

把胃切成香蕉状,体重狂甩几十斤

越来越多的人选择手术减重,有人一年减去120斤,但并不是所有人都适合

YMG全媒体记者 林媛
通讯员 栾秀玲 摄影报道

一项手术,可以让体重“狂甩”30斤以上,这种在国内外盛行的手术,也开始在烟台慢慢流行起来。昨日,记者从烟台山医院东院区胃肠外科获悉,3年前,该院第一例做“袖状胃”手术的市民,一年时间减重120斤,从260斤的“胖哥”成为现在积极向上的视频达人。



往自己身上开刀,是一个艰难的决定

“减肥药、推拿、点穴、节食、运动、仪器、抽脂……所有的减肥手段我全试过了,结果却是一样的,减减就反弹,每年3月开始减,11月就反弹回来,来年再继续减,反反复复十几年,花了几十万元进去。”昨日上午,市民柳女士告诉记者,两个月前,她去烟台山医院东院区做了“袖状胃”手术,术后至今,她已经减重30多斤,“身体轻快多了。”

柳女士说,往自己身上开刀,是一个艰难的决定。“促使我做出这个决定的,是因为我的身体状况越发不好。”柳女士今年45岁,一体检,高血压、高血糖、高血脂全都有,每天晚饭多吃一口,心脏就会感到明显的负担,一宿都睡不好。“我查过很多资料,发现袖状胃手术在国内外已经非常成熟,而且被广泛使用,最关键的是,能有效减重。”

“手术是微创,在腹部只有4个小孔,3个1cm、1个2cm的口,伤口很小,手术过程1小时,术后3天我就出院回家了。”术后,柳女士的饭量明显下降,“以前,一大杯奶茶我几口就喝进去了,现在喝一杯奶茶得分三五次才能喝完。”吃得少,又不饿,术后2个月至今,她一共减重32斤,“我的终极目标是减重50斤,计划用时半年。”

术后的胃外观像一只香蕉,饥饿感不再明显

记者从烟台山医院东院区胃肠外科了解到,近几年来,前来医院做“袖状胃”手术的市民明显增多,而第一例做该手术的市民在术后1年已成功减重120斤,从一名260斤的“胖哥”变成如今的视频达人。

“随着腔镜手术的越发成熟,袖状胃手术在国内外变得更加普及,

这几年,主动找我们做该手术的烟台市民也明显增多。”烟台山医院东院区胃肠外科主任宫红彦告诉记者,袖状胃手术,全名为3D腹腔镜下袖状胃手术,是医生利用腹腔镜,把患者整个胃部的大弯垂直切割出来,使胃部仅保留一个容量约150ml的小胃囊,用以容纳食物。“手术后,患者的胃从外观看像一只香蕉,饥饿感不再

明显,更容易控制饮食。”

“我们的袖状胃手术和别家医院有所不同,我们是在可视化胃镜引导下为患者操作,这样能让解剖层次变得更加清晰,便于医生在腹腔镜下完成血管分离、组织切除与重建等精准操作,进一步提高了手术的安全性和可操作性。”宫红彦解释说。

手术本意是对大体重患者的强制性节食

宫红彦说,该手术的本意是对大体重患者进行强制性节食,术后,通过3个月到半年的控制,改变饮食习惯,达到彻底减重的目的。“它

的好处是不需要在体内置入外来物,且减重成效显著,现已成为治疗肥胖和糖尿病的有效方法之一。”

效果虽好,但并不是所有的市民都可以做该手术,“患者入院后,我们会联合内分泌与代谢病科、营养科、麻醉科,对其身体状况进行综合评估,BMI指数达到30以上的人,才可以做该手术,但是,如果患者患有合并性高血糖、高血压、高血脂,还有打呼噜、睡觉被憋醒等症状时,可以适

当放宽。”

袖状胃手术后,体重会不会反弹?如果再度暴饮暴食,会不会撑破胃?宫红彦说,术后只要听从医嘱,在最短3个月最长半年内,保证体重的持续下降,反弹的可能性会非常小。至于胃会不会撑破,她说:“在术后3-5天的恢复期,如果患者一顿吃的太多,胃是有撑破缝线的可能性的,但是1周多以后,就不会存在这种问题。”



睡不着可能是失眠的表现,但并不是所有的失眠都表现为睡不着 整宿睡不着,可能是更年期导致的

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 姜宗延)女性到了更年期还会失眠?没错。失眠对于当代人来说并不是一个陌生的词,无论男女老少,很多人都会存在失眠的问题。近日,记者在烟台毓璜顶医院中西医结合科采访时,就遇到了一位因更年期而出现睡眠困难的患者。

“我现在成宿成宿地睡不着觉,而且易怒,给我开点治失眠的药方子吧!”在毓璜顶医院中西医结合科主任医师郑一的门诊上,48岁的孙女士倾诉着自己的“遭遇”。去年下半年开始,她整夜失眠,动不动就会发火,经常把老公、孩子当“出气筒”,自己更是苦不堪言。经过把脉诊断,医生认为,孙女士的失眠主要由更年期导致,调理好内分泌才是缓解失眠的根本。“失眠其实是一种非常复杂的疾病。”郑一说,它涉及人的情绪、生理、心理等多方面因素,门诊上很

多更年期女性因为失眠来就诊,其实治疗的重点都是内分泌、生理期等方面,调理好整个机体,失眠症状也就自然而然地改善了。

“睡不着可能是失眠的表现,但并不是所有的失眠都表现为睡不着。”郑一说,如果入睡时间超过30分钟且持续两周以上,睡眠质量下降、早醒、多梦、睡不了整觉、半夜醒来次数大于等于2次,睡眠时间少于6小时,可能已经加入了“失眠大军”,需要及时关注。郑一说,长期睡眠紊乱不仅会降低生活质量,还会引发诸如心血管病、糖尿病、癌症、抑郁症之类的躯体和精神疾病,甚至危及生命。

“很多人睡不着的时候喜欢看手机、刷短视频,这会让人更难以入睡。”郑一说,深夜听洗脑的音乐、看丰富的画面会让人格外兴奋,导致彻夜未眠,拥有好的睡眠,第一步就要放下手机、放松心

情。学会“睡个好觉”也同样重要,要睡好每日23时至次日1时、每日11时至13时的子午觉,睡前不要喝咖啡、浓茶,可以喝点牛奶辅助睡眠。睡前还可以把双手叠放在小腹上,采用腹式呼吸,配合默念数数,能够帮助快速入睡。



健康提醒

感染甲流后头痛流涕怎么办? 食养建议来了

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)“好难受,高烧不退,头痛嗓子疼,求妙招儿。”近日,市民对感染甲流后的症状讨论热度不断升高,如何减轻症状更受关注。人体感染甲流后主要表现为流感样症状,包括鼻塞、流涕、咳嗽、发热、头痛、腹泻以及肌肉酸痛等,中医、临床等专家,以药食同源理论为依据,根据食物属性和患者在感染期和康复期的常见临床症状,在合理膳食的基础上,针对性地给出食养建议。另外,近期流行的诺如病毒感染导致的腹泻、恶心、呕吐、肌肉痛等症状与甲流部分症状类似,同症状的食养方亦可参用于诺如病毒所致的感染。

针对咽痛,食养建议给予马蹄甘蔗饮:

配方为马蹄5个、甘蔗250克、白萝卜300克、生姜3片。制法为将马蹄、甘蔗、胡萝卜切块加生姜和适量水煎煮30分钟,服用方法为温饮。另外,也可尝试丝瓜牡蛎汤:配方为丝瓜450克,牡蛎肉150克,味精、五香粉、湿淀粉、植物油、料酒、葱花、姜末、香油、食盐各适量。制法为丝瓜刮皮洗净切片,牡蛎肉入沸水中焯5分钟,切成薄片;锅中放油,烧至六成热,下牡蛎煸炒;烹入料酒,中火煮开,下丝瓜片、葱花、姜末煮沸;加食盐、味精、五香粉,用湿淀粉勾芡,淋上香油,拌匀即可。服用方法为喝汤吃肉。功能为清热解毒,凉血和血,止渴生津。适用于热高后所致咽干、心烦易怒等。

头痛的患者则可尝试桑叶薄荷饮:配方为桑叶10克、薄荷(干品)5克、苦丁茶5克、冰糖适量。制法为将桑叶、薄荷、苦丁茶共置杯中,以沸水浸泡,加冰糖适量。服用方法为代茶饮。适用于风热头痛、头痛发胀伴有发热。此外,也可食用粳米粥:配方为粳米50-100克、葱白10克、淡豆豉10克、生姜3-5片。制法为用粳米煮粥,粥熟后下葱白、淡豆豉、生姜,煮沸即成。服用方法为趁热服用。适用于风寒头痛,症状见头痛连及项背,恶风寒,常伴咳嗽喷嚏。

若鼻塞流涕、目痛畏光,可饮用枸杞菊花茶:配方为枸杞10克、菊花5克。制法为将开水浸泡。服用方法为代茶饮,适用于目痛、畏光,干涩不适等。也可服用桑叶猪肝汤:配方为桑叶10克,猪肝100克,油、盐、味精、葱、生姜各适量。制法为将桑叶洗净,放入无纺布茶包袋,猪肝洗净并切成薄片。锅内加油,放入葱姜末,爆香后放入适量水,再放入猪肝片,用大火烧开后放入桑叶,煮10分钟后调入盐、味精。服用方法为佐餐食用,食猪肝、喝汤,每日1次。适用于甲流引起的眼睛肿痛、流泪等。

六味地黄丸你适合吃吗?

六味地黄丸适合哪些人服用?应该怎么吃?什么时候吃?中医专家表示,这味中成药主要针对一些肺肾阴虚和肝肾阴虚的患者,在治疗很多免疫性疾病、过敏性疾病,甚至精神疾病方面,都可以用到,以通过滋养肺肾、滋养肝肾来达到治疗的目的。

要注意,这四类人群不适宜食用:素体偏胖,有热象的人群;阳虚人群;脾胃不好的人群;健康人群也不宜长期服用。

六味地黄丸,正确的服用方法有几点:饭前1小时左右服用;用白水送服(有痰喘的人群可以用生姜水);一日最多两次,建议早晚各一次;症状轻者只需服用一次,建议晚上服用。专家建议,六味地黄丸最好空腹服用,减少对脾胃的影响,更能让药效直达病所。

本报综合