

多学科专家携手,助力“胖友”享“瘦”健康人生

《中国居民营养与慢性病状况报告(2023年)》显示,我国居民超重肥胖的形势严峻,成年居民的超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。肥胖可诱发多种疾病,如2型糖尿病、高血压、缺血性心脏病、睡眠呼吸问题等。减肥,成了很多人的“终生大事”。

当前,治疗肥胖的方法有很多,包括“管住嘴、迈开腿”的生活方式干预,药物治疗、针灸减肥等传统手段。近年来,通过外科手术进行减肥正被积极应用。这种手术如何进行?效果如何?近日,31岁的小赵,就在复旦大学附属华东医院体验了这场“神奇之旅”。

减重手术怎么做

如今145公斤的小赵,曾经也是一个帅小伙,他笑道:“肥胖之前只有90公斤,2019年开始,饮食逐渐不节制,特别喜欢吃夜宵和甜食,一下子就



‘肿’了起来。”

该院普外科主任顾岩介绍:“保守治疗肥胖的方法有一个共同问题,就是停止治疗之后会出现‘反弹’。”

小赵接受的手术为“单孔袖状胃切除术”,即通常所说的“缩胃手术”,是目前国内开展较多的微创减重手术。医生会切除患者部分胃组织,只保

留一个缩小的袖状胃(70~100毫升)。通过减少胃容量进而降低饥饿感,而袖状胃可以继续为机体工作,完成储存、研磨、消化食物的功能。据介绍,小赵术后3天就出院了,目前正在积极调整生活方式。

事实上,减重手术在国内已经开展了20多年,以华东医院为例,去年

接受减重手术的“胖友”就有400余人,其安全性和有效性也早已得到充分验证。

肥胖需多学科联合治疗

肥胖的分类有很多标准,常见的有按照病因分为“单纯性肥胖”和“继发性肥胖”。顾岩说,“单纯性肥胖”大多是吃出来的。随着生活水平的提高,“胡吃海塞”成为一些人的常态,有些人则是因为压力过大,进而“情绪性进食”。而“继发性肥胖”主要是由于内分泌、下丘脑、遗传和药物等疾病因素所致。

事实上,体重指数(BMI)≥37.5的“单纯性肥胖”患者,就需要考虑通过手术进行减重。在该院的肥胖与代谢性疾病MDT(多学科协作)门诊,普外科主任顾岩、内分泌科主任鹿斌、营养科主任吴江、麻醉科主任顾卫东共同坐诊,“多对一”为肥胖患者开展

个体化诊疗。

顾岩介绍:“安全有效地为患者手术减重,需要多学科专家共同开展术前评估,综合分析营养、内分泌指标等,为不同患者提供不同的治疗方案,既包括手术、药物治疗,也包括营养调适、生活方式的指导。”

减重手术并非人人适宜

在顾岩的门诊中,也有不少不符合减重手术条件却非要进行手术的“爱美人士”。有的女孩BMI不到24,甚至没有达到肥胖的标准,也希望通过手术达到“更瘦一步”的效果。

顾岩强调:“希望大家理性看待减重手术,更要树立健康的审美观。减重手术属于外科治疗,有严格的手术指征,并非想做就能做。在减重手术后的早期,患者体重下降会非常快,可能出现营养不良,需要在医生指导下合理补充营养。” 记者 梅一鸣 通讯员 吴麒麟

最近,中国营养学会再次更新并发布了2024版《中国老年人平衡膳食宝塔》(以下简称《宝塔》)。

其中建议,80岁以上的高龄老人膳食宝塔的底层为谷物200~300克,包括全谷物(指非精制之米、面及杂粮等)与杂豆(除大豆外之豆类)50~150克,薯类50~100克;第二层为蔬菜300~500克、水果200~350克;第三层为动物性食品120~200克;第四层为奶及奶制品300~500克,大豆及坚

高龄老人的膳食宝塔

果类25~35克;第五层为盐少于5克、油25~30克。此“宝塔”是按老人每日能从中获取1600~2400千卡热量设计的,对各种营养素的需求作了合理的安排,故称为平衡膳食,若能按此执行对老人的健康应是有益的。

新版的《宝塔》还强调了高龄老人的优质蛋白质摄入,并且作了进一步

的细化,如每天吃一只鸡蛋、每周至少吃两次水产品,强调了奶类与大豆及其制品的摄入等。

此外,《宝塔》还强调高龄老人每天应该饮水1500~1700毫升,不要等到感到口渴才饮水,因为高龄之人可能会对体内缺水的信号不那么敏感,以致存在隐性缺水。隐性缺水不仅



图源:千图网

影响营养物质的消化吸收、新陈代谢废物的排泄,还会增加血栓形成,导致心脑血管病的风险。

复旦大学中山医院原院长 杨秉辉

饭后「一动一静」可促消化

人在饱餐一顿之后,一般都会出现昏昏欲睡的感觉,这是因为饭后体会用全身大部分血液,帮助胃肠进行消化,所以供应给脑部的血液就相应减少。

建议在饭后慢走半小时,这样可以促进血液循环和胃肠蠕动,帮助胃肠道减负,但速度不宜过快,否则就会造成大脑和胃肠道同时缺血、缺氧。结束运动后,不妨再小睡片刻,就能增加胃肠道的供血量,进一步减轻胃肠负担。上海市疾病预防控制中心 吴春晓

糖尿病的“新并发症”

众所周知,随着糖尿病的加重,患者往往会出现多种并发症,如糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变等。近些年,我们逐渐发现糖尿病也容易诱发各种口腔疾病,被视为糖尿病的“新并发症”。

牙周疾病包括牙龈炎和牙周炎。牙龈炎是牙龈的可逆性炎症,没有支持结构的丧失;牙周炎则在牙龈炎的基础上出现牙周组织、牙槽骨等牙齿周围支持结构的不可逆性破坏。有研究显示,糖尿病会使牙周疾病的发病

风险增加一倍,且牙周疾病与糖尿病的血糖控制状况之间存在相关性。

口干症和龋齿 口腔干燥是糖尿病患者常见的症状之一。患者往往因为缺少唾液分泌易患龋齿。龋齿俗称蛀牙或虫牙,是牙体组织逐渐破坏、崩解形成龋洞的口腔疾病,根据龋洞形成的部位可分为冠龋(影响牙冠)和根龋(影响牙根),当龋齿日益严重,可致细菌侵入牙髓,造成牙髓炎。

口腔黏膜病 包括各种口腔炎、口腔

溃疡、口腔白斑等。

此外,还有口腔感染,如细菌、病毒和真菌感染。味觉障碍,包括味觉异常(如口苦)、味觉减退、味觉丧失等。

建议糖尿病患者要养成良好的口腔卫生习惯,选择适合自己的牙刷(一般用软毛牙刷)和牙膏,每天饭后(特别是进食黏性大的食物后)应漱口并用巴氏法刷牙3分钟,并定期更换牙刷。每年进行一次口腔健康检查、一次口腔洁治(洗牙),这样可使口腔疾病做到早发现、早诊断、早治疗。

上海新华医院口腔科 李洪娇(主任医师)

出汗后长「白斑」是病吗?

酷暑炎热,有人在大量出汗后,身上会长出“白斑”。其实,这是一种炎热季节常见的皮肤病,学名叫“花斑糠疹”,俗称“汗斑”,好发于前胸、肩背、脸、脖子等皮脂腺丰富部位,可表现为许多细小斑点。

除了偶有轻度瘙痒,一般无明显自觉不适的症状。治疗“汗斑”,一般首选外用硝酸咪康唑软膏等抗真菌药物。对于严重或广泛的感染,可以口服抗真菌药物,但需在医生的指导下使用。

想要预防“汗斑”,建议平时做好个人卫生,勤洗澡、勤换衣物;尽量选择宽松、柔软、棉麻材质的衣物,保持吸汗透气;饮食清淡,避免吃辛辣刺激的食物。

上海市第十人民医院皮肤科 龚瑜(副主任医师)

答读者问

闵行区周女士来信咨询:我的女儿8个月大,因为种种原因错过了接种疫苗的时间。能否补打?

上海市疾病预防控制中心张玉回答:疫苗的接种年龄是指一个时间段,而不是一个时间点。例如,乙肝疫苗的第2剂是最早1月龄接种,对于2024年1月1日出生的宝宝来说,出生当月是0月龄,从2024年2月1日~28日的任何一天,都可以视为宝宝的“1月龄”,在这个时间段内均可以常规接种乙肝疫苗的第2剂。

即使不慎错过了疫苗接种的时间段,只要在短期内及时补种,也不会危害宝宝的健康。

全国首家人工智能医院在沪亮相

恶性肿瘤已成为威胁人们生命健康的首要原因,国际癌症研究机构(IARC)近期公布的预测数据表明,到2050年,全球癌症新发病例数将达到3500万人。8月24日,“2024肿瘤精准治疗与智能管理新进展高峰论坛”在沪举行,国内肿瘤学科和人工智能研究领域的专家,共同探讨了人工智能技术与肿瘤精准治疗的话题。

“癌症治疗的终极模式,是找到并打通所有肿瘤发生的机制通路,以人为中心地进行全生命周期管理。”上海交通大学医学院附属瑞金医院副院长、胰腺疾病诊疗中心主任、癌基因与相关基因国家重点实验室副主任沈柏用介绍:“以胰腺癌为例,目前上海胰

腺癌发病率为十万分之二十,高于全国平均水平,且患者的5年生存率不到10%,非常凶险。”

如何让人工智能技术参与到胰腺癌的治疗中?沈柏用表示:“通过大数据评估遗传风险,可以提高胰腺癌早诊率;创新的临床路径,能够实现患者的个性化治疗;人工智能还能进行预后的判断以及治疗敏感度的预测,甚至可以将大专家的治疗经验‘赋能’给基层医生,最终形成‘早干预、早发现、早治疗’的全生命周期管理模式。”

论坛上还发布了“疑难病智能分诊中心-肿瘤专病”项目与“微医上海人工智能医院暨肿瘤全生命周期智能化管理平台”,这将为全国肿瘤患者

提供智能化、精准化的分诊转诊和全病程管理服务。

微医人工智能研究院执行院长、微医上海人工智能医院院长张群华将这样的服务总结为三个“优质”:即为患者提供优质的治疗方案、优质的病程管理体验以及优质的性价比,确保患者获得精准、高效、全面的医疗服务。而“肿瘤全生命周期智能化管理平台”则依托AI赋能的数智化全病程管理工具,以“健康管



理师+责任专家团队”的跨团队、多角色全程协作模式,为患者提供覆盖院前、院中、院后的全流程肿瘤个案管理式服务。目前,相关服务已经在微医App上线。 记者 梅一鸣