

“超重”的人生:24岁小伙470斤重

专家:过度肥胖是一种疾病,减重治疗涉及多个学科

记者 焦守广 通讯员 赵梅

躺下坐不起来 坐下站不起来

亮亮今年18岁,前不久来到山东第一医科大学附属中心医院东院区医学代谢减重中心就诊,就诊的原因很简单——太胖了。胖到什么程度呢?BMI指数达到62,属于超重度肥胖,在家里都没法称重,坐下站起不来,躺下坐不起来,更别提走路了。

由于是单亲家庭,来到医院后,只有母亲陪伴在身边,看到孩子的状况,母亲很是焦虑。有一次医生去查房,亮亮站都站不起来,看着孩子吃力的样子,亮亮的母亲说了一句令人心酸的话:“孩子,不管怎么说,你都是妈的宝贝啊!”

“听到孩子母亲的话语,我们也非常感动,深切理解当母亲的那种心情,毕竟孩子才18岁,未来还有很长的路要走。”孙少川介绍,术前,内分泌、胃肠病专家首先对亮亮做了血糖、血压等方面的综合评估,制定个体化减重方案,之后为亮亮进行了袖状胃切除手术。

亮亮目前已康复回家,接下来,医生需要每3个月、半年、一年乃至长期关注随访,因为术后可能会出现包括饮食规律、营养不良、维生素摄入、微量元素摄入等问题,因此亮亮需要长期的照顾和监测。

初中开始发胖 每次减肥都反弹

与亮亮一样,小鲁也是一名超重患者,今年24岁,体重达470斤!仅是数字带来的直观感受,也足以让人震惊。

严重超标的体重使小鲁不堪重负,后背长的直径约40cm的脂肪



肥胖是世界卫生组织确定的十大慢性疾病之一,是目前世界范围内严重的公共卫生问题之一。减肥不是一件轻松事,无奈之下,部分重度肥胖患者选择“切胃手术”。山东第一医科大学附属中心医院东院区胃肠外一科、胃肠病诊疗中心(东院区)主任孙少川表示,过度肥胖不仅是外观上的改变,更是一种疾病,会引起一系列疾病。减重手术仅是代谢减重治疗的一部分,术后的饮食、运动及定期随访更为关键。

瘤,让小鲁躺在床上休息也成了一件难事,万分焦虑的小鲁妈妈最后决定带他接受科学减重治疗。

小鲁妈妈介绍,“小鲁从初中开始发胖,之前尝试过节食、吃减肥药等不同减肥方法,甚至参加过减肥夏令营。虽然开始有点成效,可就是无法长期坚持下去,控制不住自己想吃东西的念头,每次减肥过后都会反弹,甚至比减肥之前更胖。吃饱了还想吃,吃完就坐着不动,近两年胖了100多斤,完全就是一个死循环。”

医学代谢减重中心主任尹晓对小鲁的病情做了综合评估,重度肥胖使小鲁心肺负荷过大:射血分数仅为39%,心力衰竭、全身水肿,走个四五步就需要坐下休息;重度通气功能障碍导致长期缺氧、呼吸衰竭,大部分时间都处于嗜睡状态。

尹晓联系心内科、呼吸科、重症医学科联合会诊,制定详细治疗方案。治疗计划第一阶段,是对小鲁每天的饮食和运动制定详细计划,并使他逐步恢复心肺功能、体能,待小鲁能够耐受手术时,进行第二阶段即脂肪瘤切除术。第三阶段是药物减重一段时间后,进行代谢减重手术。

脂肪瘤切除术当天,恰好是小鲁的生日,尹晓给小鲁精心准备了生日惊喜,小鲁感动地说:“这个生日是我最有意义、最难忘的一个生日,就是我的重生日!”

治疗涉及多个学科 术后管理是关键

“肥胖病人不仅要过手术这一关,更多的是手术后的管理,包括体重管理、饮食管理、代谢管理等。”孙少川表示,减重手术仅是代谢减重治疗的一部分,术后的饮食、运动及定期随访更为关键。

肥胖不仅是外观上的改变,

更是一种疾病,同时会引起一系列疾病,如糖尿病、高脂血症、脂肪肝、高血压、痛风、呼吸睡眠暂停综合征和心脑血管疾病等。需要代谢减重手术的肥胖患者,通常合并糖尿病、高血压、心肺功能障碍等一系列问题,围术期情况复杂,涉及多个学科参与治疗。

在做完减重手术之后,患者的食量、饮食偏好都会发生变化,能量的摄入要比手术之前少很多。

不过,以后会不会复胖,是由能量摄入与消耗是否平衡来决定的,如果一个人不爱动,基础新陈代谢率低,使能量过剩,还是会面临着复胖问题。所以在做过减重手术之后,患者还是要进行必要的运动来增加代谢。

儿童青少年建议 每天至少运动60分钟

目前最常用的科学衡量指标是身体质量指数(BMI)。我国18至64岁健康成年人的身体质量指数正常范围为18.5至23.9,大于等于24为超重,大于等于28为肥胖。儿童青少年则可参照我国卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》提供的标准进行判断。

保持健康体重,科学饮食是关键,坚持运动是保障。在饮食方面,要平衡膳食、食不过量、吃动平衡。食物多样是平衡膳食的基本原则,建议每天摄入至少12种食物。

在运动方面,18岁以上成年人,建议每周进行150至300分钟中等强度或75至150分钟高强度有氧活动,每周至少进行2天肌肉力量练习。对于6至17岁的儿童青少年,建议每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习,每天视屏时间累计小于2小时,鼓励户外活动。

营养强化食品、保健食品和营养素补充剂 如何选择大有讲究

记者 王小蒙 通讯员 姜迎

营养强化食品、保健食品和营养素补充剂,这是日常生活中经常会遇到的不同概念,如何选择适合自己的产品,其实大有讲究,山东省疾病预防控制中心专家给出专业建议。

营养强化食品是指添加营养强化剂的普通食品,不同于营养素补充剂,属于食品范畴,不具有特定的功能,对服用量没有严格限制。

保健食品是指具有特定功能,经过国家主管部门批准,获得注册或备案批文的产品,需严格参照说明书要求按量服用。

营养素补充剂属于保健食品,主要目的为补充维生素和矿物质。

特医食品适用于特定疾病人群,须在临床医生和临床营养师指导下使用。

选择营养素补充剂应遵循原则:

- (1)确定自己的膳食是否满足营养需要。最好咨询营养专业人员后再进行选择。
- (2)去正规超市和药店购买,选购时,认准批准文号及“小蓝帽”标志,并严格遵循说明书要求服用。
- (3)营养素的补充剂量应参考说明书。不要同时服用两种及以上含有同样成分的营养素补充剂。

选择功能性保健食品应遵循原则:

- (1)保健食品不以治疗疾病为目的,不能代替药品,出现疾病症状时,应及时就医。
- (2)不能重复服用功能相同的多种保健食品,以免发生过量,引起不良反应。
- (3)认准保健食品包装和标签上的批准文号和“小蓝帽”标志,认真阅读产品说明书上注明的适用人群和推荐剂量,并按要求服用。

『合理膳食』专栏

记者 王小蒙 通讯员 张欢欢 徐贵法

能吃、会吃,做到合理膳食、均衡营养,是老年人健康长寿的基础,也是延缓衰老,抵抗疾病的保障。那么,老年人怎么吃才更健康呢?营养学专家表示,以下这七条建议要牢记:

1.丰富主食种类。除了常吃的馒头、米饭以外,还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦、杂豆等各种杂粮谷物以及适量土豆、红薯等薯类。杂粮谷物属于全谷类食物,含有较丰富的B族维生素和矿物质。

2.做到餐餐有蔬菜。尽量换着吃不同种类的蔬菜,特别注意多选青菜、油菜、菠菜、紫甘蓝等深色叶菜。叶菜类含有较丰富的维生素C、胡萝卜素、纤维素、矿物质和功能性成分。

3.选择不同种类的水果。每种吃的量少些,种类多一些,不要用蔬菜代替水果。水果含有维生素C、胡萝卜素、纤维素和功能成分。

4.猪牛羊肉等畜肉、鸡鸭等禽肉、鱼虾、蛋类等动物性食物尽可能要换着吃。平均每天吃鱼肉1两,畜禽肉1两,蛋类1个。尽量选择瘦肉,少吃肥肉。动物性食物是优质蛋白质的主要来源,对老年人尤其重要。

5.吃不同种类的奶类食物。推荐每天300—400ml的牛奶或蛋白质含量相当的奶制品,可以根据自己的身体状况,选择适合的奶制品,如鲜奶、酸奶、老年人奶粉等。奶类是优质蛋白质和钙的良好来源。

6.吃不同种类的豆类食物。推荐每天吃15g大豆,大约相当于1.5两豆腐,也可以选择豆腐干、豆皮、豆腐脑、黄豆芽以及豆浆等豆制品。豆类食物植物蛋白质含量高,同时钙含量和功能物质含量也很丰富。

7.鼓励共同进餐,保持良好食欲,享受食物美味。正所谓“人多吃饭香”,对老年人而言,与家人、亲友一起挑选、制作、品尝和分享食物,有利于愉悦身心,激发食欲。