

减重又进入旺季 营养干预火了

这种减重方式不节食,不戒肉,不用疯狂运动

25岁的孙先生身高178CM,他的理想体重应该是74公斤左右,但一年前,他却重达136公斤。为了减重,他一直尝试节食,但效果不佳,直到接触了营养干预,体重才有所下降,一年里减了100余斤。在南京明基医院减重中心,像孙先生这样的超重者并不少见,而他们的减重方式也比较特别,只是在营养师的指导下调整饮食习惯,不节食,不戒肉,不用疯狂运动,就可以甩掉脂肪。

营养干预,小伙一年减100余斤

一年减了100余斤,没有痛苦感,也没有反弹。孙先生发现这和一年前的减肥比起来,轻松很多。一年前,他主要依靠节食减肥,但很快低血糖的出现就让减肥无法继续。更恼人的是,依靠节食减下来的体重很快会反弹。

减肥要求你减少热量的摄入,但这都是有底线的,并不是越低越好。如果进食过少,人的基础代谢就容易变低,而基础代谢太低反而不利于减肥。南京明基医院国际医疗中心营养师周彤解释,如果能量摄入太少,身体会误认为你在挨饿,用来维持呼吸、心跳等的基础代谢便会自动降低,这反而会影响到身体功能的正常运转。

接受营养干预后,营养师为孙先生制订了每个阶段的饮食计划,每减3个月,就让身体休息1个月,以便身体逐渐适应目前的体重,减少反弹的几率。经过不到3个月的干

预,孙先生的重度脂肪肝明显好转,而1年下来,体重下降了100余斤。

营养干预不会让你饿肚子去减肥

通过控制饮食来控制体重,很多人坚持不下来,因为无法忍受忍饥挨饿的状态。事实上,科学的营养干预根本不会让你饿着肚子。

周彤介绍,大多数食物都有升高血糖的作用,营养干预减重的原理就是选择升高血糖缓慢的荤菜和蔬菜,然后用营养棒替代主食提供热量,让脂肪不容易堆积;再控制糖分的摄入,让已有的脂肪分解。肥胖的人很多饮食结构都不合理,比如有些人主食吃得多,而高碳水化合物饮食,很容易造成血糖的大波动,也更易产生饥饿感并且增加脂肪合成。另一方面,如果要控制主食的摄入,那很多减重者会有吃不饱的感觉,结果在“饥饿”的状态下,减重也就难以维持。如果进行营养干预,营养师可能会推荐你使用营养棒来作为代餐。这些营养棒也是由各种食材制成,并不含药物成分。但它们既可以提供必要的能量和营养,又可以增加饱腹感。这样,你就不必一直饿着肚子去减肥了。



医者视点

怀孕三个月内别忘筛查甲状腺功能

由于饮食结构的变化,如今妊娠高血压、妊娠糖尿病的患者增多,而临床上妊娠甲状腺疾病不同于前两者,由于其没有明显的症状,往往会被孕妇及家人忽视。但事实上,妊娠甲状腺疾病对孕妇及胎儿的危害很大。江苏省中西医结合医院内分泌科刘超教授介绍,对于既往有过甲状腺疾病个人史、家族史,或发现甲状腺相关抗体阳性、甲状腺肿大等危险因素的女性,在怀孕前可检查甲状腺功能。无上述危险因素的女性,在妊娠前前三个月内检查甲状腺功能及相关甲状腺抗体,判断甲状腺功能状态及是否需要处理。

孕妇甲状腺疾病增多

“临床上甲状腺疾病的孕妇发病率增高,而且年龄也较年轻。”刘超说,妊娠甲状腺疾病主要包括甲状腺功能亢进症(甲亢)和减退症(甲减),还有甲状腺结节和肿瘤,其中以甲状腺机能减退最为常见。以前坐门诊,也遇到怀孕了发现甲状腺功能异常的,但一个月遇到两三个就不错了,现在平均下来,每周都会遇到至少一两例,有时候会更多。

妊娠甲减,流产率增6成

根据2012年中华医学会内分泌学分会、中华医学会围产医学分会推出的《妊娠和产后甲状腺疾病诊

治指南》指出,美国妊娠期临床甲减的患病率是0.3%-0.5%,国内报告的患病率是1.0%。

“刘超特别提醒,妊娠甲状腺疾病的危害很大,如国外多数研究表明,妊娠期临床甲减会增加妊娠不良结局的风险,对胎儿神经智力发育也可能有不良影响。妊娠不良结局包括早产、低体重儿和流产等。妊娠期临床甲减发生流产的风险增加60%,发生妊娠期高血压的风险增加22%,发生死胎的风险升高。国内也有研究显示,未经治疗的临床甲减孕妇的胎儿死亡、流产、循环系统畸形和低体重儿的发生率显著增加。一旦接受有效治疗后,孕妇的这些风险就降低至正常孕妇的水平。”

喂奶姿势不对,孩子长成“地包天”

反颌(俗称地包天)是口腔正畸门诊常见的错颌畸形,简单说就是下颌牙齿覆盖住上颌牙齿。它既受遗传因素的影响,也受后天不良口腔习惯所累,特别是婴儿期,如果父母的喂奶姿势不对,孩子就很容易变成“地包天”。

南京市口腔医院第二门诊部主任季彤介绍,她曾接诊过一位“地包天”女孩,就诊时已经13岁了,女孩的妈妈说一家人都没有地包天,女儿为什么会这样呢。经过检查及问诊,季主任认为孩子的“地包天”可能与婴儿时期的错误喂养习惯有关。季主任说,有些家长给孩子喂奶

时忽视了喂养姿势对孩子的影响。当孩子含着奶嘴喂奶时,奶瓶的位置不太合理,太靠前、靠上时,孩子为了够着奶瓶,下巴会过度向前伸,久而久之造成下巴向前过度发育,造成“地包天”。

季主任介绍,反颌的治疗阶段分为早期矫正、青春期矫正和成年后矫正。早期矫正是指乳牙期的矫正,需要孩子能充分配合,一般在4周岁到5周岁比较好,疗程大概需要几个月到半年时间。但是一般反颌是随着年龄的增长而加重的,有些孩子在恒牙替换乳牙后反颌复发,对复发患者在青春发育期前(大概

10岁左右)再行矫正,治疗的时机是女孩在月经期来到之前,男孩在变声之前,利用生长潜力,用矫正器将反咬的上下颌骨,矫正到正常位置,为1.5-2年。青春治疗结束后需要观察,如果到16岁左右没有复发,牙齿不整齐的患者可以开始矫正牙齿,复发的患者只好等到成年18岁以后,再行正颌正畸联合治疗,疗程2年左右。

季主任提醒,地包天的矫正原则应该是早期发现、早期治疗,严重的反颌错颌畸形会造成骨性下颌前突或同时伴有上颌后缩,影响孩子终生的外貌。周炳荣 史张丹

微美人课堂

想正确减肥,不妨四步走

春暖花开,减肥又成了爱美的姐妹们最重要的心头大事。江苏省中医院医学美容中心副主任中医师张世中博士告诉记者,“在门诊上常常有胖友们问我:张医生,我下个月要举行婚礼了,能给我减个10斤吗……”张世中认为,姐妹们减肥的焦虑心情可以理解,但肥肉不是一天长上来的,那么减掉也不可能一天减下去!那些号称“快速瘦、天天吃还能瘦”等都是要付出健康的代价的!想减肥不妨按以下四步走:

正确减肥第一步:明确自己是否肥胖。张世中介绍,她在门诊上碰到很多年轻姑娘爱美心切,明明已经很瘦了,还是觉得这里胖那里胖,偏食厌食,最后导致内分泌紊乱、闭经时有发生。所以,到专业的中医美容科去评价一下是否肥胖真的很有必要。

正确减肥第二步:明确自己是哪种肥。确认自己是单纯性肥胖、继发性肥胖还是药物引起的肥胖,这很重要。如果是因为内分泌失调引起的继发性肥胖,不去治疗原发病,而是去瞎折腾,只会起反作用。中医美容对肥胖的类型分类就更加细致,有饮食过量,痰浊内生型;脾气亏虚,痰浊内聚型;肝气不疏,气机郁滞型;瘀血阻滞,经脉不畅通型;脾肾两虚,冲任失调型。如果自己不对症处理,一个气虚很明显的肥胖患者还拼命去吃那些所谓泻下排油的药,只会让受损的身体雪上加霜。

正确减肥第三步:切忌盲从,听从专业中医美容医师正确建议。减肥药、水果餐、减肥食谱、节食法、过午不食法、拔火罐,或一看网上有什么减肥偏方,一听朋友说什么减肥方法管用,就不管三七二十一地试起来,典型的“肥急乱投医”,这都是错误的。医师会根据个人不同情况设计治疗方案,有的可能需要服用一些调理身体的药物;有的可能需要配合一些针灸、穴位埋线的方法;有的可能需要饮食、锻炼等营养学方面的建议。

正确减肥第四步:减肥要持久。经常听说有的人,在某个减肥机构几个月之内减了20斤,后来不控制自己的饮食、作息,短时间内又长了30斤,然后再次决定“誓死”要减40斤,事实上,如果不是“端正”自己的生活态度,减肥只能是反反复复,无穷无尽。并且,反复减肥对于健康的影响亦不容乐观。

特别提醒

从去年12月底开始,现代快报微美人课堂微信的“张博士·美丽实话实说”栏目与各位求美者见面了。每周一,她就美丽的方方面面与你实话实说。本期张博士将谈谈正确减肥的方法。想了解详情,请扫描加入现代快报微美人课堂,查看精彩内容,并留下你的问题或者想关注的美丽的话题,届时我们将邀请张博士为大家解答。



QQ群: 41206085

抗肿瘤关键在疗法 专著免费送

多靶点治疗,缓解疼痛恶心,减轻腹水。

只针对肿瘤细胞,不伤害正常细胞。

调控肿瘤基因表达,长效抑制转移。

这就是国际上最前沿的基因靶向疗法。作为此疗法第三代新成果:Genistein,已由中国医学科

学院研发成功,此次重大突破,收录在权威专著《基因靶向抗癌新药Genistein——金雀异黄酮研究新进展》一书中。

小贴士

本书摘自1万余篇国内外顶级医疗机构最新成果,免费领取热线:4006399009,限100名。

4月18日下午来健康大讲堂

听南京中医药大学陈仁寿教授讲“慢性胃炎的中医治疗”

慢性胃炎是常见的胃部疾病,发病率高,容易反复发作,若治疗不及时或是长期的饮食无节制,可能导致久治不愈,而且部分病情发展较重的情况下还可能出现癌变。

4月18日(周六)14:00,健康大讲堂邀请到陈仁寿教授,从慢性胃炎的病因、主要症状、预防及治疗措施、自我调养等方面进行深入讲解,教您如何保护自己的胃。

专家介绍:陈仁寿,研究员,医学博士,博士生导师,省政协委员,南京中医药大学中药药文獻

研究所所长,兼任中华中医药学会中医史文献专业委员会常委,江苏省中医药学会名家流派分会副主任委员等。从事中医药科研、临床与教学工作30年,临床擅长治疗消化系统、内分泌系统、妇科、皮肤科、恶性肿瘤等疾病。陈仁寿教授在国医堂的门诊时间为每周五上午。

健康大讲堂地点:南京汉中路282号南京中医药大学国医堂五楼(地铁2号线汉中门站1号出口)。请读者听课前先拨打现代快报读者咨询热线96060预约,约满50名为止。

八一医院举办“全国肿瘤防治宣传周”大型义诊

在2015年“全国肿瘤防治宣传周”来临之际,八一医院将于4月14日(周二)上午9点,在门诊大厅前广场举行大型公益义诊活动。届时,该院全军肿瘤中心秦叔逵副

院长将率领全军肿瘤中心、全军肝病中心等多位国内知名专家,为市民提供各类肿瘤的规范化诊疗等相关咨询服务。前来义诊的市民将获精美礼品一份。崔梅