

90%以上的 门诊者 曾节食减肥

暑期减肥门诊火爆
这些误区你中招了几个？



陈璐佳医生在门诊中。

今年暑期,宁波市中医院肥胖减重门诊的陈璐佳医生异常繁忙。据悉,该院的减重门诊每半天接诊50多人。据介绍,减重人群以前多以20岁到45岁为主,目前出现了明显的低龄化趋势。这个暑期,中小學生来减重的也不在少数。陈医师说,众多减重患者中,不少人对减重都存在这样那样的误区,令人防不胜防。

误区①

借助医学手段可帮助减肥？

诊室房门推开的瞬间,陈医生有点愣住了。一上午的门诊,进来的都是体重超标的大个子,可这位姑娘看上去是那么的苗条,跟之前那些进来的人有点格格不入。

“有什么办法能让我再瘦一些?”姑娘坐下后,向陈医师提出了她的要求。

“你这已经很标准了,还要减什么呢?”陈医师告诉她,再减可能会影响健康。可姑娘很执拗,说她坚持节食减肥已经好几年,终于瘦了不少,但还不满意,希望通过中医的办法,再减掉一些。

为说服眼前这位姑娘,陈医生给她进行了相关检查:1.65米的身高,体重52公斤,其体质指数BMI不到20,处在18到24的正常范围,可姑娘说,她的目标是体重减到40公斤。

陈医生通过病例提醒她,过度减肥不可取,否则会引发闭经等其他健康问题。还有,即便通过医学手段,也不是想瘦多少就能瘦多少的。只要体质指数在正常范围,都没有必要再减重了。

误区②

节食能减肥？

据陈医师介绍,来门诊的减肥者,90%以上都曾采取过节食的方法,有的不吃中饭,有的不吃晚饭,即便吃饭,也吃得很少,饿了就喝水充饥。有的就更加极端了,采取辟谷的办法,接连好几天都不吃主食,只喝水。

陈医师说,这些都是误区,节食减肥一定不是科学且持久的减肥方法。节食会导致营养失衡,短期减下来的不是脂肪,而是肌肉和水分的流失。而节食因为蛋白质摄入严重不足,导致基础代谢率低,人体消耗热量变少,热量就很容易堆积在体内。此外,由于人体的细胞具有记忆功能,节食会让细胞在一段时间内处于饥饿状态,一旦恢复饮食,细胞就会疯狂地摄取热量,导致吸收过多。

门诊中还有另一个极端的减重患者,那就是饮食方面一点也不控制,也不想运动,把减重的希望全部寄托在医生的身上,希望用药后就能“躺瘦”。陈医师说,这也是不现实的,任何一种形式的减肥,都需要生活方式的改变和日常生活的自我管理。

误区③

只吃素不沾荤能减肥？

吃素减肥,也是很多肥胖者信奉的做法。

陈医师提醒说,光吃素不能瘦,反而会让身体抵抗力下降。摄入100克瘦肉,其碳水化合物的含量为0%至1%,而米面类的碳水化合物含量高达70%至80%,有些水果、蔬菜和奶类的碳水化合物都比瘦肉高,尤其是选择西瓜这类高GI水果,进入胃肠后消化快、吸收率高,葡萄糖释放快,葡萄糖进入血液后峰值高,也就是血糖升得高,不仅不能减重,还有可能增重(GI指的是“食物葡萄糖生产指数”,也称为“上升糖指数”。GI越高,糖的消化和吸收越快,糖化反应就越快)。

此外,缺少肉类的饮食方式,会让人体蛋白质缺失,长此以往不仅肌肉严重丢失,还会影响人体的免疫力。

误区④

只吃粗杂粮能减肥？

陈医师说,粗杂粮不是只有纤维,还有碳水化合物、蛋白质,可以用来代替部分米饭,但不可完全代替一日三餐,过多摄入无益于减肥。单一吃粗粮,一方面会导致碳水化合物摄入多,另一方面不吃肉类和鸡蛋类食物,蛋白质的匮乏会让肌肉流失,基础代谢率降低。因此恢复正常饮食后,就容易反弹。

营养摄入不能过于单一,均衡的饮食才是硬道理。

误区⑤

减肥就是减重？

很多人把减肥等同于减轻体重,每天看到体重秤上的数字,心情也会起起伏伏。陈医师说,她曾接诊过一位女性患者,每天至少称重10多次,早上称,晚上称,饭前称,饭后称,因为减重不理想,曾一度陷入抑郁的情绪。

陈医师说,其实,减肥不是减轻体重这么简单,而是“三体目标”,具体指的是体重、体脂和体型。不管在健康层面还是美丽层面,三个目标缺一不可。

记者 程鑫

通讯员 吴佳礼 陈君艳 文/摄

剧烈运动后酸痛乏力 18岁小伙横纹肌溶解

近日,18岁的郑超(化名)因为双上肢酸痛、全身乏力,来到宁波大学附属第一医院月湖院区急诊就诊。被诊断为横纹肌溶解,由急诊病房收治入院。

就诊的前一天,平时并不经常运动的郑超心血来潮地去了健身房,经过一阵剧烈运动后回家休息。没想到第二天就出现了双上肢酸痛、全身乏力的情况。经检查,医生发现郑超的肌酸激酶达到了30126U/L,乳酸脱氢酶达到了1413U/L,均严重超出正常值。

据介绍,横纹肌又称骨骼肌,主要附着于骨骼上,在显微镜下观察呈现明暗相间的横纹而得名。横纹肌溶解综合征(rhabdomyolysis, RM)是指骨骼肌受到损伤,肌细胞内的物质渗透到血液中,很容易造成急性肾损伤、电解质紊乱等一系列问题。

急诊病房王志宇主任医师表示,所幸郑超的横纹肌溶解并不是十分严重,还没有造成肾损伤,经过相应治疗后,目前已完全康复,并顺利出院。

那么,横纹肌为什么会溶解呢?医生表示,横纹肌溶解可分为物理性和非物理性因素。物理性因素为:常见的原因有剧烈运动或长时间不运动后的突然大量运动、肌肉挤压伤、高热等。非物理性因素为:药物(大剂量给药,肾脏或肝功能不全使用环孢素、华法林、他汀类、地高辛等药物)、毒物(受污染的小龙虾、急性有机磷中毒等)、感染(病毒和细菌感染均可导致)、自身免疫性疾病等。

横纹肌溶解的症状有:受累肌群出现疼痛、压痛、肿胀、肌无力等局部表现;全身乏力、发热、心动过速、恶心呕吐等全身表现;尿液呈现茶色或酱油色或红葡萄酒色等急性肾衰竭表现。肌肉痛、乏力、深色尿是横纹肌溶解典型三联征。

“事实上,经常不运动的人突然过量运动,是较容易导致横纹肌溶解的,这样的患者我们每年都会诊治不少。”王志宇说,出现横纹肌溶解的相关症状,要及时就医。医生会为患者采取对应治疗措施:及时积极的补液,水化、碱化尿液,维持水电解质酸碱平衡;充分去除横纹肌溶解的诱因;监测出入量;注意肝肾功能的情况;保持合理的休息;病情严重者进行血液净化治疗等。

此外,医生还提醒,运动对健康有着重大意义,但一定要科学合理地运动:

在运动前,应该搞清楚自己适合多大强度的运动。可参照“适量运动法”,以锻炼刚停下来时1分钟脉搏数为基准。用220减去年龄数为最高脉搏数。一般来说,最高脉搏数乘以60%为理想锻炼脉搏数的下限,体弱者与老年人不宜较剧烈运动,应取下限为宜;最高脉搏数乘以85%为理想脉搏数的上限,若达到或超过上限就应减少运动量。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞

福彩开奖信息

双色球第2023093期:10 21 24 25 27 32 07
3D第2023215期:3 0 8
15选5第2023215期:04 05 06 09 12
快乐8第2023215期:09 12 13 18 24 26 28 30 31 40
42 43 45 47 48 56 66 67 69 75

体彩开奖信息

七星彩第2023093期:1 8 0 0 3 7 2
6+1第23093期:8 6 0 1 8 2 8
20选5第23215期:06 11 14 15 19
排列五第2023215期:4 8 0 3 2
(均以公证开奖结果为准)