

## 餐餐“牛排+黄油”

## 体重却月减7.5公斤

医生:停! 哪有这等好事!

“医生,我以后再也不敢生酮减肥了。减肥没有捷径啊,还是好好‘管住嘴、迈开腿’吧。”近日,宁波34岁的朱先生来到宁波市第二医院内分泌代谢科主任张明琛的诊室复查。过去的一段时间里,朱先生经历了一次本以为“最成功”的减肥,却被医生紧急叫停。这是怎么回事呢?



医生正在为患者检查身体。

## 1 “生酮饮食减肥”让他心动

朱先生体型较胖,喜欢吃肉,确诊2型糖尿病已经6年,前两年体检中查出了轻度脂肪肝。多年来,朱先生尝试了多种减肥方式,瘦过一点,很快复胖,始终没有成功减重。

前阵子,他听朋友介绍了“生酮饮食减肥”,很是心动。普通人的饮食结构以碳水化合物为主,如米饭、面条,占全天能量的45%~60%。生酮饮食期间,以脂肪和蛋白质(如肉类、乳制品等)作为主要食物来源。蔬菜和水果也都选择芹菜、花菜、蓝莓这样低碳水化合物的,整体碳水化合物的摄取降至5%~10%,并且主要是粗粮一类升糖指数较低的碳水化合物。

朱先生想,自己爱吃肉,糖尿病也不适合吃太多碳水,生酮饮食

简直为自己量身定做。于是,他开始尝试起来。几乎每一餐,他都给自己安排起了煎牛排和黄油,香喷喷、油滋滋。一开始,吃得相当满足。吃了几餐后,他发现只吃肉,几乎不吃碳水的大餐吃着没那么“落胃”了。但体重秤上几乎每天都在下降的数字又给了他动力。朱先生选择坚持生酮饮食,想着这次一定要成功减肥。

“你怎么面色这么差!”“最近很累吗?怎么看着气色不好。”一个月多的时间,朱先生成功减了7.5公斤体重。可令他沮丧的是,朋友们很少注意到他瘦了,反而关心他是不是健康出了问题。他自己也觉得这段时间脾气暴躁了很多,精力也差了。

## 2 转氨酶升高,脂肪肝加重

于是,来张明琛诊室复查糖尿病并配药时,朱先生提到自己在尝试生酮饮食,减肥效果很好,可惜面色却比较差。

“我们不主张糖尿病患者进行生酮减肥的。”张明琛推测,朱先生的面色憔悴很可能是生酮减肥导致的。相关检查证实了这一推测,朱先生的转氨酶数值已经超过了100多(正常值应在40以下),脂肪

肝也有加重。

张明琛紧急叫停了朱先生的生酮减肥进程,建议他循序渐进地恢复正常饮食,同时予以药物治疗。一个月后,朱先生再来复查。好消息是,转氨酶回到了正常值,脸色也好了,精力也恢复了。坏消息是,减掉的7.5公斤体重回来了4公斤。他后怕地表示,再也不会尝试生酮减肥了,还是老老实实“管住嘴、迈开腿”。

## 3 减重效果不错 但并发症不少

据介绍,生酮饮食的最大特点是脂肪比例高、碳水化合物比例低。生酮饮食是癫痫治疗中非常重要的辅助治疗方式之一,癫痫患儿更适合这种治疗。

那生酮饮食为什么能减肥呢?记者了解到,生酮饮食其实是在逼身体换一种代谢模式。通常人体习惯用葡萄糖(碳水化合物的一种)作为能量来源,尤其是维持大脑的运作。生酮饮食大幅度地用脂肪代替碳水化合物的摄入,由于碳水化合物极少,肝脏便会将脂肪转换为脂肪酸和酮体,酮体运到脑部取代葡萄糖成为能量来源。在该状态下,身体开始有效地燃烧脂肪以获取能量。

生酮饮食听起来很美好,又能吃肉,又能分解脂肪。“生酮饮食挺流行,在短期内也往往有不错的减重效果,但事实并非如胖友设想的那么美好。”张明琛说,一来,哪怕平时再爱吃肉再喜欢油腻食物,生酮饮食几天后,往往反映“吃着难受”;二来,生酮饮食还有不少健康风险,临床很多患者因为生酮减肥导致脾气暴躁、顽固性便秘、泌尿系统结石、胆结石、肝肾损伤、心血管疾病等,如果酮体累积过多,超过了身体的利用能力,还可能导致酮症酸中毒,相当危险。

## 4 生酮饮食前应做专业筛查评估

生酮饮食虽然暗藏危险,但的确可以减肥。如何最大限度地发挥其有利的一面,又有效地控制风险因素呢?张明琛认为,年轻人如果想短期迅速减肥,可以在完善各项筛查评估后,在专业人士指导下,尝试短周期的生酮饮食。

她特别提醒市民,不要盲目跟风生酮。在开始生酮饮食前,要先到营养师处接受专业的评估和指导,进行一系列筛查,确定不存在生酮饮食禁忌症后,才可以开展生酮饮食;并制定符合个人代谢的碳水化合物比例。生酮饮食期间,要定期关注自己的肝、肾功能等,做好血脂、血糖、尿酸等检测。需要注意的是,生酮饮食不适合糖尿病、肝肾功能不全、50岁以上等群体。

记者 王颖 通讯员 郑轲 文/摄

## “断臂”23年苦不堪言 这个团队让她重获新生

75岁的李阿婆(化名)好多年没这么开心过了。23年前她意外摔倒,导致右臂骨折,可术后骨头没长好,内固定的钢板功能失效,虽然先后进行了2次修复手术,当初骨折的手臂骨仍未长好。23年来,她的右臂失去了基本的功能,给生活造成了巨大的困难,跑过多家医院求医,都说很难接上了。直到今年11月初,阿婆在宁波市中医院骨科意外得知自己的右臂有治愈的希望,她喜出望外。

市中医院骨科副主任楼红侃医生介绍,老人原本是来看腰腿痛的,就诊期间,他们发现老人的右手臂晃来晃去的,情绪也很低落。详细一问,老人抹着眼泪,道出了这么多年曲折的就医经历。

23年前,当时才50多岁的她不小心摔了一跤,导致肱骨髁上骨折,到医院做了手术,上了钢板,石膏固定。医生叮嘱1年后可以取钢板。然而1年不到,她的右手臂就开始疼痛,到医院复查询问,医生说没什么大碍,骨头长好就不痛了。

谁知她的疼痛不但没有减轻,反而越来越重了,辗转多次检查才得知是固定钢板的一颗钉子掉了,戳到肌肉引起的疼痛。阿婆家住慈溪农村,辗转就医不便,一晃便拖了2年多时间,石膏虽然拿掉了,但手臂却无法用力,根本就抬不起来。大约3年后,阿婆到另一家医院接受了第二次手术,取肋骨植骨,但遗憾的是,断了骨头还是没长好,手臂依然无法抬起。

这些年,阿婆的右手臂就这样晃着,一点不能用力,吃饭都只能强迫自己改用左手。楼医生说,拍片显示,阿婆当年断处的骨头没长,钢板内固定失效,其中一颗螺丝从肘关节已经跑到了前臂处,移位了最少5厘米。长期失去功能,阿婆整个右手臂肌肉已经萎缩,相比左手臂,明显细小得多。

因为做过两次手术,时间又过了这么久,阿婆伤处疤痕增生明显,已经失去了原来正常的解剖结构,神经血管都看不清楚,手术容易损伤周围的神经和血管。另外,断骨长期没愈合,再次手术后依然长不好的可能性还是很大。

楼医生表示,虽然手术风险比较大,但科室专家会诊后,认为还有希望。最终他们设计了精细的手术方案,通过去掉硬化骨,打通骨髓腔,重新植骨。手术非常成功,术后又为老人安排中西医结合快速康复,在进行右臂关节屈伸功能锻炼、热敷治疗的同时,辅以补肝肾、强筋骨的中药,促进骨折愈合。

老人说,这次手术成功就像是“重生了一样”。出院前她特地定制了一面锦旗,由衷感谢楼医生和他的团队。

记者 程鑫 通讯员 吴佳礼 陈君艳

## 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!

## 浙江金城拍卖有限公司 拍卖公告

受委托,本公司将于2023年12月29日9时-11时(延时除外)在诚拍网(www.chengpw.com)进行公开拍卖活动,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的(详见拍卖清单):宁波市海曙区国丰街40弄5号602室、6号603室、8号608室,宁波市海曙区国丰街113弄26号303室、26号403室、26号503室、26号603室、27号405室、27号505室、27号605室,共10套房产。  
二、展示看样:即日起至2023年12月28日止,与拍卖公司联系看样事宜。联系电话:13646623173(王)。  
三、竞拍办法:即日起竞买人在诚拍网上按系统提示缴付保证金(10万元/标的)。  
四、电话:13646623173、87715615  
地址:宁波市鄞州区百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。  
详情请关注诚拍网(www.chengpw.com)。

## 宁波王智拍卖有限公司 银行闲置房产拍卖公告

受委托,本公司定于2023年12月29日上午9时30分起(延时除外)在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)举行拍卖会。

一、拍卖标的:位于宁波市海曙区国泰巷8号604室及海曙区新南路47弄10套住宅拍卖,建筑面积:56.07㎡-96.93㎡,起拍价91.94万元-188.59万元,拍卖保证金10万元/套(具体清单详见网站拍卖公告)  
二、标的看样:2023年12月26日至27日(统一安排看样)  
三、竞买登记:竞买人在中拍平台上注册,完成实名认证后联系拍卖公司进行线下交纳保证金;报名、交纳保证金等手续必须于2023年12月28日下午4时前完成。  
四、咨询电话:86864950 86860980  
五、公司地址:宁波市北仑区新大路755号新锋商务楼三楼