



## 264斤到140斤

## 一个超级肥胖者的逆转人生

体重从264斤减到140斤,储先生只用了一年的时间。减重手术当然是一个重要因素。更重要的是,他之后科学饮食,强化健身锻炼,将体重稳稳控制在理想范围内。

5月11日是世界防治肥胖日,也是中国肥胖日,今年肥胖日的活动主题是“规范减重,你我同行”。为大众传播科学的减重理念与健康知识,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)普外减重代谢外科联合内分泌科、营养科、心血管内科、呼吸科、心理科等开展多学科联合义诊活动,关注肥胖人群,聚焦减重问题,为广大患者进行健康科普活动并提供系列医学专业咨询。曾经饱受肥胖之苦的患者也来到现场,分享他们的精彩逆转人生。在本次活动中,围绕今年肥胖日的主题“规范减重,你我同行”,江苏省人民医院减重代谢外科发起《减重代谢外科宣传教育公约》,号召全国减重代谢外科医护人员一起履行公约,推动我国减重与代谢外科的发展,让更多肥胖患者得到规范治疗,实现“科学手术,安全减重,健康生活”的目标。

通讯员 杨宁珊 臧燕 吴畅  
现代快报+记者 刘峻



肥胖日义诊现场 通讯员供图

## ● 264斤,随时都会猝死

## ● 逆转人生的精彩

储先生今年34岁,家里除了他,没有肥胖患者。他笑着说,就是吃胖的,而且从小胖到大。一向管不住嘴的他,喜好甜食以及高热量食品。2022年,身高173厘米的他,体重达到了他一生中的巅峰值:264斤。高血压、高血脂接踵而至,过于肥胖的体重,让他的心脏和呼吸无法承受之重,都发生了衰竭。晚上睡个安稳觉,成了他最渴望的事情。“一睡着,就会憋醒,所以只能戴着

呼吸机。”储先生说。即使这样,也无法挽救他的睡眠质量。他每天白天也浑浑噩噩,有时甚至秒睡。有一次,他开着车睡着了,发生了车祸,捡回一条命的他终于意识到,再不减肥他就没命了。

然而,加强锻炼、减少饮食热量摄入等常规方法,对于这么庞大的体重来说,根本没有太多效果。

反复权衡下,他走进了省人民医院,在去年3月28日做了袖状

胃手术,也就是俗称的“切胃”手术。医生在腹部打了几个钥匙大小的孔,通过腹腔镜下切除部分胃,再将切除后的胃进行缝合。通过改变胃容量,达到控制饮食量的目的。手术的成功,让储先生体重由264斤减至140斤。

不过,手术并不是一劳永逸的,虽然大约有95%的患者术后可以长期体重稳定,但最保险的方法,当然是建立健康饮食和生活方式,才能杜绝反弹现象。

## “克”制饮食,人生依旧精彩

储先生要做的还有很多,他可不想再回到过去。

“胃容量减少,从我的感觉来说,食欲确实有一定的下降,但并不代表可以随意不加控制地去吃东西,我不想反弹了。”储先生感慨瘦下来的日子真好,于是他就给自己制订了一份非常详细的饮食和运动计划,这个计划看起来甚至有点苛刻。

早餐:2个茶叶蛋、1个煮鸡蛋、一碗豆腐脑  
午餐:160克卤牛肉外加蛋白粉

晚餐:250克圣女果、2个煮鸡蛋、1片全麦面包

运动:60分钟打羽毛球  
一天热量:917个单位,还可以吃2605个单位

这是去年7月15日,储先生一天的食物和运动记录。在他的手机App里,过去一年,每天的食谱和运动都有详细的记录。他家一共有3台电子秤,吃饭、做菜之前,先称重计算热量。因为喜欢健身,所以他对蛋白质的要求比较高,除了医生建议术后患者正常补充的蛋白粉外,鸡蛋在他的食谱里是最

重要的角色之一。他随身习惯携带一个水壶,每天饮水3000毫升。

当然,他也偶尔会为解解馋吃一点奶茶和烧烤,不过都要换成等量的运动去消耗掉。在吃东西前,要称一下换算成热量,很多人会觉得麻烦,对于储先生来说,正是这样的“克”制,才能让他长期控制住体重。

“术前我要穿5XL的衣服,现在基本是L到M。我的脚还小了半码,腰围就更不用说了。瘦下来很好。”储先生十分享受自己瘦下来的生活。

## ● 网红神药可以“挽救”体重吗

## ● 这些减肥,你知道吗

司美格鲁肽注射液眼下受到很多女性的追捧,认为减肥很有效果。但在医生看来,并非如此。

江苏省人民医院普外减重代谢外科梁辉主任表示,首先,这些药物主要适用于肥胖并伴有II型糖尿病患者。有严格的适应证,并

不是你胖就能用这个药。其次,从效果来看,减重很难长期维持。体重是一个多激素联动、调节产生的结果,包括垂体分泌、食欲等。这些网红药物,只是单一调节胃肠道激素。从目前临床来看,减重的初期有效果,后期效果差,很多

人甚至不得不加大剂量,带来一定的安全隐患。临床统计显示,使用网红药物,一般总减重5~10公斤。对于超级肥胖患者来说,不建议去尝试,因为真的只是杯水车薪。对于轻微肥胖患者来说,需要在医生指导下看是否可用。

## 科学生活、规范减重,还您健康的体魄

那么在临床上,哪些肥胖患者可以考虑通过手术减重?梁辉主任建议,可以根据BMI指数即由体重公斤数除以身高米数平方得出的数值分类而定:针对BMI

指数大于35的患者,目前尚未有治疗肥胖的特效药,可以选择微创手术治疗方式;对于体重指数在28~35之间合并有多种代谢问题的人,可以推荐手术治疗;BMI

指数在25~28之间的患者,尽量保持健康的生活方式,采用低热量、优质蛋白、丰富维生素的饮食方式,同时保持适量运动,能站着就别坐着,能坐着就别躺着。

## ● 肥胖不只是“长得胖”,还容易“多生病”

## ● 肥胖不仅仅是胖

目前中国肥胖人口排名世界第一,肥胖已经成为严重危害我国居民健康的公共卫生问题。肥胖会带来生理和心理上的多种疾病,严重影响身体健康,因此科学减重势在必行。

对于病态性肥胖患者而言,尤其对于重度肥胖,手术是有效的减重方式之一。减重手术不仅

可以有效减轻肥胖病人的体重,而且可以治疗合并的代谢紊乱综合征,包括胰岛素抵抗、II型糖尿病、高血压、高血脂、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征等,同时还有可能改善因肥胖导致的焦虑、自卑和抑郁等心理健康问题。

梁辉表示,减重手术治疗可

以有效改善肥胖患者的睡眠呼吸暂停低通气指数,改善呼吸症状,还可以有效解决和改善心血管疾病。

有数据表明,减重手术后90%以上的患者高血脂得到了改善,75%以上的患者改善了高血压症状,肥胖合并II型糖尿病患者术后85%以上血糖恢复正常。

## 肥胖还严重影响工作和生活质量

患者张先生术前体重将近300斤,由于肥胖原因引发了高血压、睡眠呼吸暂停综合征、心衰、肾衰等诸多并发症,血压值高达200/120mmHg,每天需要吃很多种药物来控制血压,不仅身体健康受到了危害,家庭生活更是受到了影响。年迈的父母担心他的身体,连自己6岁的儿子都不愿意让爸爸接送上下学,说小伙伴都喊他外号。

张先生在江苏省人民医院减重代谢外科做了减重手术后,恢复良好,目前体重已经维持在160斤左右,各种肥胖导致的健康问题也有了很好的改善。

而对于肥胖导致的II型糖尿病患者来说,减重手术能够解决胰岛素抵抗的问题,体重下降以后,血糖也会恢复正常。

30岁患者张女士,身高160厘米,体重190斤,因为肥胖问题找

工作接连碰壁,都卡在了面试关。好不容易找到一份工作,在入职体检中却发现自己的血糖值竟达到了20mmol/L,吓得赶紧到医院检查。在江苏省人民医院减重代谢外科做了减重手术后,术后一个月空腹血糖已经降到了6mmol/L。

目前张女士不仅恢复到了标准体重,糖尿病也有了很大的好转,工作也越来越顺利。