

“一刀变瘦”≠终生享“瘦”

专家提醒:想做减重手术需符合多个指标 患者术后的生活方式也很重要

早报会客厅

夏天到了,很多胖友都想赶紧瘦成一道闪电,寻找各种各样的减肥方法。然而近日“秦昊减肥法差点把自己送走”登上热搜。于是,很多市民瞄准了可以“一劳永逸”的方式。“医生,我很想减肥,能做减重手术吗?”“做减重手术要满足什么条件,还会反弹吗?”日前,在青岛市市立医院“中国肥胖日:让你享‘瘦’健康”减重义诊活动现场,许多想要减肥减重的市民带着疑问把专家们团团围了起来。青岛市市立医院东院普外一科主任周少飞介绍,随着减重手术明确的疗效、外科技术发展成熟以及来自肥胖人群的大量需求,减重手术开展得越来越广泛,目前每月有10台左右。但对于肥胖与科学减重,市民仍有许多误区和不解,尤其是减重手术需符合多个指标,不是想做就能做,更不是只要胖就能做。

手术前 做减重手术 先过心理关

“我很想快速减肥,通过手术迅速减重,我不能手术?”16岁的女孩小琪(化名)在减重义诊中的迫切询问,引起了周少飞主任的注意。

这位体重200多斤的女孩脸上执拗的表情和闪躲的眼神,诉说着因为“胖”带来的心理打击。她之前曾参加过减重夏令营、体重管理班等,都不成功,也自己尝试节食、运动等多种减肥方式,但想要体重降低一点都很困难,加之学习压力等多种原因,小琪曾绝望地暴饮暴食、想要放弃,也因自卑心理拒绝上学。最终,她抱着强烈的意愿来到医院希望通过手术来解决自己的困扰。

“通过与这位女孩沟通,最后我建议她现在不适合减重手术。”周少飞解释,肥胖是一种由遗传、环境和代谢等因素共同引起的慢性疾病,减重手术前评估标准非常严格,需要多学科联合评估,包括多维度指标衡量肥胖程度;肥胖相关合并疾病、精神心理状态的评估、营养状态的评估等。

“这位来咨询的女孩,虽然已满16岁,符合手术的年龄要求,但是她的心理状态并不适合,她对手术还没有透彻理解,对手术结果有太强的、立刻的愿望和过高期望值,虽然减重手术是最快的瘦身方式,但也是循序渐进的。”考虑到小琪本身也没有代谢性疾病,周少飞主任耐心地劝导她,建议她先从心理干预开始,尝试通过运动、饮食等方式调整减肥计划。

这种情况并非个例,也会有一些爱美的女孩子,本身不是很胖,但想通过手术变得更瘦,或是咨询“能不能瘦腿、瘦小腹?”周少飞指出,“减重手术对体重指数BMI,是否存在合并症,以及心理状态等有综合评估、严格标准,只有这样才能更好地实现手术效果,促进患者术后恢复,改善满意度和生活质量。”

义诊活动中,手术后一年的张先生也来到了现场,向周少飞主任介绍着近况。“手术前280斤,这一年成功减了100斤,你看这是我的前后照片对比。”张先生笑道,他术后也一直遵从医嘱,规律运动、控制饮食,目前身体状态很好,工作和生活均走向了正轨。

周少飞介绍,数据显示中国约有1亿人肥胖,且有不断低龄化趋势。2022年《中国居民肥胖防治专家共识》指出,中国50%以上的成年人和约20%的学龄儿童超重或肥胖,在过去的20年间,中国超重率、肥胖率,以及相关慢性病的患病率迅速攀升。肥胖不仅会导致体脂异常增加或积聚,还会诱发多种疾病,如糖尿病、胰岛素抵抗、睡眠呼吸暂停综合征、高血压、高尿酸血症、代谢综合征、多囊卵巢综合征、肿瘤等,严重损害健康。



名医档案

周少飞 青岛市市立医院东院普外一科主任,医学博士,硕士生导师,青岛市优秀学科带头人,青岛市医学会外科学分会主任委员,山东省医学会外科学分会副主任委员,山东省临床肿瘤学会结直肠专委会副主任委员,山东省康复医学会结直肠外科分会副主任委员,山东省医学会微创分会委员,山东省医学会结直肠分会委员,山东省医师协会普外科分会委员,山东省医师协会结直肠分会委员,中国医疗保健国际交流促进会结直肠分会常务委员,德国慕尼黑大学附属医院高级访问学者,美国匹兹堡大学医学中心/日本国立癌症中心交流专家。

坐诊时间:周三上午门诊,周五下午知名专家门诊

手术中 腹腔镜下手术 全程严格把控

不久前,35岁患有重度肥胖的石先生在医护人员的帮助下,通过一台腹腔镜下的胃袖状切除手术,成功重塑身形。手术前他的体重达到了250斤。不堪身体之“重”,石先生在多种减肥方式失败后,偶然听说了市立医院东院普外一科的减重手术,于是怀着好奇又期待的心态来到门诊就诊。

“BMI指数是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。经过对石先生的术前检查,我发现他的BMI指数已经大于45,属于重度肥胖,伴有高血脂、脂肪肝。”周少飞告诉记者,因肥胖患者会存在心肺功能不全的情况,无疑会增加外科手术的风险。经过缜密的术前讨论,最终,周少飞决定为石先生进行一台腹腔镜下的胃袖状切除术,帮助他控制体重,降低肥胖并发症的发生概率,提高生活质量。

术中的难度在于,呼吸道的管理以及麻醉药物计量的控制。由于身体肥胖,腹腔里的脂肪会阻挡主刀医生的手术视线。周少飞介绍,手术进行了两个小时,非常顺利地宣告结束,术后留下的小切口非常小,最大的直径只有1.2厘米。术后第一个月,石先生顺利减重30斤。按照计划,通过锻炼、控制饮食,半年可减重60到100斤。

“对于肥胖症的治疗,传统非手术治疗方法有饮食控制疗法、运动疗法、中医针灸疗法和药物疗法等,对于一些患者这些疗法有一定短期效果,但长期效果欠佳。由此考虑通过外科减重手术使胃的有效容积减少、小肠吸收段缩短,能显著减少病人的多余体重,并实现有效缓解和治疗代谢性疾病的作用。”周少飞也同时提醒,手术减肥也不是一劳永逸,有了“香蕉胃”并不意味着可以放开嘴,依然需要配合健康的饮食、运动习惯和生活方式,定期复查和随访,才能长久保持美丽身姿。

手术后 患者配合“亮剑”代谢性疾病

周少飞介绍,在国内,减重手术不像在国外那么普及,但近年来随着肥胖人群增多,选择做减重手术的人也逐年增多,手术量突飞猛进至每年全国约2万例,目前科室每月减重手术量10台左右。对于那些严重肥胖,尤其是伴有糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸血症等代谢性疾病的人群来说,手术不仅为了减重,更为了实现治疗代谢性疾病的作用。

50岁的黄先生曾经就是这样一位高血糖肥胖者,原先需要吃三种降血糖药物,才能勉强将血糖指标维持在正常范围。在减重手术后随着体重降到正常值,血糖指标也恢复正常。“我印象中黄先生是我们的手术人群里年龄比较大的,减重手术其实主要集中在20岁至40岁的青年人群,尤其是女性,黄先生的肥胖也不是很严重,他体重大约190斤,他前来咨询手术,其实最大的目的是对降血糖的诉求。”周少飞说道,术后一个多月黄先生来复查时,他告诉医生,“现在血糖控制得非常好,最多只需要使用一种降糖药。”对他来说,这样的手术方式起到了减重和降糖降脂的作用,在患者的积极配合下,原先的高血糖得到了逆转。

青岛市市立医院东院减重代谢多学科治疗团队是青岛市第一家针对糖尿病肥胖患者进行全方位诊断、内外科综合治疗以及生活方式指导的团队,周少飞教授自2018年开展减重代谢手术,多次赴江苏省人民医院、中日友好医院参加外派学习和学术探讨,目前已完成对称三孔袖状胃、胃旁路手术近百例,帮助世界各地的“胖友”重拾健康与自信。

专家建议

市民可养成科学管理体重的习惯,定时称重,如果发现体重增长过快时,要认真反省,如由不良习惯引起的肥胖,可通过调整饮食来改善,如是由疾病引起的体重增加,应及时到医院检查。预防肥胖应先管住嘴,少吃或不吃高糖、高脂肪、高热量的食物。此外,要适当增加身体活动量,注意养成良好的生活规律,保持心情舒畅。



健康的饮食、科学的运动习惯才能长久保持健美身姿。
资料图片

本版撰稿 观海新闻/青岛早报记者 杨健 院方供图(除署名外)