



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

极端减肥手段伤害身体 甚至会导致死亡

“肥胖可以从各方面对健康造成危害。”丁印鲁介绍,在心脑血管方面,可能导致高血压、冠心病,并诱发心梗;在运动系统方面,可能导致骨关节炎;在消化系统方面会导致脂肪肝;在呼吸系统方面则会导致睡眠呼吸暂停综合征。此外,还会诱发高脂血症、多囊卵巢综合征、月经不调、心情焦虑和压抑等。

“现在大家都谈癌色变,但很多人不知道,包括胃癌、乳腺癌、结肠癌、肝癌、子宫内膜癌等十几种恶性肿瘤都和肥胖有关。”丁印鲁表示,有研究显示,肥胖可使人类预期寿命平均减少6—7年,严重肥胖症人群可减少寿命20年。

为了尽量避免体重超标带来的健康风险,丁印鲁建议大家根据自身情况选择科学的减重方案,例如加强运动锻炼、调整饮食适当减少热量摄入,在医生指导下配合药物治疗等。

但是,如果采用极端减肥方法,也会对身体造成严重损伤。例如过度节食可能诱发神经性厌食症,甚至死亡。一些成分不明的减肥药,可能含有泻药等,长期服用会导致大便油脂增多、排便不受控制,对肝功能、肾功能以及大脑细胞也会造成损害。

“如果通过适当运动和饮食调整,实在没法将体重控制在合理范围,可以考虑通过手术减重。”丁印鲁表示。

这两种减重手术 都属微创手术

早在上世纪50年代,减重手术就开始在发达国家逐渐推广,如今经过多次改进,技术已经非常成熟。截至2013年,全球范围内已经有48万人接受了减重手术。

丁印鲁介绍,在我国,减重手术一直没得到足够的认识和重视。直到近十年来,随着对肥胖危害的认识加深,减重手术在我国才得到迅速发展,手术量逐年增加,每年手术量超过1万台。

目前,减重主流的手术方式包括袖状胃切除手术和胃转流手术两种。

其中,袖状胃切除术通过切除部分胃,减少胃容量,降低刺激产生饥饿感的荷尔蒙分泌。该手术操作简单,术后恢复快,不改变胃肠道的生理状态,不干扰食物的正常消化吸收,对单纯性肥胖和轻度II型糖尿病等代谢问题有良好的治疗效果。

胃转流手术则是通过改变肠道结构,关闭大部分胃功能,减少胃部空间和小肠长度,从而获得明显的减重效果。手术操作相对复杂,对于BMI指数非常高,对合并严重II型糖尿病或者存在胃返流问题的患者来说更为合适。

无论是哪种方式,减重手术都是通过腹腔镜或者手术机器人进行。不同于传统手术,腹腔镜手术属于微创手术,仅在腹部穿刺3—5个直径为0.5—1.2cm的小孔,利用细长的手术器械,通过腹腔进行手术。手术时间只有一个小时左右,创伤小、出血少、恢复快,并发症也更少。

壹点问医

调查数据显示,目前我国10%以上的人群已经达到肥胖标准,其中,男性4300多万人、女性4600多万人,这一数字已经超过美国,成为世界第一。为了帮助大家科学解决肥胖问题,山东大学第二医院胃肠外科主任丁印鲁做客壹点问医直播间,为大家详细解读肥胖和减重手术的那些事儿。

缩胃就能瘦?

减重手术并不是每个人都能做



术前胃镜检查 必不可少

减重手术并不是追求“瘦成一道闪电”的手段,而是作为一种治疗措施,因此,并不是谁想做就能做。

丁印鲁介绍,在满足以下标准时,可以考虑进行减重手术:从体重标准来看,BMI ≥ 37.5 ,应积极考虑手术;BMI在32.5—37.5之间的患者可以考虑手术;BMI在27.5—32.5之间,同时伴有糖尿病、脂肪肝、高脂血症、多囊卵巢综合征等情况中的任何两种,也可以考虑手术;从腰围标准来看,男性腰围 ≥ 90 cm,女性腰围 ≥ 85 cm时,提示为中心型肥胖,可以考虑手术。如果伴随严重糖尿病,可以适当放宽以上手术标准。

除了以上这些情况,还需要到医院做全面的术前检查,包括血常规、肝功、肾功、胃镜等。“如果胃部已经有了明显病变,例如严重的溃疡等,应该优先治疗疾病,不能再做手术。”丁印鲁说,这就需要医生根据患者情况,确定是否适合做手术。

还有些患者不适合进行减重手术,包括:明确诊断为非肥胖型I型糖尿病患者、妊娠糖尿病及某些特殊类型的糖尿

病;胰岛 β 细胞功能已基本丧失,血清C肽水平低下或糖负荷下C肽释放低平的II型糖尿病患者;BMI < 25 的患者。

术后避免复胖 要养成健康饮食习惯

提到减重手术的减重效果如何,丁印鲁介绍,“手术后半年是体重快速下降的阶段,有人术后第一个月体重就能下降十几公斤,通常术后一年,体重将达到比较稳定的水平。”

根据临床状况,与不接受手术的人群相比,手术可降低83%的糖尿病风险。而在已患有糖尿病的人群中,减重手术后,不少患者血糖水平也明显下降,甚至已经摆脱了终生服药的问题。除了糖尿病,高血压、高血脂、呼吸睡眠暂停、关节炎等均能有效缓解。

那么,减重手术后会不会复胖?丁印鲁提醒,术后一定要改变以前不良的饮食习惯,例如吃饭时狼吞虎咽、暴饮暴食等。“术后吃饭要细嚼慢咽、少食多餐,尤其是手术刚完成后,一定要遵循医生的饮食指导,从流食、半流食到正常饮食过渡。”丁印鲁说,成功手术后,只有养成良好的饮食习惯,并配合适当的体育锻炼,才能永久性保持减重效果。

生活课堂

洋葱是可以吃的“心脏支架”

有人说生吃洋葱能保护血管,洋葱是可以吃的“心脏支架”,这是不是真的?

首都医科大学附属北京天坛医院神经内科主任医师徐俊说,这是有科学道理的。研究表明,洋葱有一个叫槲皮酮的成分,能够抗氧化、抗自由基。同时它还有一些硫化物和槲皮黄素,可以抗肿瘤。

生洋葱可以降低血脂,对血小板聚集有抑制作用。此外,它可以有效减轻动脉张力,延缓动脉硬化发展。生洋葱在保健上比熟洋葱更好,一天吃半个生洋葱最适合。

羊肉不能与酒混吃

寒冷的冬天吃一顿热乎乎的火锅,再配上一杯啤酒,生活美滋滋!不过,要小心过敏!不管是白酒还是啤酒,和羊肉一起吃还真是不可以。

从中医角度讲,酒属于温热,而羊肉也是容易上火的食物,如果两种一同吃,往往是皮肤出现瘙痒的导火索。所以,吃羊肉的时候尽量不要喝酒,否则容易引起过敏、皮肤瘙痒。

按摩穴位可促消化去胃火

脚的第二脚趾与第三脚趾之间,稍微往后一点即内庭穴。从上下沿着趾缝的方向往下推,一直推到趾间,可以促消化、去胃火。如果在家不太方便弯腰,可以用另一只脚的脚后跟放在脚背上,从脚背往脚面上推。

内庭穴能够降胃火,一些减肥的人若食欲太旺盛,以及有牙疼或上火的人,也可以通过按摩内庭穴来调节。每次按摩10分钟就好,按摩完给脚背上抹点油。



肺动脉堵了,猝死率达85%

一旦肺动脉被堵,心脏内的压力会急剧升高。同时血液里的氧含量骤降,心脏功能和呼吸功能会同时衰竭。阻塞肺动脉的“垃圾”,大多来自下肢静脉脱落的血栓,栓子顺着静脉血流至心脏,再从心脏流入肺动脉。肺动脉若堵塞,猝死率高达85%。

容易患下肢静脉曲张的久坐久站族、重体力劳动者都是高危人群。

一个动作判断血管抵抗力强弱

我们的手掌由桡动脉和尺动脉两根血管供血,首先握几下拳然后攥住,这个时候把尺动脉和桡动脉用两个手指压上,然后再伸开手,手掌就变得苍白了,这时松开尺动脉的这根手指,手掌从苍白到红润几秒钟之内就完成,从苍白到红润的过程就是一个简单的自测方法。

如果松开尺动脉时,由苍白到红润的时间超过10秒,就代表血管的抵抗力可能是下降的。我们可以粗略地用这种方式来评估一下血管的抵抗力。

流口水+胸闷胸痛警惕动脉硬化

一旦身体出现动脉硬化情况,会导致大脑以及肌肉缺氧、缺血,进而会导致面部肌肉松弛,另外吞咽功能也会下降,就容易发生流口水现象。

此外还会伴随胸闷、胸痛、头晕、头痛、心悸、失眠多梦等情况。生活中,尤其是患有三高等疾病的中老年人,需要着重警惕动脉粥样硬化这种病症。



提个醒

一次性纸杯喝热饮 15分钟释放数万个塑料微粒

2020年11月,印度理工学院研究团队发表的一项研究结果显示,一次性纸杯中装上热饮,在15分钟内会向饮料中释放大约25000个微米大小的塑料微粒。

在实验中,研究人员将超纯水倒入温度在85℃—90℃之间的一次性纸杯,静置15分钟后,结果令人震惊。通过扫描电子显微镜确认了塑料微粒被释放到超纯水中,一个一次性纸杯暴露在热液体中15分钟,将会产生大约102亿个微米大小的颗粒。

研究人员介绍,盛有热咖啡或热茶的纸杯在15分钟内,杯内的塑料层就会降解。它会将25000个微米大小的颗粒释放到热饮中。一个普通人每天用一次

性纸杯喝三杯茶或咖啡,将会摄入75000个肉眼看不见的塑料微粒。

研究人员表示,这些几乎看不见的塑料微粒的直径一般小于5毫米,如果长期摄入,对健康的影响可能会很严重。

根据欧洲化学品管理局的标准显示,微塑料是一种由含聚合物的固体颗粒组成的材料,直径小于5mm,主要成分包括聚乙烯、聚丙烯、聚苯乙烯等,它不溶于水也不可生物降解。2018年,欧洲肠胃病学会首次报告在人体粪便中检测到多达9种微塑料,直径在50微米至500微米之间。这提示我们,微塑料会到达人体肠胃,可能影响消化系统。

微塑料目前主要通过三种途径进入人体:食物摄入、呼吸吸入和皮肤接触,

其中食物摄入是目前公认的人体微塑料暴露的最主要途径。

其实,微塑料广泛存在于我们的生活环境中。一项研究显示,用茶包泡茶,你会喝下去数百亿塑料微粒。在使用聚丙烯塑料瓶制备的每升婴儿配方奶粉中,婴儿可能摄入超1600万个微塑料颗粒。而且,即使用了21天,微塑料依然会释放;水温越高,相对释放的越多。

而那些爱喝瓶装水的人,每年可能会摄入21.1万颗微塑料。算一下,大概平均每天喝进去578颗。

其实我们自己是塑料垃圾的制造者,比如经常使用一次性塑料袋、一次性纸杯等,这些都可能是微塑料的来源。

据《健康时报》