

# 微创“缩胃”减重50斤

毓璜顶医院胃肠外二科助百余患者完成健康蜕变

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 马瑾  
摄影报道

当“国家喊你管理体重”席卷社交平台时，体重管理已成为很多人的健康新选择。近日，烟台毓璜顶医院胃肠外二科交出了“重量级”答卷，不少受困于肥胖症多年的患者通过腹腔镜下袖状胃切除术，成功减重50斤以上。这一微创“缩胃”手术在帮患者减重的同时，也让很多患者重回“颜值巅峰”，成功解除健康危机。

早在十年前，烟台毓璜顶医院胃肠外二科就率先开设减重代谢外科门诊，成为烟威地区最早开展减重代谢门诊的科室。多年来，在科主任宫向前的带领下，该科室针对患者的特点，制定个体化外科干预策略，先后帮助百余位患者顺利减重。



## 告别“重量级”人生，28岁女孩绽放自信光彩

28岁的女孩小林(化名)受肥胖困扰多年。由于体重超标，她买不到合身的衣服，更在社交场合中极度自卑，不愿意主动与人交流。小林的健康也亮起了“红灯”，被高血压、高血脂和脂肪肝及多囊卵巢综合征包围。小林婚后多年始终无法圆妈妈梦，她先后尝试过节食、运动等多种减重方法，效果却始终不理想，体重多次反弹。

一次偶然的机会，小林了解到毓璜顶医院胃肠外二科的减重代谢外科门诊，可以通过手术的方式实现减重。抱着试试看的心态，她找到科室副主任医师陈淑栋。在详细了解小林的情况后，陈淑栋为她进行了全面的身体检查和评估。结合小林的BMI数值及身体状况，陈淑栋建议她选择腹腔镜下袖状胃切除术。

手术过程十分顺利，仅在腹部打了几个小孔便完成了操作。术后一周左右，小林顺利出院。经过一段时间的恢复和健康管理，小林的体重成功下降了55斤，不仅身材变得纤细匀称，整个人的精神状态也焕然一新，在工作和生活中也更加自信从容。

像小林这样通过腹腔镜下袖状胃切除术顺利减重的患者并不在少数。“仅需在腹

部打几个小孔，术后几乎无痕，可充分满足爱美人士的健康需求。”陈淑栋介绍，腹腔镜袖状胃切除术是通过微创技术将胃容积缩小至原来的15%左右，同时切除分泌饥饿素的胃底区域，以“容量”和“食欲”双管齐下的方式来控制体重。因兼具创伤小、疼痛轻、恢复快等优势，这一手术方式备受爱美人士青睐。

## 摆脱三高与肾病困扰，35岁男子重获健康生活

腹腔镜下袖状胃切除手术还以显著的优势，成为部分肥胖人士的健康“首选”。

今年35岁的张先生在国外多年，已经习惯了高油高脂饮食，身高1.82米的他体重已经超过260斤，并被高血压、高血糖、高血脂纠缠多年。张先生最近一次体检查出慢性肾炎，医生告知这些问题的症结

都与肥胖症有关。在朋友的推荐下，张先生来到毓璜顶医院胃肠外二科减重代谢外科门诊就诊。陈淑栋及团队对张先生的病情进行了全面评估，发现他的BMI指数已达31.5，适合进行腹腔镜袖状胃切除术。

经过周密的准备，手术非常成功，术后张先生恢复良

好，5天左右即出院回家。在团队制定的长期随访计划和健康管理指导下，张先生的体重逐渐下降，已顺利瘦了60斤，不但“三高”指标慢慢恢复正常，慢性肾炎也得到了有效控制。

“很多患者认为肥胖只是身材问题，但其实它会直接威胁生命健康。”陈淑栋解释，肥

胖的危害有很多，不仅会显著增加心脑血管负担，还可能诱发高血压、糖尿病等代谢性疾病。对女性而言，肥胖可能引发多囊卵巢综合征，导致不孕。传统节食、运动等方式对部分严重肥胖患者效果不明显，目前，减重手术已成为医学界认可的安全有效手段。

## 减重手术是工具而非“魔法”，术后健康管理很关键

“减重手术的成功只是第一步，团队会为患者制定长期随访计划，避免因不良饮食习惯导致体重反弹。”陈淑栋进一步解释，手术成功并非一劳永逸，后续需要长期随访及体重管理，才能真正达到健康标准。

陈淑栋提醒广大市民，并非所有人都适合外科减重手术。腹腔镜下袖状胃切除术主要针对BMI≥32.5的严重肥胖者或合并糖尿病、高血压等并发症的患者。妊娠

糖尿病及某些特殊类型糖尿病患者，滥用药物、患有精神心理疾病者，智力障碍或智力不成熟者，对手术减重的预期不符合实际者，不能配合术后饮食及生活习惯改变、依从性差者，以及全身状况差、难以耐受全身麻醉或手术者，均不适宜进行此类手术。

毓璜顶医院胃肠外二科作为烟威地区最早开展减重代谢门诊的科室，已经积累了数百例手术经验，能精准规避

吻合口漏、术后反流等罕见风险。今年，恰逢我国体重管理年，毓璜顶医院特别设立了减重代谢多学科门诊，整合多个学科之力，为患者提供一站式的体重管理服务，助力更多肥胖患者摆脱困扰，重拾健康与自信。



## 大脑功能60岁时才达巅峰

不少人三四十岁开始把“老了，记性不好”这句话挂在嘴边。澳大利亚一项研究显示，人类在55岁至60岁时大脑整体功能才达到巅峰。

据英国《每日邮报》16日报道，澳大利亚研究人员分析多项有关大脑认知能力的研究，为全面评估大脑功能确定了16项关键特质。研究人员把这些记录标准化后写入统一量表，进行直接比较，并描绘出每项特质在人整个生命周期中的演变情况。

研究人员发现，人的推理能力、记忆广度、信息处理速度、认知灵活性、认知需求以及外向性在18岁时达到高峰；共情能力在25岁时达到高峰；对新鲜事物的接受程度在35岁时最强；情商在40岁时最高；对他人的态度在50岁时最好；知识储备、责任心和金融素养均在65岁时达到高点；情绪稳定性和道德推理能力在75岁时最强；80岁时，可以理性放弃不利选择的能力达到顶峰。

据新华社

## 外出就餐 三招做好防护

日常休闲，不少人往往会选择各种特色美食，但美味背后藏着不少“健康陷阱”。外出就餐做好肠道健康防护，专家来支招。

陕西疾控科普专家、西安医学院第一附属医院消化内科主任医师张明鑫表示，外出就餐做好肠道健康防护，首先要选对餐厅，建议优先选择证照齐全、环境整洁的正规餐饮场所，可以留意餐厅是否公示“食品安全等级”，优先选择评级高的餐厅。同时，观察后厨是否卫生，服务人员是否佩戴口罩、手套，从源头降低风险。

第二要慎吃生凉，以“熟食为主”。张明鑫表示，生冷食物因加工、储存过程中易接触外界环境，若卫生把控不当，易成为肠道传染病的传播载体。因此，在品尝美食时，要坚持“熟食为主、生熟分开”的原则。

第三要喝对水，切断“饮水传播链”。专家建议，饮用正规品牌的瓶装水或桶装水，避免饮用未煮沸的自来水、井水。同时，在购买瓶装水时，要注意检查瓶盖是否完好，生产日期和保质期是否正常，避免购买过期或包装破损的产品。

据新华社

## 早盐晚甜 秋季喝水有讲究

每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，有心脑血管疾病病史的朋友要注意清晨和晚间适量补水。清晨饮水可冲淡胃肠道，水分入血液后，随活动以汗液和尿液的形式排出体外；睡前半小时适量饮水能稀释血液预防血栓。

多喝水不是一股脑儿地猛灌白开水，白天喝点盐水，晚上喝点蜂蜜水，既能减少白天的水分流失，又能适时补充人体水分和抗衰老，可以说是秋季养生的饮“水”良方。

喝蜂蜜水还能防止秋燥便秘。蜂蜜对神经衰弱、高血压、心脑血管疾病、肝病、肺病等具有一定疗效，能提高抵抗力和抗疲劳能力。在秋天经常服用蜂蜜，还可以起到润肺、养肺，兼调脾胃的作用。

据人民网