

代谢与减重的关系有多重要

刚进入冬季,估计已经有很多人站在体重秤上痛心疾首了。谈到减肥这个话题,经历过的人大多只有一个感觉:

当一个瘦子从面前飘过,和体重作战的斗士们常会有这样的疑问:同样是人,凭什么他(她)能瘦,我就不能?

微创代谢手术,可以让您Biu的一下就瘦下来了。

什么是肥胖症?

肥胖症(Obesity)是指体内脂肪堆积过多和(或)分布异常导致的体重增加,是一种多因素的慢性代谢性疾病。肥胖早在1948年就被WHO列入疾病分类名单,高热量饮食和缺乏运动是导致肥胖症的主要原因。肥胖主要以体重指数(BMI)、腰围等指标衡量。当肥胖达到一定的程度,发生一个或者更多的肥胖相关并发症的时候,我们称之为病态肥胖。

体重指数(Body mass index,BMI)是目前评价肥胖程度、进行肥胖程度分类最常用的方法,反应了某人体重和身高平方的比率。

超重和肥胖对健康的危害

超重和肥胖带来的危害在于其引发的疾病:2型糖尿病;高血压、冠心病、中风;高尿酸血症和痛风;睡眠呼吸暂停综合征、哮喘;脂肪肝、高胆固醇、甘油三酯血症;胃食管反流;多囊卵巢综合征、生殖激素异常等导致的不孕症;负重增加导致的关节损害;张力性尿失禁;多种癌症(包括:乳腺癌、前列腺癌、子宫内膜癌、结直肠癌、胰腺癌等)。

超重及肥胖症因以上并发症严重减少人们的预期寿命。重度肥胖(BMI≥35Kg/M²)可以使人们的预期寿命减少8年,而且严重肥胖者以健康无病状态生存的年限减少近20年。超重及肥胖对儿童及青少年的危害最大。

超重发病率与分布

近几十年来,随着饮食和生活方式的转变,超重和肥胖症在世界各国流行广泛、增长迅速。根据WHO估算,全球超重人群超过16亿。目前,中国的成人超重率约为30.6%、肥胖率约为12.0%。2016年,中国以超过9000万的肥胖人口超过美国,成为世界第一肥胖国家。其中肥胖男性4320万、肥胖女性4640万,分别占全球的16.3%、12.4%。重度肥胖人口1200万。

此外,不容忽视的是我国青少年超重和肥胖比例超过20%,增长迅速。

超重、肥胖与糖尿病

糖尿病(Diabetes mellitus,DM)是一种由多种原因引起的、以血糖水平升高为特征的代谢性疾病,主要分为1型、2型、妊娠糖尿病和其他类型糖尿病。其中,2型糖尿病占90.0%以上。根据WHO发布的最新《全球糖尿病报告》,我国糖尿病的总体发病率为9.4%,其中男性为10.5%、女性为8.3%。糖尿病的主要危害在于其并发的心脑血管病变、肾功能衰竭、下肢血管病变、视网膜病变(失明)和周围神经病变等。我国每年造成数千亿的经济负担,直接导致22.47万人死亡。间接通过与高血糖相关的心血管和其他疾病导致73.72万人死亡,成为我国的第七大死亡原因。超重和肥胖是引发糖尿病的主要原因。在我国BMI30Kg/M²的人群中,糖尿病的发生率约为24.5%,而糖尿病前期的比例高达54.6%、90%的2型糖尿病和体重增加有关。BMI越高,糖尿病的治疗越困难,死亡率越高。

减重手术后多久能恢复饮食?

饮食管理:

①术后第一天:可开始酌量饮水,每15分钟1次。②术后第二天至3周:流质阶段,低热量。③术后3周至3个月:半流质和软食品。④术后3个月以上:逐步添加固体食物,直至恢复正常饮食。

营养原则:

①每日摄入足够水分,建议≥2000毫升。②每日摄入足够蛋白量,建议为每天60~80克。③补充足量的多种维生素与微量元素。(在术后3个月内,全部以口服咀嚼或液体形式服用)④尽量减少

碳水化合物与脂肪的摄入。

流质阶段可用食物种类及具体食物:

谷类:米汤、藕粉。蛋类:蛋花汤、蒸嫩蛋羹。奶类:脱脂牛奶,各类奶制品如酸奶。豆类:豆浆,过滤绿豆汤、红豆汤。肉类:新鲜菜汁、菜汤、菜泥、软素菜。鱼类:少量鸡肉丝、嫩肉丝、鱼片。水果类:鲜果汁(橘,橙,梨,苹果等),煮水果茶,水果泥。

出院后的注意事项:

1、伤口护理:术后一般7~10天拆线,期间伤口避免碰水。2、用药指导:严格遵医嘱用药。3、饮食管理:参照术后饮食管理。4、运动管理:从术后恢复开始就定期进行体育锻炼,建议适度进行有氧运动,推荐游泳、

瑜伽、慢跑等,每周2~3次,每周300分钟(做不到的话至少也要保证一周150分钟)。

随访管理:

不要以为做了手术万事大吉而掉以轻心,术后的持续管理同样很重要,术后长期按计划的随访和监测是保证术后疗效的关键。在我中心接受手术治疗的患者都将纳入到国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC)的随访流程中,在术后1月、3月、6月、1年、2年、3年的各个随访复查阶段都会有专人通知,为健康保驾护航。(西院区胃肠外科)

术推荐等级:建议手术及早进行,尤其在出现糖尿病、高血压、冠心病等心血管并发症之前;病人的BMI是判断是否适合手术的重要临床标准;

主要手术方式有哪些?

目前,主要的微创代谢手术有袖状胃切除术(SG)和胃旁路术(RYGB)两种手术方式。近年来袖状胃切除开展更加流行,因为综合有效性、安全性、术后患者的舒适度等方面考虑,更多的手术医生和患者选择了SG。减重手术在国内的起步较晚,大多数减肥心切的患者对它虽有耳闻,但了解并不深入。

其实在美国,减重手术已有约二十年的历史。对于临床判定为严重肥胖的患者,手术被认为是实现长期控制体重的有效方式。减重手术的原理并不复杂,归结起来就两条:

而实现这减重目标主要靠下面两种方法:

1、袖状胃手术:切除大约三分之二的胃部,留下的胃就像长袖的形状。缩小的胃只能容纳少量食物,患者的胃口变小了,饱腹感也会更快到来。

2、胃旁路手术:

也叫胃绕道手术,减少胃部体积,并把小肠的后半段“嫁接”到胃部来。这样不仅降低了食量,还让食物绕过了大部分的胃和前半段小肠,患者吸收的营养会更少。

在大多数人的印象里,“管住嘴迈开腿”才是减肥的王道,不到迫不得已,谁愿意在肚子上开刀呢?

但是,对于严重肥胖的人群,单纯依靠饮食和运动很难达到理想的减重效果。

微创代谢手术的主要机制

肥胖症和糖尿病目前被认为是胃肠道疾病。胃肠道是人体最大的内分泌器官,对糖脂代谢具有重要的调节作用。微创代谢手术实质上是一种胃肠道手术,通过改变胃肠道的结构发挥调节机体能量代谢的作用,继而达到减重、降糖和缓解其他并发症的目的。

主要机制包括:

1.限制食物的摄入,同时降低患者食欲,从而减少能量的摄取和糖代谢的负荷;
2.分泌大量有利于糖脂代谢的胃肠道激素,从而改善糖代谢;
3.肠道菌群迅速改变,通过调节机体免疫、炎症状态等改善糖代谢;
4.胆汁酸代谢改变继而调节糖代谢;
5.通过肠-脑-肝器官间对话调节糖代谢等;
据统计,高达95%的肥胖患者在术后体验到生活质量的改善。除了体重的大幅降低,减重手术可以使肥胖相关的疾病死亡率降低30~40%。

不论是生理条件还是心理状态,都可以在术后即刻得到改善:

1.显著的减重效果
2.改善或缓解2型糖尿病
3.降低血压
4.降低血脂
5.缓解呼吸暂停,提高睡眠质量
6.部分患者缓解反酸
7.减少关节疼痛,增强运动体能
8.改善情绪、增强自信
9.改善哮喘

(西院区胃肠外科)

传仁心
承创新术
发展健康
中医送万家

西院区北院:洛阳市西工区玻璃厂南路36号

西院区南院:洛阳市西工区九都路7号

涧西院区:洛阳市涧西区九都西路169号

急诊热线:
62212120(西工院区)
64314999(涧西院区)

预约及咨询电话:
62212671(西工院区北院)
62212928(西工院区南院)
64600449(涧西院区)

洛阳中医

LUO YANG ZHONG YI

■洛阳市第一中医院主办 ■总编辑:张金城 主 编:刘晓飞 ■网址:www.lydyzy.cn ■电子邮箱:lydyzyxc@126.com 内部资料 免费交流

洛阳市中医院传达学习党的十九届五中全会精神

11月10日,洛阳市中医院党委召开扩大会议,传达学习党的十九届五中全会精神,组织学习全会公报,传达学习习近平总书记所作的工作报告、重要讲话精神,对医院学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神作出安排部署。

会议认为,党的十九届五中全会是在全面建成小康社会胜利在望、全面建设社会主义现代化国家新征程即将开启的重要历史时刻召开的一次十分重要的会议。习近平总书记所作的工作报告和重要讲话,高瞻远瞩、总揽全局,鼓舞人心、催人奋进,为做好“十四五”时期各项工作、全面建设社会主义现代化国家指明了前进方向,提供了根本遵循。全会审议通过《中共中央关于制定国民经济和社会发展的第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》。特别是全会展望了到二〇三五年建成健康中国的远景目标,明确了在“十四五”时期实现人民身心健康素质明显提高、卫生健康体系更加完善等目标,充分体现了以习近平同志为核心的党中央维护人民健康的坚定决心,进一步凸显了卫生健康事业在“两个一百年”历史进程中的基础性地位和重要支撑作用,必将为进一步提高全民健康水平提供更强有力的保障。学习贯彻党的十九届五中全会精神是当前和今后一个时期的一项重要政治任务。医院各级党组织要高度重视



视、迅速行动,兴起学习宣传贯彻十九届五中全会精神的热潮。一是要认真组织传达学习。医院各级党组织要提高政治站位,充分认识五中全会的重要意义,认真抓抓全会精神的学习宣传贯彻,确保全会精神传达到每一位党员干部,教育引导广大党员、干部职工把思想和行动统一到全会精神上来,紧密结合医院实际,把全会确定的各项决策部署和工作要求落到实处。各级党员领导干部要带头学习、吃透精神,切实把学习成果转化为谋划发展的正确思路、促进发展的政策举措、领导发展的实际能力。二是要科学谋划“十四五”工作。要以全会精神为指导,对



11月5日,西工院区心血管科二病区与6个社区卫生服务中心及我市120急救指挥中心顺利签署我院胸痛中心建设合作协议。

协议的签署,使到这些社区卫生服务中心就诊的急性胸痛患者能得到快速识别和及时转诊,较少漏诊、误诊,进一步加强了急性胸痛病人的规范化救治,促进院前院内急救的密切合作和对接,最短时间内开通堵塞血管,恢复冠脉血液供应,最大程度挽救患者生命、减轻患者痛苦,改善预后等。



不惧艰险 携手向前

——来自中共华中科技大学同济医学院同济医院委员会、华中科技大学同济医学院附属同济医院的感谢信



图片新闻



11月13日下午,我院在涧西院区20楼会议室召开意识形态工作专题会,院党委高度重视意识形态工作,院领导及相关科室负责人近百人参加会议。院党委书记张金城发表讲话。院党委副书记、纪委书记张会云主持会议。



11月10日上午,西工院区北院15楼会议室,上海同济大学附属第十人民医院代谢减重中心朱江帆教授正式成为我院胃肠外科特聘专家,成立代谢与减重外科工作室,开展代谢减重手术。院长刘晓革为朱江帆教授颁发特聘证书及工作室授牌。