



饭量不大,吃得太快也胖人

体重指数公式: BMI=体重/身高的平方,看看你超重了吗?

□本报记者 刘菊 文/摄

肥胖已经成为全球性的公共卫生问题。有数据显示,我国50%的成年人和20%的儿童存在超重或肥胖问题,已成为世界上超重或肥胖人数最多的国家。5月11日是世界防治肥胖日,今年的活动主题为“肥胖防控,是我们的责任”。在世界防治肥胖日当天,哈医大四院普外三科开展了“远离肥胖·享瘦生活”健康科普活动,减重代谢外科团队为前来咨询的超重和肥胖的代谢疾病人群解答了因肥胖引发的代谢性疾病问题,并提供了专业的医学咨询和健康管理方案。

减肥办法试个遍

夫妻俩手术恢复健康

刘女士今年33岁,和爱人谈恋爱时,两人就都是胖乎乎的。结婚后幸福感爆棚,夫妻俩体重更是加速上升。“可能与家庭饮食环境有关,老人觉得胖点是富态、健康,所以从来不说我们胖。”刘女士告诉记者,最胖的时候,她体重180斤,丈夫体重250斤左右。因为自己有糖尿病家族史,在备孕期间,她发现自己饭后血糖严重超标。为了自己的健康,也为了更好地孕育宝宝,她找到哈医大四院普外科主任刘昶教授。

“这么多年为了减肥,办健身卡、吃减肥药、拔罐、针灸……市面上的减肥方法我们都试过,更是经常‘立誓’今天开始就节食,但都没能减下来,甚至越来越胖。”来到医院后,刘女士对刘昶说道。经过刘昶团队严格评估,发现刘女士的糖尿病单靠饮食、药物等方法控制效果都不好,可能是肥胖引发的疾病。结合各方面评估指标,她适合通过胃转流手术进行减重,从而降糖。

接受手术后,夫妻俩严格按照专家团队开出的“运动处方”和“饮食处方”成功减重,并孕育了可爱的宝宝。如今,刚生完



孩子的刘女士体重115斤,丈夫170斤。

学会掌握肥胖分级

科学控制体重

刘昶介绍,很多爱美的女孩容易产生“身材焦虑”。“其实肥胖和过瘦都是营养不良的表现。”肥胖不仅是体脂增加,还会导致胰岛素抵抗、免疫力下降,诱发糖尿病、高血压、冠心病、高尿酸血症、多囊卵巢综合征、恶性肿瘤等疾病。目前儿童和青少年的超重肥胖问题也日趋严重,影响健康成长。而过瘦则可能引起重度营养不良、水电解质失衡、神经性厌食等。所以大家要学会掌握肥胖分级,合理管控体重,让体重处于合适状态。

“随着医疗技术的发展,除了饮食控制和运动锻炼等传统方法,现在越来越多的肥胖人群选择外科手术减重治疗。”刘昶介绍,目前,微创减重手术已成为治疗肥胖等代谢性疾病的标准手术方式,对重度肥胖患者来说是获得长期减肥效果的唯一有效方法。刘昶强调,一般的肥胖者可通过饮食控制、运动、药物等综合方法减肥;严重肥胖者应查明原因,少数肥胖属于内分泌系统疾病。经上述治疗无效,且伴有重度、病态肥胖症患者要到正规医院就诊,在专家团队严格评估后,可考虑外科手术治疗。

刘昶提醒,亚洲人常见向心性肥胖,也就是腹型肥胖,脂肪多堆积在腹部,容易引发糖尿病等疾病。建议正常男性腰围大于85厘米,女性腰围大于80厘米,男性腰臀比超过0.9,女性超过0.8,就需要及时进行体重管理和干预治疗。

生活中,建议市民要养成良好的生活习惯,保持合理膳食结构,进行适量的运

动。要避免高热量饮食,如炸鸡、炸薯条等油炸食品。要避免暴饮暴食,很多“胖友”其实饮食总量不多,但为了满足食欲,他们吃饭速度特别快,快速进食带来的饱腹感会让大脑产生愉悦感,却让人更容易发胖,所以吃饭时要尽量细嚼慢咽。

BMI科普

肥胖的评估一般用体重指数来衡量,公式是BMI=体重/身高的平方(体重单位:千克;身高单位:米。)

根据体重指数分析,具体如下:

1.正常:18-24

2.超重:24-27.5

3.肥胖:超过27.5

4.轻度肥胖:27.5-35

5.中度肥胖:35-40

6.重度肥胖:40以上



我在小区里 认养一棵树

本报讯(记者 刘述波)连日来,在中海寰宇天下、紫御观邸、文昌公馆、爱达尊誉、水木清华等小区,业主们分别将认养的数百株山杏、王族海棠、紫叶稠李等树苗栽种在绿化带内,为家园添绿。

“每年植树季,想带着家人去参加植树活动,但都没去成。”中海文昌公馆居民徐女士得知小区举办“绿色WE来,树苗认领”的植树活动后,徐女士带着孩子认领了两棵树苗。在爱达尊誉小区,诚泽物业也开展了“拥抱春天,播种绿色,认养一

棵树”为主题的植树活动。业主以家庭为单位,栽下了一株株树苗。

据中海物业哈尔滨分公司介绍,物业管家在业主群里发布认养树苗活动通知后,不到一天的时间就有上百户业主报名。物业计划用3年至5年的时间,在中海物业服务的各小区打造丁香林、灌木林等景观,将小区打造成休闲式花园小区。通过认养树苗的方式,不但可以为园区添绿,更可以联手业主共同为园区植绿、护绿。

请“大师”作法消灾 女子被骗31万元

本报讯(姜野夫 记者 王骁)“假大师”装神弄鬼,只为设套儿骗钱。近日,呼兰区公安分局破获了一起利用封建迷信诈骗钱财案件。

3月23日,呼兰区警方接到辖区群众张女士报警。原野派出所的民警调查了解到,去年年初,张女士的家庭连遭变故,当得知有位“大师”能“看病平事”后,张女士便找到此人“解祸”。“大师”掐指一算,称张女士今年有灾祸,随后为张女士作法消灾。此后,张女士多次找“大师”

“看病”或“看风水”,而“大师”也多次以“烧贡品”、“请法宝”等理由向张女士要钱。然而相似的话术和毫无改观的生活让张女士发觉被骗,随后报案。民警很快将所谓的“大师”赵某抓获。

经讯问,嫌疑人赵某对其利用封建迷信实施诈骗的犯罪事实供认不讳。去年3月至6月,赵某以“作法看病”为由,共向张女士索要钱款57次,诈骗金额高达31万余元。目前,嫌疑人赵某已被警方刑拘,案件正在进一步调查中。

无诱因视物模糊

本报讯近日,黑龙江远东心脑血管医院神经外科张学新教授团队成功为一名脑垂体瘤患者实施了经鼻蝶入路鞍区占位切除术,患者术后恢复良好,眼睛干涩发胀、视物模糊的症状已经消失。

兜兜转转 脑部CT定性

患者王先生,今年57岁,来自黑龙江省双鸭山市。半年前,王先生出现了偶尔视物模糊、眼睛干涩的症状,于是前往佳木斯的医院做了全面的眼部检查,诊断为干眼症。王先生自觉看手机时间不长,并没有用眼过度,他怀疑还有别的病因,但当时并未排查脑部。除了眼部不适,王先生头部偶尔发胀,并且在确诊前两三年,王先生的血压忽高忽低,他说:“只要走路腿发软,或者有不舒服的感觉,一量血压,不是高就是低,但那时候没当回事儿。”

后来,王先生的母亲生病住院,王先生在医院照顾母亲,他决定自己也做个全面

检查,找到病因。于是王先生完善了脑部、肺部CT,肝胆脾彩超,大生化等各项检查。脑部CT提示鞍区占位,头不晕也不痛,只是视物偶尔模糊、眼睛干涩的王先生,原来是头部鞍区有一个垂体瘤。

王先生的家人了解到黑龙江远东心脑血管医院副院长张学新教授手术技术好,于是全家人赶往哈尔滨。



张学新教授手术中

需排查脑垂体瘤

经鼻蝶入路 完整切除脑垂体瘤

针对王先生的病情,并与患者及家属充分沟通后,张学新教授设计了经鼻蝶入路鞍区占位切除术的手术方案。经鼻蝶入路能利用鼻腔这一自然通道,以最直接的路径到达鞍区,避免传统入路的开颅部分及不必要的脑牵拉,术后并发症少,恢复更快。

术中,电凝鞍底硬膜后,“十”字形划开,可见粉色、血运中等、质硬韧、呈条索状的肿瘤组织。张学新教授用刮匙分块刮除肿瘤组织,彻底止血。王先生从进入手术室到麻醉唤醒后出手术室,共4小时20分钟。术后四天的他,对手术效果很满意,“以前眼睛干得不行,偶尔眼睛发胀,现在不干也不胀了,基本都正常了。感谢张院长,远东医院的医生护士真是为患者着想,认真负责,态度特别好。医生经常来查房,我术后在ICU,要咳嗽,护士说没事你咳吧,马上就为我清理。

这对我是很大的安慰。”

手术成功 关键在技术

鞍区和脑垂体位于颅底中央和大脑中心的下方。鞍区是颅内肿瘤的好发部位,其中以垂体腺瘤最为多见。目前,手术切除是治疗鞍区肿瘤的最好方法。切除该部位肿瘤的关键是良好的手术技巧和手术显露,但都以熟悉鞍区及其周围的解剖结构为基础。张学新教授是黑龙江远东心脑血管医院副院长、神经外科学科带头人(原哈医大三院神经外科主任),从事神经外科工作三十余年,以微创为手术理念,完成颅内及椎管内肿瘤、颅脑外伤、脑血管疾病等手术万余例。

张学新教授提醒,如果出现头痛、无诱因视力下降、女性月经不规律或闭经却分泌乳汁、肢端异常肥大等要提高警惕,及时到医院排查脑垂体瘤。