

减重门诊里,大多是年轻的“打工人”

很多人工作后开始变胖,更有人猛增70多斤

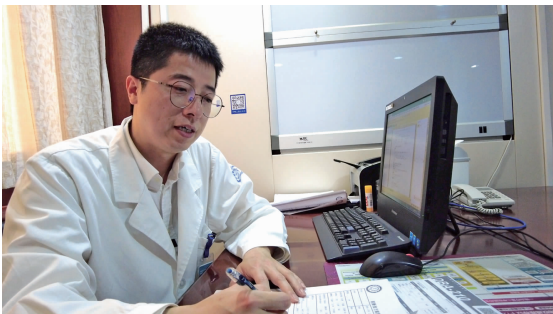
“三月四月不减肥,五月六月徒伤悲。”随着气温逐渐升高,很多人迎来了一年一度的“减肥季”。近年来,江苏各地不少医院都开了“减重门诊”,大多是营养科、内分泌科专家坐镇,通过多种医学手段帮助患者减肥,吸引不少爱美的年轻人来体验尝鲜。4月中下旬,现代快报记者探访了南通、无锡、泰州三地多家医院的减重门诊,并进行了体验。据了解,目前来求诊的大多是年轻“打工人”,很多是工作后开始变胖,更有人从90多斤变成170斤左右,体脂率达到了45%。对此,医生给出了科学的建议。

通讯员 董龙江

现代快报+记者 严君臣 花宇 毛晓华 朱鲸润 尤力庭 文/摄(除署名外)



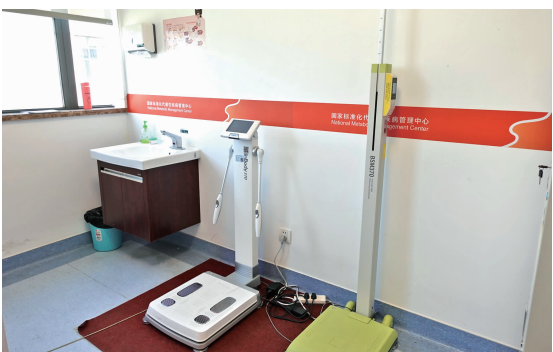
正在为患者测量身体数据 医院供图



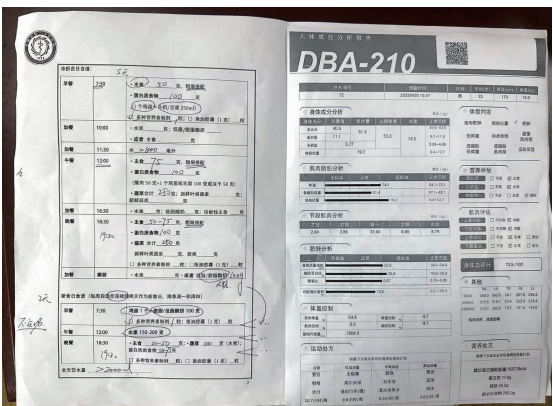
医生讲解方案



医生用仪器测身高体重和体重指数



临床营养科内的专业设备



为患者制定的减肥方案

记者实地体验减重门诊流程

4月25日,现代快报记者来到泰州市人民医院营养减重门诊,进行了全流程体验。“来,我们先测一下身高体重,算一下BMI。”临床营养科负责人侯莉莉告诉记者,BMI(体重指数)是衡量一个人胖瘦的标准,BMI等于体重(公斤)除以身高(米)平方,一般而言指数大于等于28就属于肥胖。

“你的身高176厘米、体重220斤,BMI指数是35.5,属于超胖类型了。”侯莉莉将记者带到一台人体成分分析仪前,让记者躺在床上,随后在手脚上连接仪器。大概两分钟后,分析数据出炉。记者看到,在这张表格上,共有四大项数据,分别是人体成分分析、肌肉脂肪分析、节段肌肉以及附加数据,里面包含了体重、体脂、细胞内水分、蛋白质等40多个指标。

“从分析看,你主要的问题是内脏脂肪超标,脂肪面积195.8,已经是正常值的近两倍,这也是你肚子看上去很大的原因,内脏脂肪含量高,不及处理,像脂肪肝这种问题发展下去会伤及内脏。”侯莉莉拿到表格后,与记者进行了沟通。“从数据上看,你的基础代谢率

很好,有1782Kcal,这个指标对减肥的人很重要,如果数值太低,说明人的代谢差,那么减肥效果就会差,另外你的下肢肌肉很发达,已经超过了正常范围,说明你以前有锻炼的底子在。”

通过检测,医生会为患者选择合适的减重方式。现代快报记者了解到,目前减重主要有三种方式,一是医学营养治疗,二是药物治疗,三是手术治疗。通过检查排除疾病导致的继发性肥胖后,大部分患者适用的都是医学营养治疗方式。

在无锡市第二人民医院(江南大学附属中心医院),临床营养科负责人、科技处副处长沈史伟副主任医师给记者开出一份5+2轻断食方案。“也就是五天正常吃,还有两天做一个轻断食。”在沈史伟给出的方案表上,从每天的饮食如何吃、吃多少,哪些食物不能吃,以及如何运动都清清楚楚,最后还有一部分是饮食日记,要求患者进食后及时记录。

“每个月到我这边来复诊一次,然后我们可以做身体成分分析,看看我们减的到底是脂肪还是肌肉。”沈史伟说。

年轻“打工人”成减肥“主力军”

“来我们减重门诊的年轻人多,一部分患者存在慢性代谢性疾病。”沈史伟介绍,不少年轻患者减重成难题,自己减肥屡“战”屡败。让他记忆较深刻的是一名28岁的患者小张(化名),从小就是个小胖墩儿,成年以后体重依然逐年增长,年纪轻轻就超过了200斤,还有继续上升的趋势。随着体重的增加,高血压、高尿酸、睡眠呼吸暂停综合征等都找上了他,不仅影响到外形,还影响了身体健康。

除了小张这样从小就体重“超标”的,不少年轻人都是在工作后才开始受到体重问题的困扰。4月中旬,南通市海门区人民医院开设了海门首家体重管理门诊,刚“开张”就迎来了

不少求诊的患者,以30多岁的年轻人为主。其中有一名30多岁的女性,在上大学的时候只有90多斤,但结婚工作后体重开始“飙升”,近两年已经达到了170斤左右,BMI指数超过了30,体脂率达到了45%。

“这名患者是属于压力型肥胖,她工作比较忙,压力比较大,经常吃外卖快餐,也没有什么时间做运动。”营养师蔡淑婷说,现在许多年轻人都有类似的烦恼,他们承担的工作压力较大,工作节奏很快,还不时需要加班,也不会花太多的时间精力自己做饭。油炸食物、烧烤、甜点……每天点的外卖成为身体沉重的负担,加上在办公室久坐不动,运动量少,发胖便成了难以避免的问题。

医生提醒

纯节食减肥不可取 改变生活方式很重要

现代快报记者在采访中了解到,不少来减重门诊就诊的患者,都有过单纯节食减肥的经历。如前述患者小张,体重变化呈现出“悠悠球”现象,即减得越快反弹得越多,就像悠悠球一样。

根据一系列检查和评估结果,沈史伟从生活方式、饮食结构、运动方式等方面,向小张给出“高蛋白减重+生活行为方式干预+运动指导”的个性化减重方案。通过科学增加膳食中蛋白质的摄入,起到动员内脏脂肪、抑制食欲、提高代谢水平的作用。三个月后,小张的体重从超过100公斤降到84公斤,BMI基本正常,身体各项指标都有明显改善。经过评估,沈史伟又将患者的减重方案调整为“轻断食减重5+2方案”维持体重。

还有些患者通过不吃晚饭来减少食物热量的摄入,这也是不可取的。医生侯莉莉告诉记者,人在饥饿状态下,通过饮食摄入的热量将更容易被转化为脂肪储存在体内。也就是说,要是前一天晚上不吃晚饭,第二天的早餐、午餐将更容易转化为脂肪。

为什么有的人不吃晚饭,体重确实稍有下降呢?侯莉莉表示,这其实是肌肉大量流失造成的,而这又会使身体的基础代谢消耗降低,这是非常危险的。“比如一个人如果长期营养不良,那么身体的器官发现这个情况后,会作出反应,会通过代谢降低来维持基本的运行,而身体代谢一旦降低,也就是你的消耗变少,反而妨碍减肥。”

“最重要的是形成良好的生活习惯,并能长期保持下去。”侯莉莉说,曾有一名患者身高153厘米,体重73公斤,体重指数(BMI)达到了31.1。采用生活方式干预后,两个星期减重了17斤。但后来她丈夫看她减肥很辛苦,劝她放弃,加上夫妻俩长期生活在一起,生活习惯必然会相互影响,后来又吃吃喝喝体重重新反弹。“从这方面看,一个家庭中一人减肥,其他人的配合也至关重要。”侯莉莉说。

减肥是个循序渐进的过程,医生建议,不要追求过快掉秤,重点在于减脂。这需要提高身体的卡路里消耗值,降低热量摄入。最科学的方式是每天形成500大卡的热量差,相当于一个双层牛肉汉堡的热量。



扫码看视频