

贴秋膘? 不,战肥胖!

市立医院普外科中心东院胃肠外一科专家带你了解微创减重手术

亚专业 更专业

青岛市市立医院
亚专业巡礼

今年,国家卫生健康委发布了《成人肥胖食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》,我国18岁及以上居民肥胖率呈上升趋势,肥胖防控已刻不容缓。国家卫生健康委决定从2024年起,在全国范围内开展为期3年的“体重管理年”活动。与此同时,越来越多的人加入到减重的队伍中,向“肥胖”宣战。

在这场“管理体重”的全民行动中,有你的身影吗?你是否了解科学减重的各种方式?与肥胖战斗,医生和手术的作用又是什么?近日记者走进青岛市市立医院普外科中心东院胃肠外一科,微创减重专业负责人刘璞副主任医师是“胖友”们的同行者和长期陪伴者,他向大家介绍微创减重手术的那些事儿。

故事2

超胖小伙“重塑”人生

患者张先生才30岁,曾是一个320斤重的“三高”青年,被糖尿病、高血压、高尿酸长期困扰。不过在腹腔镜下袖状胃切除手术后,他成功减重100多斤,健康自信的笑容重回到脸上。几年前,张先生不到一米八的身高体重一度达到320斤。“走路时显得异常吃力,每步都十分艰难。”刘璞回忆道。在与患者沟通中,他了解到,患者曾尝试运动减肥、节食减肥,但都以失败告终,最终张先生将目光放在了手术治疗。

入住市立医院普外科中心东院胃肠外一科后,刘璞和团队专家为他进行了腹腔镜下袖状胃切除手术,在患者腹部开了三个小孔,利用延长器械操作,切除了胃底及大弯侧的大部分胃组织,术后腹壁只留下三个约一厘米大小的孔。手术过程顺利,术中几乎无出血,在护理团队精心护理及详细健康饮食指导下,张先生恢复良好,无术后不良反应发生,两日后就康复出院。

“手术后的半年间,这位年轻的小伙子就已成功减重50斤,一年内总共瘦了80多斤,体重降至200多斤。团队医生又进行了一年的随访,到第二年时,他的体重已降至150斤。从310斤减到150斤,再上他自己坚持健身锻炼,现在他的外形非常帅气,让周围人都能感受到满满的活力,生活和事业都迎来了很好的发展。”患者的改变也给刘璞和团队带来了成就感,“患者的家人也非常开心,曾经特地前来医院送锦旗,向我们表达感谢和赞扬。”目前,患者仍在接受规律随访,他的体重保持得很稳定。

◆专家说

临床发现,除了一部分患者主动要求来做减重手术,还有很大比例是从其他科转来的。例如从妇产科来的患者,她们处在育龄期,有的存在多囊卵巢综合征;从骨科转来的,因为肥胖导致腰椎、膝关节不好;还有从泌尿外科来的患者,尿酸高;从内分泌科来的肥胖糖尿病患者……“许多患者的手术目的并非单纯地降低体重,更多的是希望通过保持健康的体重来改善健康状况,同时改善或治疗由肥胖引发的相关疾病,包括2型糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停低通气综合征等。”刘璞告诉记者。

有人说,减肥是一场孤独而又漫长的修行。在这条艰辛的道路上,刘璞和微创减重专业团队不仅是“胖友”们的同行者,更是坚定的长期陪伴者。他介绍,团队对待患者注重人性化服务,通过权威的国内外减重相关数据库、规范化的肥胖诊疗指南、全院成熟的多学科合作、科学的全流程管理等,实现对每位减重者的支持和“呵护”。

减重科普

1. 控制饮食。减少高糖、高脂食物摄入,增加纤维、优质蛋白质和健康脂肪的摄入,有助于控制体重。
2. 限时进食。设定固定的进食时间窗口,如每日8小时内完成所有进食,有助于改善代谢健康。
3. 坚持运动。每周进行150分钟以上的中等强度运动,如快走、游泳或骑车,配合适当的力量训练,增加基础代谢率。
4. 定期监测。记录体重、腰围等指标,及时调整饮食和运动方案,保持长期的健康管理。
5. 保持心理健康。减重过程中,避免压力过大或情绪化进食,保持积极心态,有助于长期坚持。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 院方供图



扫码观看视频

拍摄/剪辑 观海新闻/青岛早报记者 周少凯



刘璞(前)为肥胖患者进行减重手术。

科室简介

青岛市市立医院普外科中心减重与代谢外科,共有医生6名,个案管理师(专科护士)2名。依托青岛市市立医院三甲区域医疗中心大平台,自2022年开展减重手术至今,已经成功为百余例肥胖患者施行减重多学科(MDT)治疗。精湛的腹腔镜微创外科手术及完美的术后个体化的治疗方案是我们的服务理念。欢迎广大胖友们来到减重专家门诊咨询,让我们来帮助您重获健康的状态和完美的形体。



刘璞和团队专家和患者进行交流。

故事1 爱美女士“被困”在肥胖里

“虽然都是胖,但每个胖人都有自己的故事。比如,有的人是情绪性进食,有的人是低代谢状态,有的人则源于胰岛素抵抗……”有着10余年普外科工作经验的刘璞,每个月在门诊上都会遇到一些前来咨询减重治疗的患者,他对肥胖的体会更直观。“为什么减不下来?为什么越减越胖?为什么想要手术减重?只有解决了这些问题,才能走上健康之路。”刘璞说。

在门诊上,刘璞遇到了很多想变瘦的年轻女性,“女孩都爱美,想让自己形体好看一些,所以就注重外形的胖瘦。虽然有很多人来咨询,但手术是按照严格标准来选择,不是所有人都能做。”刘璞介绍,减重代谢手术可通过改建胃肠道解剖结构,缩小胃容积或旷置部分肠段,减少营养素吸收,以实现有效减重,手术还可以改善与肥胖相关的代谢性疾病。“近年来,减重代谢手术在国内广泛应用。目前对于单纯性肥胖,腹腔镜下袖状胃切除术是开展最广泛的手术之一,也是安全性比较高、效果比较好的手术。”手术后胃的容积大约在60—80毫升,可以减少胃的容量,降低刺激产生饥饿感的荷尔蒙分泌,同时又不改变胃肠道的生理状况,不干扰食物的正常消化和吸收。

依托青岛市市立医院三甲区域医疗中心大平台,自2022年开展减重手术至今,微创减重专业团队已经成功为100多例肥胖患者进行减重多学科(MDT)治疗。第一例“吃螃蟹者”令刘璞印象深刻,“这位女性患者当时体重接近380斤,身高不到1.7米,进门都卡得慌,很困难。我们首先为她进行全面体检,向她介绍每种手术方式,患

者坚持选择了缩胃手术即腹腔镜胃袖状切除术。团队为她成功手术以后,每个人都很有振奋,因为她给大家焕然一新的面貌,第一年就瘦了100斤左右。后续又在一段时间内,循序渐进地降低体重,最终达到了她心中理想的美丽效果。”刘璞介绍,手术成功不等于治疗结束,术后患者仍需接受长期、规律的随访和体重管理,医生会给患者完备的健康减重饮食宣教,详细的表格清晰列明术后第一个月、第二个月、第三个月应该怎么去吃饭,精准的“餐桌图谱”配合良好的运动习惯,才能获益终生。

◆专家说

治疗肥胖与普通疾病的吃药、打针不同,是一场“持久战”。大家会发现,只要想减,而且意志力够强,短期内无论用什么方法,体重一定会降。但是这样的做法只能减一时,随后面临的可能是减不动、减到平台期、减到放弃的情况。当肥胖严重影响你的生活,甚至危害到健康和生命时,寻找专业的医生慎重评估后,手术不失为一种选择。减重手术有严格的指征要求,只有在运动、饮食和药物干预效果都不理想的前提下才考虑手术。

“腹腔镜下袖状胃切除术不开刀,是微创手术,创口很小,一般术后3—5天即可出院,出院后不影响正常工作和生活。目前,对已经进行过手术的百余例患者回访了解到,还没有出现明显术后不良影响的。”刘璞介绍。患者咨询减重手术的心路历程可以分成4个阶段:先是冲动期,一般为2至3天;随后是抵触期,害怕手术;之后是犹豫期;最后才是理性期。医生们更希望患者在理性期接受手术。