

200多斤小伙患多种慢性病

医生建议通过手术减肥

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修

今天是“世界防治肥胖日”，今年的主题是“肥胖防控，是我们的责任”。据世界肥胖协会近期发布的预测，到2035年，全球将有约40亿人处于肥胖或超重状态，占总人口的51%。减肥一直是很多人的“终身大业”，有人自嘲“年年减肥年年肥，日日称重日日重”。近日，记者走进烟台毓璜顶医院，了解减肥那些事儿。

200多斤小伙求“减负”

“我现在体重200多斤了，严重影响正常生活，该怎么办？”昨天上午，在烟台毓璜顶医院胃肠外科一科门诊，张先生咨询副主任医师张翼飞。

张先生说，他尝试过运动减肥、代餐减肥、拔罐减肥，都以失败告终。张先生现在患多种慢性病，家人也

为他的健康担心。

综合分析张先生的身体情况，张翼飞建议张先生通过手术减肥，并为其制订了手术治疗方案。

记者在采访中了解到，目前，临床常用的手术减重方法主要有腹腔镜袖状胃切除术和腹腔镜胃旁路手术。

其中，袖状胃手术是真正的“切胃”，一般切除患者90%左右的胃部组织，使残留的胃呈香蕉状，原理是减少胃容量，降低饥饿感；胃旁路手术是改变肠道结构，关闭大部分胃功能，减少胃的空间和小肠的长度，从而控制食物的摄入和吸收。

减重手术不是减肥的捷径

成的医疗费用等经济损失达1.96万亿美元，约占全球GDP的2.5%左右。可见，肥胖已从单纯的审美问题，演化成了健康问题、社会问题。世界卫生组织早在1948年就将肥胖症列入疾病名单。

国务院新闻办此前发布的《中国居民营养与慢性病状

况报告(2020年)》显示，“我国成年居民超重肥胖超过50%”。这意味着每两个成年人中，至少就有一个超重。

减重手术看似是减肥的捷径：不用节食不用运动，就可以轻松减肥。那减重手术是不是人人皆宜呢？

张翼飞说，减重手术是

针对中重度及以上肥胖效果最为确切的手段。“减重手术的主要目的是为了治病，而不是单纯为了减肥，千万别把它当成减肥的捷径。”张翼飞说，减重手术有严格的手术指征，同时还要结合是否有其他合并症等情况综合评估。

“减肥”不等同于“减重”

很多人在减肥，但你知道到底该怎么减吗？

张翼飞告诉记者，减肥的目标应是减少脂肪的堆积和储存，降低体脂率。最理想的效果是脂肪减少、体脂率降低、内脏脂肪面积减少，而肌肉并没有过多的损耗。减重减少的可能是脂肪的消耗，也可能是水分的丢失、肌肉的消耗，如果是后者，那就“得不偿失”了。所以说“减肥”不等同于“减重”。

对减肥来说，起决定性因素的是饮食。饮食清淡、少油腻、少碳水、多蔬果及优质蛋白质是健康饮食的王道。一般来说，轻度的单纯性肥胖人群只需要适当地节制饮食及坚持体育锻炼，就可以达到较理想的减肥效果。中度以上的肥胖人群则要严格地控制饮食，并适当配合体育运动。

张翼飞建议，正在减肥的市民可以尝试“限能量平衡饮食”：先进行为期至少8周的

极低热卡饮食，即每日摄入总热量不超过600-700大卡；待体重下降至目标体重后，再逐渐恢复正常饮食，不过应比节食前的热量摄入减少三分之一，维持体重至少六个月。低热卡饮食适用于自律性较好、生活较规律的超重或肥胖人群。

不吃晚饭能变瘦？吃辣椒能帮助身体燃烧脂肪？吃水果不吃晚饭能减肥？……张翼飞说，这些

减肥“妙招”不靠谱。无法长期坚持的饮食方式不是正确的减肥方式。减肥应做到平衡膳食，适当限制能量。要减肥的患者应在营养医生或内分泌临床医生的指导下，以均衡饮食为前提，配合运动。

这5种症状可能是免疫力在示警

免疫力是我们身体的“保护伞”，专门抵御那些入侵我们身体的病菌，保护身体健康。如果出现以下5种症状可别不当回事，可能是免疫力出现了问题，应及时就医。

1、伤口恢复慢，易发炎。免疫力比较差的人，可能出现伤口愈合比较慢，两三天还没有结痂，并且还出现了发炎、溃烂等表现。

2、容易莫名出虚汗。和他人相比，不管是什么天气都容易出虚汗的人，或许免疫力也比较差。而且这类人还可能在睡觉时很容易出虚汗，总是睡觉不踏实。

3、容易腹泻，肠胃不适。人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候很可能让病菌有机会进入人体。

4、频繁生病，反复不断。隔三差五就感冒、发烧、咽喉不适，并且在生病后断断续续很久都没有康复，也能说明自身免疫力可能比较差。

5、无精打采，总觉得累。当人体免疫系统不够健全时，也可能带来慢性疲劳的问题。本报综合

饮食中蛋白质占比25%至35%最理想

营养平衡的膳食是保持健康的要素之一。日本一项新研究借助小鼠实验提出，要维持机体健康，饮食中蛋白质占比25%至35%可能最为理想。

早稻田大学8日发表新闻公报说，蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素的理想比例在成长期、青年期、中年期和老年期是不一样的。该校研究人员参与的这项研究目的是寻找维持机体健康、顺利度过人生各个时期的理想蛋白质比例。

研究人员用总热量一致而蛋白质比例不同的食物连续两个月喂食6月龄和16月龄的小鼠。6月龄和16月龄分别相当于人类的青年期和中年期。食物的热量统一为每克4.2千卡，脂肪的比例按日本人的平均水平固定在25%，按蛋白质和碳水化合物的比例分成P5、P15、P25、P35和P45共五个组。P5即蛋白质5%、碳水化合物70%、脂肪25%；P15即蛋白质15%、碳水化合物60%、脂肪25%，以此类推。

研究显示，P5组实验鼠肝脏中存在很多脂肪滴，甘油三酯和总胆固醇都处于高位。同时，P5组和P15组的中年实验鼠甘油三酯检测值要高于青年实验鼠，而P35组实验鼠不管处于青年期还是中年期，体内甘油三酯几乎不堆积。

从血糖值来看，P25组和P35组实验鼠数值较低，P45组实验鼠血糖值较高。

综合分析实验数据，研究人员认为，不管是青年期还是中年期，蛋白质比例25%至35%的膳食是最健康的，而小鼠的实验结果可为人类健康膳食提供了一种参考。

据新华社

烟台市口腔医院比拼四手操作技能

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王茜玮 李姝慧 摄影报道)为深入推进护理高质量发展，促进口腔护理操作规范化、技术同质化，建立一支高水平的护理队伍，近日，烟台市口腔医院护理部举行“医护四手操作技能比赛”。经过激烈的角逐，18支参赛队伍共评选出一等奖2名，二等奖3名，三等奖4名。

为了更加贴近临床实际，本次比赛打破以往护士充当医生角色进行练习的模式，实行一医一护“四手连弹”。参赛选手既有初出茅庐的年轻

护士，也有成熟老练的护理主管，以规范标准的操作和熟练密切的配合，展现出良好的医护技术水平，生动诠释了医护一体化的工作模式。

“四手操作比赛是今年医院5·12护士节系列活动首场活动。”烟台市口腔医院护理部主任赵树红说，希望通过技能比拼，以赛促学，以赛提能，提高整个护理团队的技术水平和医护配合的熟练度，增强人文关怀能力，从而进一步改善患者的就医体验，给患者营造一个安全、舒适、专业的高品质就医环境。

