

垃圾食品当饭吃，体重飙升难找工作

两名小伙通过这种治疗成功减重

快报讯(通讯员 冯瑶 记者 安莹)喝奶茶、吃炸鸡、玩游戏……这是不少年轻人的日常生活，很容易带来肥胖隐患。近日，现代快报记者从江苏省中医院获悉，该院开设肥胖症与代谢病多学科联合门诊，通过综合评估年龄、BMI、肥胖相关疾病等因素，量身定制个体化减重方案，包括药物、手术、营养、运动、针灸、推拿等方法，中西医积极干预，帮助患者减重，助力健康，从而恢复正常的工作生活。

过度肥胖，影响心理

小陈今年21岁，南京人，平时喜欢喝奶茶吃炸鸡，十几岁时体重开始控制不住地快速上涨，通过控制饮食和运动等方式减肥并没有起到多大的作用。身高175厘米的他体重已经达到280多斤，体重指数(BMI)足足有45.7。据介绍，BMI为体重指数，是用体重(公斤)除以身高(米)的平方，为目前国际上常用衡量肥胖的一个标准。在我国，BMI≥24kg/m²为超重，≥28kg/m²为肥胖。小陈的BMI达45.7是重度肥胖！小李也是南京人，今年22岁，平时喜欢宅在家里，体重从去年开始疯长，同样175厘米的身高，他的体重也高达240多斤，体重指数(BMI)为39.18。因为肥胖，两人都出现了不同程度的高血压、高血脂、高血糖、脂肪肝等，大学毕业后的陈和小李也都因为过度肥胖，找工作每每被拒，因此产生自卑心理，不愿出门与人交流。

减重手术，一年可减重30%

两小伙先后来到省中医院肥胖症与代谢病多学科联合门诊就诊。据主任医师曹仕兵介绍，该联合门诊专家团队是由普外科、普内科、内分泌科、妇科、生殖医学科、消化科、营养科、针灸科等知名教授、主任医师组成，根据患者的具体情况进行相应的检查，综合评估，拟定个性化中西医减重方案，从而达到有病治病无病减重，最终实现身心健康的目的。经过评估，专家认为他们都符合手术减重的指征，最终，曹仕兵带领手术团队为小陈和小李进行了微创减重手术，目前



视觉中国供图

两人恢复较好，已经出院。“一般患者实施减重手术后的三个月内就能减掉大约原先体重15%的重量，一年内可减重30%，与肥胖相关的慢性疾病如高血压、糖尿病、高血脂等各项异常指标也会逐渐恢复正常，睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征等疾病的症状也会明显改善。”曹仕兵说。

青少年肥胖率达到19%

近年来，由于人们生活水平的提高和饮食结构的改变，我国肥胖症患者逐年增多，目前有超过一半的成年居民超重或者肥胖，6-17岁青少年超重肥胖率达到19%。超重和肥胖症会引发一系列健康、社会和心理问题，严重影响患者的健康和生活质量，已成为影响国人健康的高发病之一。肥胖若不及

早干预、治疗，任其发展下去，不但会引起2型糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、非酒精性脂肪性肝病等代谢性疾病，还会引起睡眠呼吸暂停综合征、缺血性心脏病、脑卒中、自身免疫疾病和多种癌症等，同时还会影响到下肢关节、脊柱等，严重时会造成不可逆的损伤。对于女性来讲，肥胖还与多囊卵巢综合征、不孕不育及妇科恶性肿瘤的发生、发展密切相关，此外，肥胖还会导致抑郁、焦虑等社会心理学疾病，因此采取措施改善体重刻不容缓。

曹仕兵建议，提倡规律饮食，科学合理的生活方式，减重要从娃娃抓起，杜绝小胖墩，对一些有家族遗传倾向的人群尤其注意，出现肥胖苗头，早发现，采用中西医结合的方法及早干预。

@家长，孩子主食吃多了也会胖



在南京市儿童医院肥胖门诊上，许多家长有一个困惑，孩子不吃零食为什么还会变胖。“医生，我家儿子10岁了，除了爱吃白米饭，其他吃得也不多，为什么这么胖呀？”“大夫，孩子平时很少吃零食，就喜欢吃面食，暑假回山东老家，天天吃面，一下胖了5公斤。”这些变胖例子背后，都有一个共同特点——主食吃多了。近日，现代快报记者采访了南京市儿童医院主任医师李晓南和住院医师杨睿哲，了解预防肥胖的主食要素。

主食的种类和营养价值

很多家长意识到，过多摄入饮料、荤菜和甜食会导致肥胖发生，但孩子从不挑食，喜欢吃米饭面食也会变胖，让父母觉得不可思议。想要正确、理性地看待主食和肥胖的关系，首先要从科学的角度认识主食。

主食是膳食能量的主要来源，也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源。我国居民的主食以谷物为主，包括小麦、稻米、玉米、高粱等及其制品，如米饭、馒头、面条、饼等。随着饮食意识转变，红薯、马铃薯等薯类也成为主食佳选。

此外，还有全谷物，全谷物是指未经精细加工或虽经碾磨、粉碎等处理仍保留了完整谷粒及天然营养成分的谷物，如小米、燕麦、黑米等各种粗粮，不仅富含B族维生素，还富含膳食纤维，可降低中风、糖尿病及心血管疾病的患病风险，有利于体重控制。

根据中国居民平衡膳食宝塔2022，在1600-2400千卡能量需要量水平下的一段时间内，建议每人每天摄入谷类生重200-300克，其中包含全谷物和杂豆类50-150克；另外，薯类50-100克，从能量角度，相当于15-35克大米。

主食和肥胖之间的因果关系

既然主食对生长如此重要，为何孩子吃

米饭和面食就容易长胖呢？主食的主要成分是淀粉，而淀粉则属于碳水化合物这一庞大的常量营养素家族。作为人类最主要的能量来源，碳水化合物包括糖(单糖、双糖和糖醇)、寡糖和多糖(淀粉和膳食纤维)。

其中，淀粉在小肠内经酶水解后被分解成葡萄糖被细胞吸收。每克葡萄糖在体内氧化可产生16.7千焦(4千卡)的能量，这不仅为神经系统和心肌的主要能源，也是肌肉活动时的主要燃料。

正常情况下摄入适量碳水化合物并不会升高血糖，但如果食用过多或膳食结构不合理则会导致高血糖。在摄入高血糖负荷膳食后，葡萄糖的快速吸收会增加胰岛素分泌并抑制胰高血糖素分泌，引发以葡萄糖依赖性促胰岛素多肽(GIP)为主的胰岛素反应。

这种激素反应会使血液中的总代谢燃料浓度在餐后迅速下降，甚至可能低于空腹状态。大脑会因此错误地发出饥饿信号，导致最终不断地进食造成能量贮存过剩引起肥胖。这就是“碳水化合物-胰岛素模型”理论。

理性看待低碳水饮食模式

碳水化合物是个大家族，除了富含淀粉的粮谷类外，白糖、糖果、甜食、水果和含糖饮料的主要成分为果糖和葡萄糖等。

对于不同类型的碳水化合物，即使摄入量相同也会产生不同的血糖反应。使用果

葡糖浆制作的奶茶及含糖饮料在体内代谢路径更短，代谢速度更快，导致血糖升高和能量过剩，使患肥胖、胰岛素抵抗、高尿酸的风险大大增加。而一些抗性淀粉(粗粮和全谷物)、寡糖或其他膳食纤维则不会在短时间内显著升高血糖。

对于青少年儿童，合理选择碳水化合物膳食的种类和数量至关重要。如果盲目采取低碳水化合物和高蛋白饮食可能会获得短期的体重下降，然而一旦重新接触主食，体重容易一路反弹，甚至超过之前的水平，进入恶性循环。此外，还易引发电解质紊乱、低血压、疲乏、心律失常、酮症、高尿酸血症、痛风、骨质疏松、肾结石和肾功能紊乱等问题。

碳水化合物的合理搭配

那么，如何科学选择碳水化合物，做到享受美食的同时获得全面营养呢？健康吃碳水化合物是指要减少加工谷物如精白米面的摄入，而不是拒绝一切碳水化合物食品。

对于肥胖的儿童，日常饮食中可选红小豆、芸豆、绿豆等富含淀粉的豆类代替蛋白质摄入；高饱腹感的燕麦、荞麦、莜麦面、黑米、小米等全谷物可适量代替精制米面作为主食。土豆、红薯、山药、芋头等薯类不仅饱腹感强，在相同淀粉量下，比白米面含有更多的维生素和钾，且能供应传统主粮中没有的维生素C，也是体重管理首选的主食之一。

一跑步就漏尿！ 日间手术解决难言之隐

40岁的李女士，一直为产后漏尿困扰。近日，在南京医科大学第二附属医院，通过日间手术，上午手术，下午回家，20分钟就解决了李女士多年以来的难言之隐。

通讯员 张稣 现代快报+记者 任红娟

20分钟解决多年难言之隐

李女士产后一直为漏尿所苦，只要跑步或走路速度稍快，尿道就像关不紧的水龙头一样，滴滴答答流不停。夏天偶然不小心漏尿，还担心旁人会闻到尿骚味，让她痛苦不堪。

近日，经人介绍，李女士找到了南医大二附院盆底外科副主任医师丁留成。丁留成从李女士口中得知，她曾尝试各种盆底康复治疗却效果不佳，而日常经营服装店的她，由于事多，一直没时间去进行手术治疗。得知这一情况，丁留成告诉李女士，可以选择日间手术，无须花费太多时间就可以解决问题。

“刚开始还有点担心。”通过术前医生精心细致的讲解，李女士的心理负担减轻不少。

手术过程非常顺利，李女士术后恢复迅速，当日就出院了。经术后随访，困扰她长达6年的漏尿问题终于得到了解决。丁留成表示，这种手术伤口比较小，恢复快速，手术时间在20分钟内即可完成。

人体“下水道”保养要趁早

丁留成表示，尿失禁虽然不致命，却会让人丧失自信、尊严。根据最新统计，50岁以上女性尿失禁的发病率达23.4%，到了65岁，尿失禁情况更为普遍，发病率达到29.98%，每3个人就有1个人有尿失禁问题，尿失禁也是许多妇女难以启齿的秘密。

南医大二附院盆底外科主任卫中庆教授表示，尿失禁的女性中只有19.6%会寻求治疗，大部分都选择隐忍。事实上，尿失禁是可以治愈的，女性朋友有漏尿问题，不要羞于启齿，可寻求泌尿盆底专科医师解决问题。

卫中庆指出，虽然目前医界在治疗尿失禁上进步相当多，但预防重于治疗，建议女性朋友，趁年轻时就要注意“下水道”的保养，平常应做提肛运动，可预防尿失禁的发生。

日间手术，更高效更便捷

现代快报记者了解到，日间手术是指入院前完成术前检查、麻醉评估，并预约手术时间，患者住院、手术、出院在24小时内完成。日间手术大大缩短患者等待时间，减轻经济负担，具有“短”“平”“快”的特点。

李女士告诉记者，日间手术的准备流程很便捷。门诊就医后，在手机App上预约手术时间，依次做完术前所有检查项目。手术前一天，医院还会电话再次确认有没有感冒等情况。“家里环境好一些，利于术后恢复，日间手术也更方便家人陪护，省去了来回跑医院的麻烦。”李女士的丈夫表示。

“医院开展日间手术的目的是高效、安全地服务患者。”南医大二附院麻醉科主任纪木火说，保障医疗质量与安全是日间手术开展的前提，日间手术涉及临床、麻醉、护理等多学科协作，并需建立相关质量安全管理与保障制度。

一般来说开展日间手术需要由经验丰富的高年资医师进行，医生不仅需要具备良好的手术或相关操作的资质，还需要具备较强的医患沟通能力。

通讯员 于露露 现代快报+记者 梅书华