

春季减肥·缩胃

很多肥胖者减肥后会反弹 有没有一种能让超级胖子瘦下来的捷径？ 省人民医院回答：有！做缩胃手术！但不是所有肥胖者都适合

记者 王真

胖子的世界里，大概没几个不想让自己瘦下来。可大部分胖子是越减越肥，越肥胃口越好，越减越容易反弹。有没有一种可以让胖子胃口变小，轻而易举瘦下来？浙江省人民医院用五十多位胖子的减肥病例回答：有！前几年，五十多位胖子在省人民医院做了一种手术，这种手术叫“减肥手术”。省人民医院肝胆胰外科及微创外科副主任孙晓东主任医师是这些胖子的主刀医生。“减肥手术临床上也叫减重手术，俗称缩胃手术，原理说起来蛮简单，把撑大的胃和十二指肠等消化道切掉一部分，让患者的‘胃口’变小一些。”孙医师说，这个手术可以通过微创外科来做，在肚子上打4个0.5厘米的小孔，用腹腔镜进入腹部手术。正在为减肥发愁的你，如果想进一步了解这种手术，可以到省人民医院的“肥胖与糖尿病多学科联合门诊”就诊。门诊设在每周二、周四的上午，内分泌科、营养科和外科专家联合坐诊，为每位有减肥需求的患者提供个性化减重方案。

三个胖子的减重报告

记者联系上了3位接受这一手术的患者，前后对比，让人印象深刻。

小洪，男，30岁

手术前144公斤，身高170厘米， 手术时间：2013年8月1日。

昨天，体重90公斤，比以前瘦了54公斤。



小洪是位厨师，应了那句“厨师都是胖子”，小洪长得浓眉大眼，配上圆圆的脸，看上去很有福相。10年厨师做下来，体重也是“噌噌”往上涨。

“本来也没想到减肥，有一次，我骑摩托车去上班，骑到半路，竟然晕乎乎睡着了！撞上开过来的一辆车，手骨折了。吓得半死，捡回来一条命，这肥是不减不行了。”小洪说，他打听了很久，最后找到孙医师这里做了减肥手术。

两年多过去了，小洪瘦了一百来斤。“最大的感觉是人变得健康了，爬山，打乒乓球都没问题，之前连站着烧菜都觉得累。”

小陈，女，30岁

手术前114公斤，身高170厘米， 手术时间：2013年9月16日。

昨天，体重75公斤，比以前瘦了39公斤。



小陈的减肥经历充满惊喜。她26岁结婚，备孕两年，肚子还没动静，上医院检查发现有多囊卵巢综合征，这种病症会导致不孕，减肥是必要的治疗手段。她自己努力减了两年，瘦了十几斤，可后来又胖回来二十多斤，体重一直没下来。

上网查资料时，无意中看到了孙医师的很多报道资料，于是跑他这里做了减肥手术。半年后，她瘦了35公斤。

一年之后，她上医院检查，“我的例假很久不来了，怎么回事？”结果，竟是怀孕了！而且怀孕已8个月了，因为她还比较胖，月经又一直不准，所以她也觉得是怀孕了。

现在，小陈的孩子都已经1岁多了。

小陈说，做了减肥手术，生活完全变了——有了小宝宝，不再暴饮暴食，心情也好了很多。

小李，男，28岁

手术前198公斤，身高182厘米， 手术时间：2014年9月3日。

昨天，体重150公斤，比以前瘦了48公斤。



小李几乎算是“杭州第一胖”，一生出来就有8斤，一岁时二十七斤，一年级时超过100斤，然后基本上每年增重二三十斤。小李每隔一段时间就要去减肥，小学六年级、初二、初三、高二都下定决心减肥，吃素、运动、喝减肥茶都试过，每次体重短暂下降，或者维持不变，都会迎来下一阶段“触底反弹”。

他在孙医师这里做了减肥手术，后来，他有一点没做到位——管不住嘴巴，不太想运动。对此，孙医师还批评了他。

“瘦了好处很明显，我以前总是觉得缺氧，呼吸呼哧呼哧的，现在起码走路都不喘了。”小李说。

什么样的人适合做减肥手术？

是不是所有胖子都适合做这种减肥手术让自己瘦下来呢？

孙医师说，不是的。每项手术都有手术指征，减肥手术也不例外。

减肥手术适合以下人群——

1.BMI≥32.5；

2.BMI在27.5-32.5之间，有2型糖尿病，生活方式和药物治疗难以控制血糖或合并症（尤其具有心血管危险因素）的患者，并有向心性肥胖（女性腰围>85厘米，男性腰围>90厘米），且至少符合两条代谢综合征标准（如高甘油三酯，低高密度脂蛋白胆固醇水平、高血压）。除了上面这些超级胖子，一般性的肥胖，不建议做减肥手术。

95%的肥胖者减肥后会反弹

孙医师说，目前，肥胖症患者的治疗主要是采用非手术干预的方法，基于饮食控制、行为改变和运动锻炼，以减少热量摄入和增加能量消耗。

“然而，已经发表的论文显示，这些方法对于严重的肥胖者很少奏效，保持已经减轻的体重并不容易，大于95%的肥胖者在治疗后的2-5年内体重再次回到到原来的程度，有些甚至超过原来的体重。”

为什么节食和运动减肥可能达不到理想的减肥效果？

新英格兰医学杂志中的一项研究表明，当体重开始下降时，作为对体重下降的回应，体内较低的脂肪水平能促进机体分泌激素，这些激素能增加食欲、减少饱胀感、减慢代谢，使体重回到原来的水平。这项研究同时也发现，这些激素水平持续12个月以上都不能回到减肥前，这意味着机体在停止节食后仍然在刺激体重增加。

这就是为什么大多数人减肥失败的原因。

国内外的数据显示，减肥手术是较为有效的肥胖症治疗手段，它使80%以上的肥胖者在保持长期健康体重的同时，肥胖相关性疾病如糖尿病、睡眠呼吸障碍、关节痛，高血压、高胆固醇等也得到明显改善。

减肥手术还可对付糖尿病

“从临床病例来看，糖尿病通常与肥胖并存，约90%的2型糖尿病患者肥胖或是超重。”孙医师说。

我国2型糖尿病患者的平均BMI约为25，比正常人群的BMI要高，相较于BMI小于25的人群，BMI为25-29.9的人糖尿病患病率增加70%。孙医师说，“中国人只要稍微胖一点，糖尿病患病率就大幅增高，因为中国人的脂肪主要蓄积在腹壁和腹腔，属于腹型肥胖，更容易诱发糖尿病、心血管疾病等。”

2型糖尿病是一种常见的内分泌代谢性疾病，主要是人体内胰岛素分泌不足或作用障碍引起的代谢紊乱的一种疾病，目前认为，肥胖是糖尿病的主要危害因素。

糖尿病传统的治疗方法是控制饮食、加强运动、口服降糖药物以及注射胰岛素等。国内外的临床研究表明，减肥手术对治疗糖尿病也有效果，肥胖患者接受减肥手术后，不仅体重显著下降，而且其2型糖尿病的病情也得到缓解，甚至是治愈。

为什么减肥手术可以治疗糖尿病？

孙医师说，减肥手术会缩小胃的容量，减少食物的摄入与吸收，从而减少人体能量摄取与糖代谢负荷；通过手术降低患者的体重，可减少由于单纯性肥胖的脂肪堆积所造成的胰岛素抵抗；胃肠道重建后还会改变肠-胰岛素轴激素的分泌，从而改善糖代谢；手术后胃肠道重建，改变肠道内细菌，也能帮助血糖恢复正常。

2011年，中华医学会糖尿病学分会(CDS)就在《中国Ⅱ型糖尿病防治指南》中明确指出，减肥手术是治疗伴有肥胖的2型糖尿病的手段之一。