

体重140公斤小伙患上2型糖尿病

彻底改变生活方式后减重到85公斤,症状消失

“你就是我们大家的榜样!”近日,小伙子小元(化名)来到宁波市第一医院内分泌科代谢科主任励丽处复诊,检查结果让大家振奋不已。

11月14日是联合国糖尿病日,今年的宣传主题是“人人享有糖尿病健康管理”。励丽说,小元的“逆袭”展示了通过生活方式调整,2型糖尿病可以缓解。



A 小伙子首次门诊啥形象? 像一座山堵在门口

“小元第一次来门诊的时候,我觉得他像一座巨山堵在诊室门口。”励丽回忆。

那是去年7月,25岁的小元身高180厘米,当时的体重是140公斤。身后是他忧心忡忡的父母,身材正常。父母说,小元从小偏胖,近两年体重更直线上升。尽管有了一定的心理准备,

可是检查化验单上一个个触目惊心的箭头还是让小元和父母忐忑不安。

励丽解读起化验结果:“这张,显示你有中度脂肪肝;这张,显示你有高血脂、高尿酸;还有这几张,你的血糖完全达到了糖尿病的诊断标准,你已经得糖尿病了。”

B 得了糖尿病每天都要打针吃药吗? 彻底改变生活方式可以缓解

“医生,我需要每天打胰岛素?以后每天都要打针吃药吗?”“医生,我的糖尿病还可能好吗?”……小元万分沮丧,在他印象中,得了糖尿病,每天都需要打胰岛素。

励丽安慰他不要害怕,要勇敢面对。“我们团队会给你进一步评估,现在有很多关于糖尿病缓解的研究。如果你不想一直依靠药物,生活方式要彻底改变,在专业团队的帮助下进行体重管理。”小元主动立下军令状——好减轻重,脱胎换骨。

经过检查和询问,励丽确定小

元属2型糖尿病,并向小元承诺,只要小元能坚持配合,医生一定能通过多学科团队合作,以生活方式干预为基础方案,联合药物治疗来帮助他达到2型糖尿病缓解。

2型糖尿病缓解是指患者在无降糖药物治疗情况下,血糖仍可处于达标或正常状态。近日发布的《缓解2型糖尿病中国专家共识》中指出:身体质量指数(BMI)超过25(或腰围男性>90厘米、女性>85厘米),病程不超过5年,而且尚有一定的胰岛β细胞功能的2型糖尿病,是有缓解基础的。

C 减重就要做“食草动物”吗? 并非不吃主食不吃肉

小元之前也尝试过减肥,却总是越减越肥。

第一医院的营养师刘佳宁了解到小元的身体状况和饮食习惯后,首先推荐代餐减重。说到代餐,小元有些抵触:“代餐我吃过,吃的时候减下来了,不吃就反弹了,能有用吗?”

刘佳宁向小元解释,代餐是一种代替常规固体食物的饮料、代餐棒或汤等加工食物,可以替代三餐饮食中的一餐或多餐。代餐的组成应以蛋白质为主,富含膳食纤维和优质脂肪。通常含乳清蛋白和大豆蛋白的

代餐品质更佳,对脂肪的代谢能力更强。

营养师在评估代餐的合理性、安全性之后,会做好与普通饮食的搭配。另外,还需要配合适量的运动,而不是依赖代餐。

打消了疑虑之后,小元在营养师、健康管理师、运动师的指导下开始减重。

在和营养师、运动师交流沟通中,小元发现,以前掉进过不少减肥的“坑”。“原来减重并不是一味少吃。以前为了减重,不吃主食不吃肉,快成了‘食草动物’,可是太难坚持下去了。”

D 饮食搭配运动后啥结果? 减重且糖尿病警报解除了

减重前3个月,小元每月都会按时来医院复查。

“一开始我只是单纯地鼓励他,之后就变成了真正的惊讶,惊讶于他巨大的变化。”刘佳宁说。3个月里,小元一共减少了22.5公斤。

“你的体重下降很快,而且饮食搭配运动,你的体脂下降得多。这对于你在减重停滞期增加运动量会很有好处,一定要一鼓作气,坚持下去!”运动师根据小元的情况,重新测试了适合他的运动强度,为他量身定制了一套适合他的运动计划。

小元不喜欢一味枯燥的长时间单一运动,运动师就鼓励他把有氧运动与抗阻力量训练相结合,并高强度间

歇运动。例如原地开合跳,每组10个,休息5秒再做下一组,一次做5组。让他在保证安全的情况下,多种运动方式结合,就像饮食搭配一样搭配运动形式。

3个月后,小元继续减重,并配合打针和用药。又过了3个月,励丽根据小元的综合情况,停掉所有糖尿病相关的药物,小元的血糖一直在正常范围。

转眼一年半的时间过去了。近日,小元在第一医院的复查结果显示:体重85公斤,一共减掉了55公斤;空腹血糖和餐后血糖恢复正常水平,糖化血红蛋白为5.0,正常;肝功能恢复正常水平。2型糖尿病等警报都已经解除。

E 哪些人易患2型糖尿病? 超重或肥胖人群

在糖尿病的几种类型中,1型糖尿病和2型糖尿病是两种多发类型,其中1型糖尿病病因并不明确,但一般和自身免疫以及环境有关;2型糖尿病人群最为广泛,患者多超重或肥胖,有明显家族遗传性。

励丽介绍说,以前人们普遍认为1型患者可能会比较年轻,而2型患者大多数是40岁以上的成年人或老年人,甚至认

为是“老年病”。其实,近年来,2型糖尿病患者年轻化趋势越来越明显。小元这样二十出头的年轻人患2型糖尿病的在临床上经常碰到,年纪小的还在读小学。

“小元给糖友们树立了很好的榜样。”励丽说,2型糖尿病缓解是指在无降糖药物治疗的情况下,血糖仍可处于达标状态或正常状态。生活方式的改变是重要途径。

F 怎样吃更健康? 把餐盘分成一大二小三块

如何预防糖尿病?励丽建议大家一定要保持健康的生活方式,少吃洋快餐,少喝甜饮料。

如果得了糖尿病,是不是就要全方位“忌口”呢?励丽说:这是一个认识误区。糖尿病患者也可以像正常人一样什么食物都可以吃,但是应该控制每天摄入食物的总热量。在总量控制的前提下,注意保持碳水化合物、脂肪和蛋白质之间合适的比例关系。

她推荐了一个易操作的方法。把每餐的食物放入餐盘,把餐盘一分为二,然后把其中的一半再一分为二,这样餐盘被划分为了一大二小三块。

最大块的餐盘用非淀粉类蔬菜填

满,蔬菜以绿叶菜为好,如油菜、小白菜、菠菜、芹菜。其中一小块餐盘用谷物或者淀粉类食物填满,尽可能多吃些五谷杂粮,如全麦面食、全谷物食品等,最好粗细搭配;另一小块餐盘中,填满蛋白质类的食物,如去皮的鸡肉以及鱼肉、虾、贝类、螃蟹等海鲜、瘦牛肉、瘦猪肉、豆腐、鸡蛋。还可另加一份水果或者酸奶,分量为80克。

同时,要严格限制摄入动物油、肥肉及油炸类食物,尽量从花生油、豆油、菜籽油、橄榄油等植物油中选择。还应当适当控制动物内脏等高胆固醇食物的摄入,并控制盐的摄入量,戒烟忌酒。 记者 王颖 通讯员 陈静娜

拍卖公告栏

刊登热线:13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

宁波正德拍卖有限公司 租赁权拍卖公告

受委托,本公司定于2021年11月30日上午9时30分(延时除外)在镇海区产权交易平台(<http://zheqjy.bidding.gov.cn:11000/bidding/projectList>)举行网络拍卖会。

一、拍卖标的:

位于镇海区二一区铜帆楼1-8、1-9房产三年租赁权,房产建筑面积约113.93㎡。[起拍价:41000元/年 保证金:2万元]

该标的现有承租人租赁,根据相关法律法规规定,原承租人在竞买同等条件下享有优先承租权。

★租赁房产具体用途须符合规划、公安、卫生、消防、城管等部门的限制和要求。

二、标的展示时间:2021年11月25日—26日

三、竞买登记:竞买人于11月29日下午3时前在镇海区产权交易平台上注册,完成实名认证、网上报名以及向拍卖公司联系缴纳拍卖保证金。

四、咨询电话:0574-86860980 86864950

五、公司地址:浙江省宁波市北仑区新大路755号新锋商务楼310室

拍卖公告

受委托,本公司定于2021年11月29日13:30在中拍平台(<https://paimai.cca123.org.cn/>)对下列标的进行公开拍卖。现就相关事项公告如下:

一、拍卖标的:海曙区中山路55号与原交行大楼内的两处房产,起拍价408470元,保证金15万元。

二、资格要求:注册在宁波海曙区范围内,注册资金在壹仟万及以上的、具有废旧物资回收资质的企业。

三、标的咨询、看样:从公告发布之日起至11月27日,请竞买人与我公司联系,统一组织看样。

四、报名方式:竞买人须于2021年11月26日16:30前支付并必须由法人代表携带有效证件到本公司办理网络竞买手续(开户行:中信银行宁波江东支行;账号:8114701012600339133;户名:浙江天一拍卖有限公司);此次拍卖不接受任何形式委托办理,逾期不予受理。

五、联系电话、地址:(0574)27621122 13657857638 宁波市鄞州区百丈东路2368号(宁波海逸大酒店 楼203)

公司网址:<http://www.zjsky.com.cn>

未尽事宜详见拍卖会专场资料 浙江天一拍卖有限公司