

# 演员一年瘦身百斤火了! 求“瘦”之路,你选哪一条

## 减肥:为美丽,更为健康

王兵用“达芬奇”机器人给病人做减重手术



### 第 医 线

女演员贾玲称自己一年减掉一百斤,相关新闻冲上热搜榜。不少网友觉得励志,认为她“整整减掉一个大活人”,如何快速减重更成为这几天的热门话题。对此,来自内分泌科、普外科、营养科等科室的专家提醒,演员短时间内增加体重和减轻体重主要是为了满足角色的需求,而“健康”二字才是普通人最需考虑的,因此减重目标和方法要合理、科学。

医生在做吸脂手术



上海市甲状腺疾病研究中心主任曲伸表示,片面宣传快速减重不可取,肥胖是一种源于脂肪组织的慢性代谢性疾病,疾病的干预需要有的放矢、科学有序,任何急功近利的方法都会前功尽弃或适得其反。贾玲的体型变化,很大程度上是由于她的职业需求,但这背后付出的代价也是巨大的。如果没有专业指导,体重快速下降会引起很多严重后果,如脱发、女性生理周期紊乱、心理障碍,还会诱发胆囊炎、胰腺炎、肝肾受损等。“临床上经常碰到因为盲目服用减重产品引起的甲状腺问题、心脏问题和月经问题。”曲伸指出,目前减重市场比较混乱,且常常以减重多少论英雄,这样并不科学。

其实,在追求“瘦”的道路上方法很多,从“管住嘴迈开腿”,到外科减重手术、吸脂手术、针灸减肥,再到时髦的注射降糖药,每一种方法都有支持者。

#### 少吃多动 安全却难坚持

少吃多动是多数人减肥的“入门方法”,好处是相对安全,效果因人而异,成本较低,但较难坚持,一旦过度节食,可能造成营养不良甚至厌食。减肥不当导致肌肉流失后,基础代谢也会下降,体重容易反弹。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科主任马莉说,减重的方式有很多,包括饮食、运动、药物、针灸、手术等。无论采用什么方式,饮食和运动都是基础治疗。需要“节源开流”——限能量结合运动。限能量是减少能量摄入,增加运动是增加能量消耗。

饮食治疗需要根据个体情况选择。其中,限能量平衡膳食是基础,即在平衡膳食的基础上控制碳水和脂肪,减少总能量的摄

入。运动则包括有氧运动和抗阻运动。减重的过程中不能忽视抗阻运动,可通过深蹲起、俯卧撑等方式增加肌肉量提高代谢率。

对于健身族推崇的低碳饮食,马莉认为,这不是一种平衡的膳食模式,不应长期应用,更不建议做到生酮饮食的地步。目前中国超重/肥胖医学营养治疗指南提示,尝试其他减重饮食模式干预无效后,在临床营养师指导下可进行短期生酮饮食管理,除监测血酮体外,还应监测肝肾功能、体成分的变化,并密切关注血脂水平。此外,限能量膳食干预时,由于食物总摄入量减少或种类受限,增加了多种维生素摄入不足的风险。所以,减重饮食干预期间,需补充复合微量营养素。

#### 外科手术减重 适合中重度肥胖者

上海交通大学医学院附属第九人民医院普外一科主任王兵告诉记者,对于中重度肥胖及一些存在代谢性疾病的轻度肥胖者而言,在饮食管理、运动减重、药物治疗之外,微创减重代谢手术早已成为最有效的途径之一。减重代谢手术除了经典的腹腔镜胃袖状切除术、腹腔镜胃转流术和胆胰肠转流并十二指肠转位术,最新推荐的还有腹腔镜单吻合口胃转流术和关于单吻合口十二指肠转位术,手术除了通过减小胃的容积和(或)改变吸收,还影响胃肠激素分泌、改变“脑-肠轴”的支配以及改变肠道菌群等机制。这些复合的机制不仅能够达到长期有效减轻体重,更重要的是还能缓解代谢方面疾病的功效。

来自东北的陈渺(化名)由于极度肥胖造成心功能衰竭和呼吸功能衰竭,慕名来到九院找到王兵主任,经过多学科协同努力,在有效控制心衰和呼吸衰竭的情况下,王兵给病人实施腹腔镜胃袖状切除,术后病人体重从原先的450斤一年内降至180余斤,各脏器功能也恢复正常。

对于术式的更新,一直是外科医生的不懈追求。以腹腔镜胃袖状切除术为例,通过不断革新,单孔“缩胃手术”如今已成为常规减重手术。王兵介绍,这种“隐形”手术是在患者腹部或肚脐上开一个手术孔,术后进行隐形缝合,愈合后几乎没有手术痕迹,意味着更小创伤、更快康复和更少术后并发症。

“很多人觉得,微创减重手术似乎不需费吹灰之力,也因此使许多求美者趋之若鹜,但对于不符合条件的患者,九院减重外科团队门诊经常上演一幕幕劝退场景。”王兵说,微创减重手术会针对不同病例特点进行相关多学科诊疗。患者需对微创手术有心理准备,对手术安全性有所了解。任何手术都有相应的适应证与禁忌证,肥胖人群务必在专业的减重外科团队指导下,选择适合的手术方式。

#### 减肥神药“躺瘦” 需警惕副作用

“不节食不运动,轻轻松松瘦,每周仅注射一次。”这样的宣传语怎能让人不心动?这就是被称为“网红减肥神药”的司美格鲁肽。

华山医院内分泌科吴晞副主任医师说,司美格鲁肽最初被批准用于降血糖。作为新型长效胰高血糖素样肽-1(GLP-1)类似物,司美格鲁肽能有效地抑制胰高血糖素的释放,从而间接发挥降低血糖的作用。作为“跨界”减肥领域的选手,其控制体重的作用算是“顺带”——因其能模拟胰高血糖素的作用,增强人体对胰岛素的敏感性;在此基础上,饱腹感提升了,帮助减少饥饿感、热量摄入。但我国只批准司美格鲁肽用于治疗成年2型糖尿病,未批准用于单纯减肥。

司美格鲁肽等GLP-1药物可能引起一系列不良反应,最常见的是恶心、食欲下降。经历过的人表示,用药后完全没有食欲,没有食欲就索性不吃了,得到了减肥的效果。部分患者因食欲不佳而产生情绪波动,甚至还会出现抑郁、焦虑等心理问题。在突然停药后,体内原本高水平的GLP-1骤然下降,饥饿和食欲会“报复性回归”,也可能导致体重迅速反弹。

“从改变生活方式到外科手术之间,药物不应当缺位。但是现在使用GLP-1减肥更多被用于求美者的减肥而非治疗,再加上网上可以轻易买到这类药,导致它有些被滥用了。其实,作为一种具有严格适应证的药物,需要在医生指导下规范使用,切勿盲目跟风。”吴晞说。

#### 针灸减肥 重点减的是“脂肪”

29岁的黄女士生完小孩后体重增加了20公斤,可把爱美的她愁坏了。“55公斤一下子长到75公斤,上下四层楼也感到气喘吁吁!”黄女士告诉记者,听说针灸减肥有效果,这才找到岳阳医院,一个疗程10次下来,体重减了8公斤。如今,第三个疗程接近尾声,她的体重已经接近产前水平,原来偏高的血压、血脂、血粘度等指标也恢复了正常。

岳阳医院针灸二科主任周艳丽告诉

记者,针灸减肥的原理是通过双向调节的作用,一方面抑制亢进的食欲,减少进食量,同时抑制亢进的胃肠消化吸收功能,从而减少机体能量的摄入与储存;另一方面,针灸可促进能量代谢,增加能量的消耗,促进体内脂肪动员及脂肪分解,最终实现减肥效果。

“针灸减肥不是人人适用的。它适用于体重超过标准体重20%的单纯性肥胖的患者。如产后肥胖、青春期肥胖、内分泌失调肥胖、更年期肥胖等。”周艳丽说,由某些疾病引起的肥胖,只有通过疾病本身进行治疗,堵截了肥胖的源头后才能真正减肥。针灸减肥的重点不是减重,而是减脂肪,脂肪含量越多,脂肪细胞越大,针灸减肥的效果越明显。

#### 吸脂手术 适合局部塑形

提起局部减肥,不得不提吸脂手术。其标准名称为脂肪抽吸术,是通过局部脂肪的去除达到修饰体型的目的,是目前整形外科最多的手术项目之一,适合于单纯性肥胖想改善体型的人。九院整复外科主治医师盛玲玲介绍,2021年杭州某网红因吸脂手术死亡的事件轰动一时,因院方术前认识的缺乏、术中不当的操作、术后观察处理不及时使一条生命逝去。这件事警醒了很多,大家开始意识到吸脂手术安全的重要性。其实,在麻醉安全、医生技术、团队合作三个要素都有保证的前提下,吸脂手术已经是安全、成熟的手术。尤其在九院这样的大医院,吸脂手术已是常规手术。吸脂手术本身创伤比较小,通过几个1厘米长的刀口就可以完成,术后有5到7天的疼痛敏感期,后期穿好塑身衣慢慢恢复即可。

但是,任何手术都有风险,也有严格的适应证。盛玲玲说:“如果患者体重严重超标,想依靠吸脂手术就达到减肥的目的,我们也会劝退。吸脂手术是治标不治本的,可以让患者短时间内达到局部消瘦的目的,但是如果手术后不改变生活习惯,吃得多动得少,抽脂部位也会反弹。”因此,抽脂绝不能跟减肥直接画等号,还是建议求美者先改变生活方式,控制体重,待体重稳定后有改善体型的诉求,就可以通过手术达到目的。

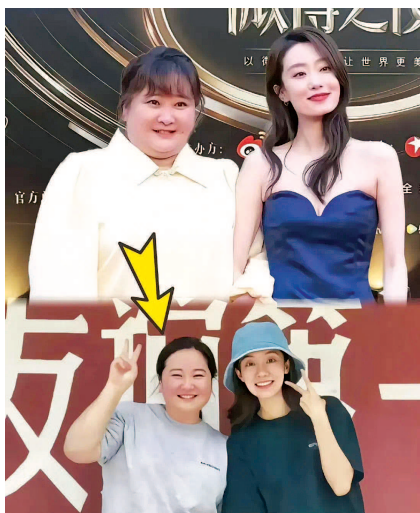
本报记者 左妍

#### 减肥不减健康

减肥需要均衡膳食和合理运动相结合,更需要合理的方法和科学的指导。每个人的身体状况都会有个体差异,专业指导可以帮助患者制定相对合适的减重方案。马莉医生表示,体重不是健康的唯一指标,重点还是要关注自己的肌肉量和体脂率。患者定期随访,通过复查体成分,了解肌肉和脂肪的增减情况;复查生化指标,评估糖脂代谢

等内分泌情况,可以尽量避免减肥过程中出现健康问题。

曲伸也强调,不要采用极端的减肥方法,养成并坚持健康的生活方式和均衡的饮食结构才是控制体重的长久之策。如果有条件,还是去咨询专业人士,比如在医生或营养师的指导之下进行减重,切勿盲目跟风。“肥胖是一种病,减重是治疗,不是美容。”



女演员贾玲(左)减肥前后