

# 减肥可以手术?不妨听听专家是怎么说的

本报记者 朱传胜

9月11日,焦作市减重代谢外科论坛在焦煤中央医院成功举办。4名超级肥胖患者在论坛期间在该院先后接受了减重代谢手术。手术减重,真的可以吗?什么样的人适合减重手术,术后体重会反弹吗?对此,焦煤中央医院普外一区副主任张卫星对此进行了详细解答。

张卫星说,随着人民生活水平的提高,肥胖人群日益增多。国际医学杂志《柳叶刀》发布的最新数据显示,中国有9000万肥胖人群,其中1200万属于重度肥胖。曾几何时,中国人曾将肥胖视为“发福”“富态”的象征。但近年来,大量研究与事实证明,肥胖与多

种慢性病的发生关系密切,如糖尿病、高血压、脂肪肝、中风等,儿童肥胖甚至贻害终生。

“一般认为,肥胖原因主要有过量摄入性肥胖、体质性肥胖(体内新陈代谢过低)以及各种疾病引起的继发性肥胖,比如脑垂体病变、甲减、精神心理病变等,最常见的为过量摄入性肥胖。”张卫星介绍,在临床上,诊断肥胖以体重指数(BMI)为标准,BMI定义为体重除以身高的平方(kg/m<sup>2</sup>)。对中国人来说,正常人群的BMI在18.5至23.9之间;BMI≥28,属于肥胖。当然,这个指标在不同种族和不同国家有一定的区别,比如在西方国家,以白

种人和黑人BMI超过30为肥胖,亚太地区更多的国家以27.5为基准。

张卫星表示,控制饮食,合理运动是首先推荐的减重方式,但遗憾的是,真正能瘦下来且不反弹的人很少。众多研究已表明:减重手术不仅能明显减重,还能缓解甚至治愈肥胖患者的相关代谢性疾病,比如2型糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症、睡眠呼吸暂停综合征等。美国克利夫兰医学中心2013年公布的十大医疗创新,减重代谢手术治疗糖尿病位列第一。

什么样的人适合做减重手术?张卫星介绍,中国医师协会肥胖和糖尿病外科医师

委员会以及中华医学会内分泌学会制定了相应的指南:体重指数超过32.5,不管有没有糖尿病都推荐减做代谢手术,超过了32.5自己减下来的可能性微乎其微,而这个体重会带来潜在的风险;体重指数在27.5到32.5之间,合并有二三种代谢疾病和代谢相关的问题,也应该考虑减重代谢手术治疗。

不过,张卫星最后提醒,减重代谢手术只是一种减重方法,术后需要严格控制饮食和合理运动,这样才能达到良好的减重效果和长期维持的目的。如果单纯依赖手术,术后不节制饮食,那么体重依然有反弹的可能性。



服务百姓  
关爱健康



扫二维码  
关注“焦作健康”

每周二出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

## 补气第一方“四君子汤”

本报记者 孙阁河

本版上期介绍了被称为补血第一方的“四物汤”后,根据读者反馈意见,昨日,记者再次找到市中医院急诊科主任张军锋,请他为读者详细讲一讲补气第一方——“四君子汤”。

张军锋介绍,“四君子汤”也是一个著名古方剂,从《伤寒论》中的“理中丸”脱胎而来,只是把原方中秉性燥烈的干姜去掉,换成了性质平和的茯苓,药性也由驱除大寒变成温补中气。方中只有人参、白术、茯苓、甘草四味药材,温而不燥,补而不峻,适度施力,非常符合“君子致中和”的古意。因此,被文人医家称为“四君子汤”。

说到“四君子汤”的主要功效,张军锋介绍,其主要功效是益气健脾,主要治疗面色萎黄、语声低微、气短乏力、食少便溏、舌淡苔白、脉

虚弱等脾胃气虚的征候。从中医上来讲,脾胃为后天之本,气血生化之源,脾胃气虚,人体的受纳与健运就会乏力,引起饮食减少;如果湿浊内生,脾胃就会运化不利,出现大便溏薄。另外,脾主肌肉,脾胃气虚,则四肢肌肉无所禀受,故四肢乏力;脾为肺之母,脾胃一虚,肺气先绝,故见气短、语声低微。而舌淡苔白,脉虚弱都为气虚之象。因此,脾胃气虚就要从益气健脾入手。“四君子汤”虽只有人参、茯苓、白术、甘草简单的四味药。但是,君臣佐使的搭配令人叫绝。不过,后人将人参换成了党参,效果与人参基本相同,更适合日常饮用。

谈到“四君子汤”中四种药材的药性,张军锋说,党参,味甘性平,补中益气,养血生津,与人参效果相近。

只不过党参性平和,对脾胃更温和一些。另外,党参补气兼能养血,这也是它的一大特点。所以,气血两虚、气短心悸、疲倦乏力、面色苍白、头昏眼花、胃口不好、大便稀软及容易感冒的人,也宜服用党参。茯苓,味甘性平,健脾安神,利水渗湿,是最佳的养胃食材,还有抗衰老的作用。生活中,人们除了把茯苓做成常见的茯苓饼外,还将茯苓打磨成粉放入粥中食用,或拌蜂蜜后抹到糕点上蒸熟食用。茯苓能够健运脾胃,祛湿消痰,从根本上振奋脾胃运化水湿的能力,并有减轻体重的功效。所以,对于肥胖的人,可以经常喝一些茯苓茶,让身材越来越好。白术,味甘苦性温,益气健脾,燥湿化痰,利尿止汗,既能像桂枝一样“叫醒”人们的脾胃,也能够像茯苓一样祛湿,是健脾祛

湿的“高手”。只不过它的药性是往上走的,气化的是中焦脾胃可以利用的水湿,经常食用对脾胃很有好处。甘草,味甘性平,健脾和中,润肺解毒,调和诸药。甘草是药方中用得最多的一味药,虽然它其貌不扬,但它是中华本草中最与众不同的存在,可以解百毒。

最后,张军锋强调,“四君子汤”应用广泛,临床上,医生往往根据患者病情进行加减,若呕吐,加半夏以降逆止呕;胸膈痞满者,加枳壳、陈皮以行气宽胸;心悸失眠者,加酸枣仁以宁心安神;若畏寒肢冷,脘腹疼痛者,加干姜、附子以温中祛寒;烦渴,加黄芪;脾胃不和,倍加白术、姜、枣;伤食,加炒神曲;胸满喘急,加白豆蔻。另外,“四君子汤”加陈皮和半夏,则名曰“六君子汤”。

## 说说什么是慢创

本报记者 孙阁河

日前,市人民医院慢创中心正式挂牌并对外接诊,这也是我市开设的第一个慢创专科门诊。昨日,记者采访了该院慢创中心负责人、外科门诊护士长、压疮质控学组组长、国际伤口治疗师、糖尿病足病师、淋巴水肿治疗师程雪燕,请她详细介绍一下到底什么是慢创。

“慢创即慢性创面,也被称为皮肤性溃疡和难愈性创面。从临床的角度上说,各种原因形成的溃疡经较长时间治疗未能愈合,也无愈合倾向的,都可归入慢创的范畴。至于无法愈合的具体时间界定有不同的说法,最短也要达到1个月

以上。”程雪燕简单概括了慢创的定义后,进一步说:“之所以称为慢创,主要还是从专业角度强调了组织缺损的深度。即组织完整性和连续性缺失的层次包括了表皮层和至少真皮浅层。如果缺损只限于表皮层,则被称为糜烂。另外,被称为慢创,除了时间要素外,更强调的是这些创面的修复过程与经典的组织修复过程有着明显的差别,已经不具备进入正常的组织修复生理过程的病理生理基础。简单地说,就是依靠患者自身和传统的治疗手段,已经无法使这些创面得到有效愈合。”

谈到慢创病因,程雪燕说:“近年来,随着人们安全意识的增强,虽然各类生产事故、烧烫伤等患者数量明显减少。但人们生活环境的变化、饮食结构的变化等因素,也引起了疾病谱的改变,从而使难愈创面呈现爆发式增长。根据国际糖尿病联盟统计,全球糖尿病患者数量达到4.5亿,中国糖尿病患者数量超过1.4亿,居全球首位。其中,我国超过2000万名糖尿病患者合并有糖尿病足溃疡,截肢率为正常人群的30倍至40倍。再者,随着我国老龄人口的增多和偏瘫患者的增多,长期卧床导致的慢创老年

患者比例也在不断增加。而老年人肌体一旦出现损伤或创面,仅靠自身能力是很难自愈愈合。还有,随着肿瘤患者数量显著增加,因为免疫力下降或临床治疗因素引起的创面也普遍存在。有资料显示,慢性放射性溃疡在难愈性创面治疗中占8.4%。”

提到成立慢创中心的意义,程雪燕强调,在临床治疗中,慢性创面广泛存在于临床多个科室,其治疗过程长,患者住院费用昂贵,治疗技术要求复杂。常见的有糖尿病足部溃疡、压疮、下肢动静脉溃疡、烧伤创疡、外科手术伤口

感染、淋巴水肿性溃疡、护理方面的静脉输液外渗、各类机械压力性损伤等。因此,结合国际先进的治疗理念,为了提升创面修复诊疗能力和规范化水平,目前,国内许多大医院都明确提出加强创面修复科等相关科室建设,慢创中心也就应运而生了。慢创中心建设是一个多学科有机融合的机构,是现代先进创面治疗技术转化应用的窗口,是综合利用多种先进理论和高科技技术,为难愈合创面治疗提供及时、方便、个性化、有效的一体化解决方案的学科。