

代谢减重手术,你了解吗?

朱洁 张倩



专家团队



手术前的我们,手术后的我们

相关专家



袁通立

省直中医院副院长,普外医学中心主任,主任医师,医学硕士,湖南中医药大学硕士研究生导师。国际肥胖与代谢病外科联盟会员,中国研究型医院协会肿瘤外科专业委员会委员,湖南省医学会肝胆外科专业委员会委员。在普外外科和腹腔镜微创外科领域积累了丰富的经验,在腹腔镜联合胆道镜胆管切开取石、保胆取石、复杂肝胆管结石的手术处理和肝胆胰脾肿瘤根治切除及2型糖尿病和减重手术等方面经验丰富。



贺彦宇

副主任医师,肝胆胰脾(代谢减重)外科医师,负责院前咨询,围手术期、术后的医疗管理和术后的长期随访。

郭慧

主管护师,肝胆胰脾(代谢减重)外科个案管理师和健康管理员,负责院前咨询,围手术期、术后的护理管理和术后的长期随访。

尹波

主治医师,中国营养学会会员,中国首批注册营养师,营养指导员讲师,负责专业的饮食和运动指导。

核心提示

为什么我国把5月11日定为“中国肥胖日”?那是因为代谢综合征引起的肥胖已经越来越影响到百姓的生活和健康。肥胖是世界卫生组织确定的十大慢性疾病之一,也是目前全球最严重的公共卫生问题之一。最新资料显示,我国大陆的肥胖人群已经超过1亿。如何预防肥胖?如何治疗肥胖?日渐流行的手术治疗是否安全?究竟适合哪些人群?本期健康周刊关注代谢减重手术这一话题,邀请省直中医院几位专家为您解答。

没有健康的胖子

很多人认为,肥胖只是一种身材状态,带来的困扰只是穿衣不美,找工作、找对象不加分而已。但在医生看来,肥胖是一种疾病,可能引发很多严重疾病。医学界有一句俗话:没有健康的胖子。

这种说法是有数据支持的。有研究人员测量肥胖人群的身体指数,包括血压、心率、胆固醇含量和胰岛素敏感度等等,虽然有三分之二的人指标超标,但仍有三分之一的人各项指标均在正常范围之类。“光看指标,这些肥胖人士的各项指标和体重正常的人没有区别,但后续跟踪的调查会显示,肥胖的人继发高血压、糖尿病、高尿酸痛风、冠心病、脑中风甚至猝死的风险更高,即使此前他们看起来很健康,且没有明显的高血压和糖尿病症状。”袁通立告诉笔者。

“对待肥胖,我们要治疗未病的态度。”他接着说道。

那究竟肥胖的指标是什么?在医学领域,医生们认为怎样的肥胖属于疾病?

通常而言,肥胖以BMI(身体质量指数)来衡量,BMI即体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,不同的种族和不同的国家对BMI基准值的设定不同。在我国,BMI超过28的人属于肥胖,但在欧美等国家,以白种人和黑人BMI超过30为肥胖,而亚太地区更多的国家,则以27.5为基准。

“每个人都可以计算一下自己的BMI值。如果这个值处于超过了28,又或者属于临界,就需要提高警惕,控制饮食,规划运动健身等,当然,也可以向专业医生寻求帮助。”袁通立说。

没错,肥胖是一种病!

有关减肥的几大误区

21岁的小陈身高1米62,体重却达到了260斤。因为肥胖,她患多囊卵巢综合征,月经不调,影响生育。综合各方面的因素,省直中医院的专家们评估她为代谢综合征引起的肥胖,为她实施了代谢减重手术。经过一段

时间的恢复和管理,目前,她体重已经下降110多斤,此前极不规律的经期也逐渐恢复正常。

省直中医院的专家介绍,该院自2011年开展代谢减重手术,每年的手术量都在逐渐增加,近年来更是发展

迅速。面对代谢综合征引起的肥胖问题,除了常见的控制饮食和运动等建议,手术也在逐渐走入大众的视野。而经历了数代更迭,现在的手术已相当成熟,且非常有针对性了。”该院副院长、减重科专家袁通立介绍。

没有不劳而获的减肥

减肥方法各异,省直中医院肝胆胰脾(代谢减重)外科医师贺彦宇提醒各位减肥人士,世界上没有“不劳而获”的减肥。

专家特别提醒一些急于减肥的人,切勿相信所谓的无须节食、无须出汗、没有痛苦,吃点药就能减肥的“懒人”办法。“可以非常负责的告诉大家,天下没有这等好事,很多减肥药都是三无产品,一些药含有很多违禁成分,随着服用时间的推移,可能引发不孕不育、肿瘤、厌食、失眠、心悸、精神错乱、药物上瘾、肝肾衰竭等疾病。”贺彦宇说。

那究竟如何健康减肥?

贺彦宇表示,“管住嘴,迈开腿”,是常见、健康、有效的方法。但如果肥胖人士BMI大于32.5、超重合并糖尿病、高血压、高血脂等疾病,通过合理运动、合理饮食,实在减不下去,并且达到一系列手术指征时,是需要通过手术来减重。“首先患者自己要有这个意愿,再通过我们的评估发现,他们已经失去了节食能力和运动能力,盲目且无指导的运动损坏关节,并有心衰、全身大汗、呼吸困难等表现,他们就应该通过手术减重。”

他介绍,减重手术最常见的方法包括两种,一是胃缩小手术(即袖状胃切除手术),通过手术切除部分胃,术后减少食物摄入;二是胃旁路手术,即将胃分成两部分,缩小有效胃,同时将小肠减少1/3或1/4,减少食物吸收。

虽然代谢减重手术不是什么新鲜事,已有60多年的历史,但我国推行这一手术大约只有20年的时间。“很多人可能不太能接受这个观念。但随着有关手术的开展,以及病人恢复的情况,手术正在被越来越多人接受。株洲近三年不断攀升的数据,就是很好的说明。”他还介绍,最开始,手术是创伤较大的剖腹手术,并发症也较高。但上世纪90年代初以来,腹腔镜技术用于手术后,减重手术的难度和并发症得以快速改善。现在,新的技术还包括快速康复理论、精准手术等,手术已经不需要长时间放胃管、尿管,甚至很多手术也不需要腹腔引流管了。”贺彦宇说。

没有一劳永逸的减肥

另外,该院营养专家尹波强调,减肥是项终生事业,需要人们终身管理。

“没有一劳永逸的减肥。”通过后期联络、服务显示,即便实施了有效的减重手术,但依然有患者反弹或者是复胖。“而另一些身材保持得很好的患者,他们都是严格遵守饮食、生活要求的,也就是我们说的严格按照医嘱,科学、系统化管理自己体重。”尹波说。

笔者在省直中医院减重中心了解到,对于病人,这里有明确的后续生活管理表格,内分泌专家、营养专家会对他们术后的生活饮食、运动、生活有详细指导。“比如戒掉哪些食物?少食哪些食物?做哪些适合自己的运动等。”

“医学界认为肥胖主要涉及三大因素:一是先天性的、单纯性肥胖,这与遗传相关;二是能量代谢异常,吃太多,运动太少,脂肪越来越多;三是内分泌功能紊乱导致。另外一些人即便饮食不变,但随着年龄的增长,代谢的趋缓,也可能导致肥胖,比如我们说的‘中年油腻’。我们越了解肥胖的原因,我们越要更加明白,没有一劳永逸的减肥。体重管理,真的是我们的终生事业。”尹波说。

健康资讯

减重手术问答

1. 想做手术就能做吗?

代谢减重手术是有严格的手术指征的,BMI超过一定范围,或合并了非常严重的代谢疾病比如糖尿病,以及高血压、呼吸道等问题才可以考虑手术。普通的减肥,通过合理的运动、合理饮食就行。减重手术需要对患者进行全面评估,患者应该去正规的减重中心咨询评估。

2. 手术安全吗?

减重手术安全性已经得到极大提高,最新资料显示,减重手术中胃旁路的手术安全性高于阑尾切除术,因此现在减重手术的适用人群也在增加。减重手术中麻醉至关重要。据悉,减重手术病人有两种情况,一种是生理性肥胖,一种是病理性肥胖,对麻醉医生最重要的挑战是安全性。

3. 手术的减肥效果好吗?

根据《新英格兰医学杂志》发表的文章显示,相对于控制饮食减肥法、运动减肥法、药物减肥法而言,手术是效果最好且最持久的减肥方法。且越是肥胖的人,手术后减重效果会更理想。一些医生表示,如果患者术前有400斤,那么术后半年可能会瘦100斤左右;但对于术前200斤的患者而言,术后半年可能只瘦50斤左右。减重手术完成后,患者需要保持非常好的生活习惯,才能保证手术发挥作用。

4. 手术有无副作用?

任何手术都可能存在风险和副作用,代谢减重手术也不会例外。减重手术的副作用主要是营养相关的副作用,例如胃旁路手术后有一段小肠没有吸收功能,而这段小肠有可能是某些重要维生素的吸收场所,因此术后患者如果不额外的补充所缺维生素,可能会出现某种维生素的缺乏问题。但手术后经过专业的指导,需进行维生素和微量元素的补充,完全可以避免出现营养缺乏;若出现营养相关的副作用,必须要遵医嘱进行补充,千万不要盲目的自行补充维生素或者钙片,以免出现问题。

减重降糖 如释重负

