

解锁科学瘦身密码

青岛市市立医院减重门诊导航健康瘦身，多学科诊疗破解肥胖困局



马小莉为患者诊断。

近日,随着温度攀升,伴随炎炎夏日而来的还有减肥热潮,但“越减越肥”“体重反弹”的例子比比皆是。市面上的减肥药等各类减肥产品是否安全有效?有必要去减肥训练营吗?作为现代人生活中常见的问题之一,如何进行科学健康的体重管理不仅是大家普遍关心的,也是国家重点关注的。2024年16个部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动,减重这个话题迅速出圈,各大医院设立的体重门诊逐渐走进人们的视野。

肥胖是疾病 市立专家教你走出误区

肥胖是200多种疾病的危险信号,更是我国第六大致死致残主要危险因素。公开数据显示,我国成年人中平均每2人就有1人超重或肥胖。

“首先,关于对肥胖的定义,大家需要有一个明确的认知。判断是否肥胖的标准不是靠体型,而是有一个明确的界定标准。”青岛市市立医院内分泌中心内分泌科主任马小莉介绍,通常来说,BMI在24至28之间的属于超重,28至32.5属于轻度肥胖症,32.5至37.5属于中度肥胖症,37.5至50之间就属于重度肥胖症,如果BMI超过50属于极重度肥胖症。

“很多人可能并不觉得自己需要来医院,等到了有慢性代谢病,比如糖尿病、高血压、痛风等,才会意识到自己需要减重了。很多患者是以2型糖尿病或者高血压、高血脂前来就诊,然后就被发现这些情况其实是肥胖引起的。”马小莉告诉记者,很多患者都存在这样的误区,起初并不认为肥胖会导致疾病。“实际上,从流行病学调查、临床研究上,都会发现肥胖相关的疾病是特别多的,按照单个病种来说,大概能达到200多种,包括心血管系统、呼吸系统,尤其

是呼吸睡眠暂停、慢阻肺,可能都和肥胖超重有关,需要多加关注。”马小莉观察,运动系统疾病也可能与超重有关,但也少有人会第一时间联系到自己的体重上。比如压力性骨关节炎,因为超重,对于关节的负重较大,膝盖磨损出退行性压力性骨关节炎就比较早。

除此之外,近年来比较热议的脂肪肝,以前人们普遍认为可能与酒精有关系,但是从去年开始,脂肪肝的诊断标准都已经进行了调整,将其改名为代谢相关性脂肪性肝病,这与脂肪的异常累积密切相关。

“焦虑抑郁与肥胖也是互相影响的,有的患者是肥胖以后出现了焦虑抑郁,也有一部分患者先是焦虑抑郁,在服用了抗焦虑抑郁的药物以后导致体重增加。还有一部分情况相对来说比较少见,就是肥胖相关的肿瘤,包括乳腺癌、直肠癌,在肥胖人群当中比例都是较高的。”马小莉介绍道。

科学减重是关键 迷信网红减肥产品不可取

“半年饿瘦20斤,结果反弹复胖30斤”这种情况屡见不鲜;“21天断碳”“生酮饮食”等网红方法存在营养流失等隐患;过度依赖减肥药,殊不知部分

药物中的泻药、利尿剂等违禁成分会导致健康问题;盲目追求高强度运动、忽视力量训练,会导致皮肤松弛、代谢提升有限……控制体重不能以牺牲健康为代价,况且复胖反弹以后,增加的脂肪会更多,因此减肥不可急于求成,需要以恰当的方法实现科学减重。

“其实国家目前已经有几种药品在药品适应症上列明了能用于减重,有些人有了认知误区:减重只靠吃药就可以了。”马小莉说道。首先,减重用药是需要对症下药的,不对症的话用药并不会起效果。其次,这类药物的作用机制是抑制食欲,抑制胃肠道蠕动,所以可能会有相关的不良反应,比如有人用药以后会便秘,也有的人可能会腹泻,还有人食欲降低以后心情不好,可能原有的轻度焦虑、抑郁问题随之加重。

“减重没有捷径,还是需要在专业的指导下制定科学的饮食、运动计划,有规律地坚持执行,才能实现健康瘦身。需要用药品干预的人群主要还是已经合并了代谢疾病的超重人群,或者BMI已经达到肥胖的人群。”马小莉介绍,目前减重方式大致可以分为三大类,除了调整健康的生活方式、合理使用减重药品以外,还有代谢性减重手术,就是通过手术减少胃容积、调节胃肠的功能。

“门诊上如果碰到身高一米六,但体重却达到200多斤的患者,单靠改善生活方式是很难减重的,运动对关节和心脏的负担也很大,这种情况就需要靠药物或者手术的方法,之后才能进一步选择适合患者的生活方式。目前我们的手术技术已经很成熟了,可以通过腹腔镜在肚皮开3~4个小孔进行微创手术,也可以采用无创的胃转流支架,这也是我们医院消化科的新技术,都是靠改变胃容积来实现减重。”据了解,手术有严格的标准,18~70周岁人群符合BMI \geq 32.5 kg/m²的条件,才可以进行手术。

“临床诊断肥胖患者是否需要用药物手段干预,我们也要经过很多诊断标准来判断,比如BMI和腰臀比,还要做身体成分分析,包括肌肉量、脂肪量以及分布的位置等等,然后才能制定合理的减重方案。”马小莉提醒,药品的使用需要专业的指导,先进行评估之后才能选择对症的方案,避免不良反应或延误治疗等风险。

“重量级”健康守护 多学科“智囊团”助力科学减重

“减重以后,感觉自己更有信心了!”今年22岁的小郑在市立医院专家团开出的“健康处方”的帮助下,顺利减重30多斤。在此之前,她的体重最高达到了200多斤,BMI更是达到了35。这些年,体重超标带给小郑极大的困扰,通过7个月的努力,她的BMI降至28.7。

“医院早在2019年设置了肥胖门诊,整合内分泌科、营养科、消化科、运动医学科、肝病科、中医科、心理科等多学科资源,构建多维度诊疗网络,能够为患者提供全方位的科学减重指导。”马小莉介绍道。

据了解,7月3日,青岛市市立医院健康体重管理中心正式启动,未来将持续聚焦肥胖相关慢性病防控,通过多学科联合诊疗,为患者提供包括营养咨询、运动指导、心理干预、药物治疗等在内的“一站式”体重管理服务,帮助患者科学减重、维持健康体重,提供个性化、全周期的体重管理服务,不仅为岛城市民带来了更专业、更优质的体重管理服务,也为推动体重管理事业发展注入新的活力。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵

一枚夹子有效缓解心衰症状

山东大学齐鲁医院(青岛)心内科团队再度完成高危复杂手术

近日,山东大学齐鲁医院(青岛)结构性心脏病团队在心内科学科带头人钟敬泉教授、科室主任姚桂华教授、副主任由倍安教授的指导下,在麻醉科副主任郑强、心外科副主任霍玉峰、超声心动图室许红晓副主任医师等支持下,心内科冠心病与结构性心脏病病区副主任、结构性心脏病医疗组组长孟庆峰带领结构性心脏病团队再度成功运用“中国+欧盟”双认证的国产经股静脉入路二尖瓣夹系统——DragonFly™,为一位二尖瓣后叶脱垂并重度反流患者实施了精准治疗。

团队凭借丰富经验和对DragonFly™的深刻理解,利用DragonFly™调控旋钮

刻度化、精准夹持及45度内瓣膜夹可释放的技术优势,精准调控二尖瓣夹位置,用一枚夹子有效缓解患者心衰症状,术后患者二尖瓣反流降至1+,临床效果显著。

“手术的成效不仅彰显了团队在新技术、新产品领域的敏锐洞察力与卓越的临床转化能力,更意味着通过融合创新技术与先进医疗产品,能够为患者提供更安全、更高效且更具性价比的治疗方案。作为医者,我们始终坚持以患者健康为核心使命,在持续学习中勇于开拓创新,不断提升技术水平。DragonFly™的持续临床应用,为团队积累了宝贵的实战经验,也加速了

向全球顶尖心脏瓣膜诊疗团队迈进的步伐。未来,我们将持续精进医疗服务质量,全心守护每一位心血管患者的健康与生命希望。”孟庆峰说。

据了解,患者为80岁老年女性,因胸闷、憋气1年余,加重1周入院,高血压病史3年,间断接受药物治疗。超声检查提示:二尖瓣后叶脱垂并反流(重度),主动脉瓣硬化并反流(中度)。

手术难点在于,患者的房间隔膨出瘤可能导致房间隔塌陷,损失穿刺高度;脱垂高度较高,腱索断裂,瓣叶捕获有难度;瓣根钙化,瓣叶在夹持时有撕裂的风险。

孟庆峰教授团队通过讨论,决定

于2区植入一枚0612瓣膜夹,根据夹持后的效果决定是否再植入其他瓣膜夹。术中团队利用DragonFly™刻度化旋钮反复精密微调二尖瓣夹系统,配合以超声科医生的专业引导,先在2区测试弹道,瓣上打开夹子确定夹子的方向,超声引导下确认位置,决定小角度释放,最终成功将一枚二尖瓣夹植入目标区域,释放后二尖瓣夹两侧未见明显残余脱垂。术后超声下明确可见反流由术前4+降低为1+,组织桥明显,平均二尖瓣跨瓣压差5mmHg,二尖瓣反流显著改善。患者情况即刻好转,效果立竿见影,患者获益显著。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵