

95后护士手术减肥,两个月瘦了30斤 是什么让“胖小护”变“美小护”?

每逢佳节胖三斤!春节后,很多人看着体重秤上多出的体重都暗自神伤。肥胖不但影响外形,更重要的是会带来各种疾病,严重影响健康。春节过后,如何甩肉?2月19日,中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)举行了一场新春胖友联谊会,其中青春靓丽的燕燕最受瞩目,因为她不但是医院胃肠外科中心的护士,还是一位曾经的胖友。正是看到病房里那么多严重肥胖的患者通过手术重获新生,她也下定决心做减重手术。



减重前的燕燕(右)。



减重后的燕燕。受访者供图

从小学就开始胖的她 工作后成了病房里的“胖小护”

今年23岁的燕燕身高不到1.6米,最胖的时候体重接近80公斤。从小学一二年级开始,燕燕就开始胖了。她从小食量大,一家人吃饭,她是最后下桌的那一个,会主动吃完所有食物,特别爱吃主食。燕燕吃饭还特别快,家人说她吃东西感觉都不嚼,直接就咽下去了。

和所有胖友一样,她也有反复减肥的经历。“刚上高中的时候,我不吃饭,又吃减肥药,加上军训挺累的,从将近80公斤瘦到60多公斤,那时算是我最瘦的时候了。”燕燕说,好景不长,到了高二高三,学习压力逐渐增大,在学校吃不好,

回家她就喜欢吃夜宵,高考的时候,她的体重又达到了近80公斤。

上了大学,看到室友们的体型,又在课堂上了解了肥胖的危害,燕燕下定决心再次减肥,每天跑步几公里,体重减了一些,但因为没能坚持,到毕业时压力一大,她又胖了起来。

参加工作后,燕燕来到国科大华美医院胃肠外科工作。让她郁闷的是,因为胖,大号的护士服,她穿在身上也总是紧绷绷的。外科工作忙,每个班次燕燕都能走上1.5万步,但即使这样,她也还是没能瘦下来。

看到病友们减重后判若两人 燕燕下定决心手术减重

燕燕所在的科室收治了全院需要减重手术的患者,工作中,看着一个个被肥胖折磨得疾病缠身的患者手术后脱胎换骨,燕燕开始动心了。

“我虽然年轻,指标也有问题了,血脂和尿酸都有点高,体检还查出了脂肪肝,看到不少患者手术一年多后复诊情况都不错,我也想手术。”燕燕说,她父母和男朋友都不嫌弃自己胖,但她自己觉得不能一直这么胖下去。

去年12月,燕燕住进了自己所在的科室,接受了减重手术,切除了部分胃。手术一切正常,燕燕在家

里休息了一段时间重返工作岗位。

来上班的第一天,同事们都惊呆了,燕燕就像变了一个人。“手术后出院的时候我就瘦了5公斤,手术后头几个星期因为只能吃流质,体重每天都在往下掉,手术后2个月,瘦了十几公斤。”燕燕说,以前自己要穿两个X的衣服,现在L号都有点松。如今燕燕已经变身“美小护”,吃东西会细嚼慢咽,最让她开心的是再也没有人叫她“胖护士”了。分享会上,燕燕看到不少胖友手术后都瘦了二三十公斤,她也期待自己的体重继续下降,达到50公斤-55公斤的标准值。

虽然手术减肥效果显著 但不是所有人都适合

那么,是不是所有的肥胖患者都适合手术?

“减重手术有严格的指征,只有当肥胖严重威胁到健康,且其他方法都无效后才考虑减重手术。”胃肠外科中心及减重代谢外科中心主任陈平介绍,对于轻中度的肥胖人群,还是建议通过“管住嘴,迈开腿”等改变生活方式的方法,或是辅助药物、理疗等方法来减重。即使是做了手术,术后也需要饮食和生活方式的配合来巩固减重效果。

新闻附件

“切胃减肥手术” 的适用和不适用人群

“切胃减肥手术”的医学名称是“腹腔镜袖状胃切除术”或“腹腔镜胃旁路术”。根据《中国肥胖及2型糖尿病外科治疗指南》,这种手术有着明确的适应症规定,判断标准主要是体质指数(BMI)=体重(kg)/身高(m)的平方,18岁以下和65岁以上人群不适宜手术。

1.单纯肥胖患者: BMI \geq 37.5,建议积极手术; 32.5 \leq BMI $<$ 37.5,推荐做手术; 27.5 \leq BMI $<$ 32.5,如通过改变生活方式和内科治疗难以控制,且至少符合两项代谢综合征组分(如低高密度脂蛋白、高三酰甘油、高血压等)或存在并发症(睡眠呼吸暂停综合征、脂肪肝、多囊卵巢综合征等),综合评估后可考虑手术。

2.糖尿病患者: 2型糖尿病仍存在一定的胰岛素分泌功能; BMI \geq 32.5,建议积极手术; 27.5 \leq BMI $<$ 32.5,推荐手术; 25 \leq BMI $<$ 27.5,经改变生活方式和药物治疗难以控制血糖,且至少符合2项代谢综合征组分,或存在合并症,慎重开展手术。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

年轻高管 吃褪黑素也睡不着 专家:手机放客厅!

晚上不睡,白天崩溃。失眠的痛苦,只有饱受失眠煎熬的人才能懂。

记者从宁波市第一医院心身医学科了解到,大概只有20%的失眠患者会寻求医生的帮助。大多数人会通过饮酒、到药房买药物、褪黑素等助眠,却往往导致失眠越来越严重。

“很多人以为治疗失眠只能靠安眠药,其实药物并非首选的治疗方案,长期服用还会有明显的副作用。”科室主任季蕴辛说,“失眠不一定就需要用药。失眠的认知行为疗法是失眠患者首选的非药物治疗方案。”

高管饱受失眠之苦 每天吃褪黑素

32岁的刘先生是一家企业的高管。这两年来,一直饱受失眠的困扰。“有时候,睡一两个小时就醒了,再也睡不着。”无奈之下,他网购了多个品牌的褪黑素,希望能帮助睡眠。可仍然收效甚微。

在了解了刘先生的日常后,季蕴辛发现了不少问题。

晚饭后,刘先生就会早早起床,追剧、看手机、复盘一天的工作。由于工作性质关系,晚上9点后,工作群里消息特别多。看了这个群看那个群,往往一刷手机就是两三个小时。

季蕴辛给了刘先生几点建议。

一是停掉褪黑素;二是把手机放在客厅,睡前两个小时不看手机,不回复工作消息,少思考;三是睡前做一些放松训练,把整个身体放空。

不吃药真能睡着吗?刘先生疑惑地回去了,决定试试看。

连着几次复诊,他都表示晚上明显睡得好了。

年轻人失眠 大多是手机惹的祸

季蕴辛说,从该院2016年开设失眠门诊以来,这两年失眠患者有明显增加。

20多岁失眠的年轻人很多,从门诊看,他们失眠大多数和不良的睡眠习惯有关,尤其是和睡前长时间玩手机有关,手机的蓝光、内容都会刺激大脑。

季蕴辛介绍,刺激控制,通俗地说,是重新建立起“床等于睡眠”这个条件反射。

很多人不仅在床上睡觉,还在床上吃饭、刷刷、打游戏、看书等。平时会很早上床,好久也没有困意;有些人醒了,却迷迷糊糊躺在床上不想起。慢慢地,床和睡觉之间的联系被打断了。

“刺激控制,就是通过反复训练,帮助失眠者把‘床’和‘睡觉’建立起稳定的联系。”因此,季蕴辛建议失眠人群,等困意袭来时再上床,而非在床上苦苦等待困意的到来。

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》政府类、企业类、招聘等公告, 欢迎垂询!

宁波亚德拍卖有限公司

拍卖公告

受委托,本公司定于2022年3月9日上午9时30分(延时除外)在中拍平台(http://paimai.caa123.org.cn)举行拍卖会。

一、拍卖标的:工程弃置洞渣一批,数量约15.7万吨;(主要为扫其塔隧道、张家山隧道及狮子岩隧道的多余洞渣)。以上为估算数量,具体以实际提货过磅为准,按实结算。

起拍价:38.2元/吨 保证金:120万元

二、竞买人条件:

1.在北仑区市场监督管理局注册登记,注册资金在500万元(含)以上的石料加工或碎石加工企业;(具体以营业执照为准;关于营业执照中注册资金及经营范围最后截止的登记时间为本公告发布日之前)

2.在北仑区内具备石料堆放的合法的必要场所(提供自有产权证原件或租赁合同原件)

三、展示看样:2022年3月3日-4日。

四、竞买登记:有意者带营业执照原件、法定代表人身份证原件、公章及相关证明文件原件至公司办理竞买登记手续,并在中拍平台上注册、完成实名认证后,即可对竞买标的进行网上报名,同时将拍卖保证金转账至指定账户。(报名缴款时间截止2022年3月8日下午3时之前)

五、咨询电话:0574-86860980 86864950

六、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