进行了腹腔镜下的胃袖状切除手术,这种手术是把胃的大弯垂直切割出来,使胃部形成一个小胃囊,它所盛的食物要比从前整个胃要少得多。

因为只是在腹部打了几个小孔,崔女士发现术后的疼痛感远远小于当初的预期。术后第二天,她就能够自如地地下地行走了,术后10天,她就减重10公斤,半年减重35.5公斤。为了让她能够继续减重不反弹,励丽还为她制定了个性化的食谱和运动计划。

崔女士说,对于手术的效果,她只有一个字形容,就是“好”!“以

前走几步就气喘如牛,如今走起来健步如飞,我每天走一个小时上班,越走心情越好。减肥后,我月经紊乱的毛病消失了,睡眠质量也得到明显改善,老公说,连打呼噜的声音都小多了!”

和崔女士有同样改变的,还有今年31岁的陈女士。术前BMI指数为31.25的她如今已成功减重27公斤,体重从原来的80公斤减为53公斤。她告诉记者:“以前因为胖,把家里漂亮的衣服都扔了,瘦下来以后没衣服穿,几乎天天都去逛街买衣服,心情别提多好了!”

今年27岁的陈先生体重130公斤,术后7天就减重15斤,患有呼吸睡眠暂停综合征的他术后睡眠质量明显改善。

还有27岁的周女士,术前体重103斤,BMI指数40.51,还患有闭经,术后1个月减重23公斤,闭经问题也得到了解决。

即将开展的减重手术 还能“治愈”2型糖尿病

记者了解到,近日,国际糖尿病联合会和美国、英国、中国、印度等全球45家主要糖尿病组织联合呼吁,减肥手术应该成为2型糖尿病治疗的一个标准选项,甚至一些轻度肥胖的2型糖尿病患者也应考虑使用这种手术。

这是减肥手术首次被建议作为糖尿病治疗的标准选项,有关建议指南发表在新一期美国《糖尿病护理》杂志上。这些机构发布的联合声明说,多项临床试验显示,与生活方式干预或药物干预相比,减肥手术可更有效地改善2型糖尿病患者的血糖控制能力。

这份建议说,对所有身体质量指数(BMI)在40以上的糖尿病患者,以及BMI在

30至39.9之间但无法控制血糖水平的糖尿病患者,都推荐使用减肥手术。相比其他地区人口,亚洲人即便BMI较低时也容易出现糖尿病,因此有关BMI标准要相应降低2.5。

减肥手术还能治疗糖尿病?严志龙告诉记者,这并非“天方夜谭”,因为减肥手术在抑制胃部饥饿素分泌的同时,也能够调理胃肠激素分泌,从而使糖尿病患者达到减少服药、甚至不吃药的状态,当然,动手术的前提是糖尿病病史不要超过15年。

“下一步,市第一医院胃肠外科将开展这类减重手术——腹腔镜胃旁路手术,为糖尿病患者带来‘治愈’的希望!”严志龙告诉记者。



医务人员为俱乐部学员评估身体状况。

相关链接

科学减肥 学问多

哪些人需要减肥?励丽介绍一个BMI体重指数简单测算方法:BMI体重指数=体重公斤数除以身高米数平方。如果指数范围在18.5~23.9,属正常;大于等于24,即为超重,超过28为肥胖。

“胖友”怎么吃?励丽说,具体可以参看最新发布的《中国居民膳食指南(2016)》,推荐大家多摄入营养密度高的食物,就是营养物质含量高,但升糖指数低的食物。比如粗粮类的薏米、燕麦,淀粉类的地瓜、芋头,水果类的梨、柚子,蔬菜类的水芹菜、小白菜,实在想吃零食时,则可以选择风干牛肉、豆腐干等。

“胖友”如何运动?她表示,对于减肥者来说,比起单关节训练(局部运动),多关节训练(全身运动)可以帮助分泌更多的生长激素。而生长激素是塑建肌肉、燃烧脂肪、帮助抵抗心脏疾病、保护骨骼、提高整体健康水平的一个重要激素。肥胖俱乐部的医生会推荐10个需要经常训练的动作,兼顾全身肌肉,包括哑铃低位箱式深蹲、单侧上踏步、杠铃臀推、侧桥+蛤式训练、哑铃罗马尼亚硬拉、哑铃单臂划船等,每周进行2到3次这样的训练。

此外,她还提醒,减肥速度不能过快,因为减肥速度过快容易导致内分泌紊乱,尤其是女性,甚至影响到今后的生育能力。老年人更不宜快速减肥,也不提倡减得太多,否则会导致肌肉流失过多,从而引起营养不良或骨质疏松等问题。