

减肥100多斤 泉州姑娘减出厌食症

医生提醒,普通人不可盲目效仿“贾玲式减肥”

■海都记者 刘薇

春节,电影《热辣滚烫》热映,贾玲一年之内减肥100斤的话题屡次冲上热搜。这边,泉州有个姑娘更“厉害”,她从200斤减到了76斤!可是,这个姑娘却高兴不起来,因为她在减肥中减出了一堆毛病——厌食症、月经没了、抑郁了……

泉州医生提醒,“贾玲式减肥”是在专业指导下进行的,普通人不可盲目效仿。

案例

暴力节食减肥100多斤 她减出一堆毛病

“你明明很瘦,为什么来看肥胖门诊?”近日,福建医科大学附属第二医院内分泌与代谢病科肥胖综合管理门诊主任医师梁波,接诊了一位特别的患者——28岁的姑娘小美(化名)。

小美身高162厘米,体重仅76斤。沟通中,梁主任了解到,两年前,小美还是一个200斤的

胖子。由于身材肥胖,小美找工作屡屡碰壁,并时常被旁人投以异样眼光,种种际遇促使她决心减肥。

没有咨询过专业医生,小美用了最直接的减肥方法——节食。有时候她连续一周只喝水和吃水果,有时候她连续一周只吃早餐,而且只有牛肉,甚至连续多天不进食……如

此节食,让她的体重持续下降,两年内,从200斤直接掉到76斤!

令人担忧的是,在减肥过程中,小美的身体出现了一系列问题——她开始厌食,月经消失了,每天都感觉乏力、抑郁,而她的体重仍在持续下降,如今想增重都变得困难,已经到了需要插胃管灌营养液的程度。

暴力运动减肥3周 他关节受损被送急诊

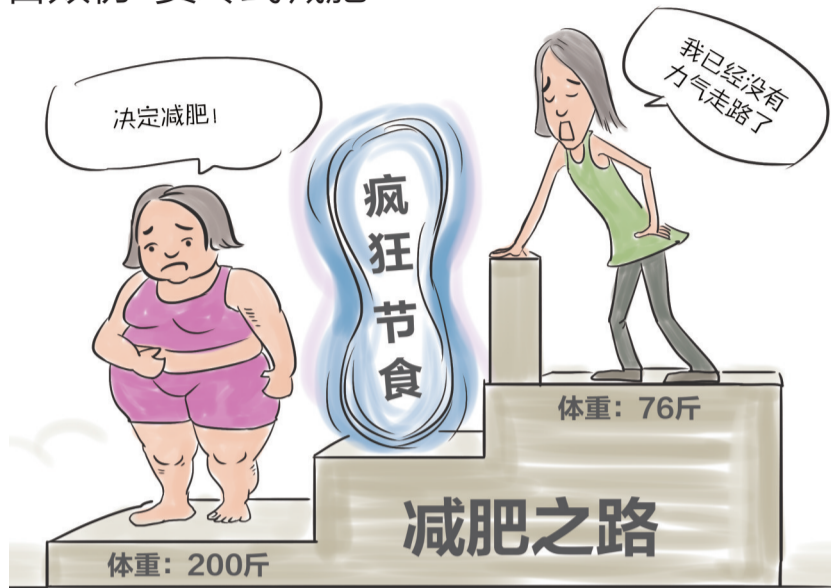
小美通过暴力节食减肥,减出了一堆毛病;泉州35岁的大建(化名)通过暴力运动减肥,被送进了急诊。

大建是一名司机,由于体重一直增加,出现明显的

睡眠呼吸暂停(俗称“打鼾”),夜间缺氧明显,第二天常常头晕、乏力、犯困,无法维持工作,于是,他决定减肥。

大建采用了高强度的运动减肥方法,除了长距

离跑步,他还参加重器械运动,如此运动持续了3周时间。第四周,他因为膝关节韧带严重扭伤被送急诊。医生检查发现,他还出现椎体滑脱,需手术治疗。



提醒

减肥“管住嘴,迈开腿”具体怎么做?

“贾玲式减肥”让很多人羡慕,但专家表示,贾玲的减重是在专业指导下进行的,不鼓励大家随意去效仿(本报2月21日A06版曾做过相关报道)。

福建医科大学附属第二医院肥胖综合管理门诊主任医师梁波表示,减肥方式多种多样,涉及饮食、运动、心理和药物等多方面。最常被普通人接受的是通过饮食减肥,但暴力节食容易造成营养不良、免疫力下降等健康问题;

运动是重要的减肥方法,但错误的运动方式容易造成关节损伤。

该院临床营养科医师洪姗姗表示,合理饮食和科学运动是健康减肥最重要的手段和根基。可制定均衡饮食计划,控制总热量摄入,增加蔬菜和水果的摄入,以及高蛋白食物摄入,如瘦肉、鸡肉、鱼类、豆类等。选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油、坚果,避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪,薯条、炸鸡、油炸糕、烧饼、蛋糕、巧克

力、鸡翅、香肠和猪蹄等避免摄入。

福医二院运动馆康复医生颜欣建议,在专业人士的指导下进行运动训练。如果体重基数较大或日常没有运动习惯,初期先以有氧运动为主,随着身体素质的提高或体重下降,逐渐增加力量训练和高强度间歇训练。要根据自己的情况合理选择运动时间,当身体感到疲劳无力时即可停止运动,不能盲目透支。

误以为肠胃炎 泉州25岁小伙心跳骤停

抽出牛奶样血液,确诊急性胰腺炎;医生提醒,这病春节高发,易与肠胃炎混淆

■海都记者 刘薇

原以为吃太多得了肠胃炎,泉州25岁小伙小焕(化名)在家人的搀扶下走进医院。万万没想到,这一去,他差点回不来!小焕得的并非肠胃炎,而是急性胰腺炎,且病情危重,在病程中一度呼吸心跳骤停!万幸的是,医生们拼尽全力,终于将他从鬼门关拉了回来!海都记者了解到,春节期间,急性胰腺炎患者增多。医生提醒市民朋友,及时调整饮食习惯和生活方式,避免暴饮暴食及过度饮酒。如果饭后出现莫名上腹部疼痛,症状持续或疼痛放射至肩部和腰背部,及时就诊。

腹痛当胃炎自己治 壮小伙差点救不回

近日,当体重近200斤、脸色痛苦的小焕急诊入住福建医科大学附属第二医院消化内科病房时,蔡文聘主治医师发现了不对劲——这个小伙喘得厉害,且烦躁不安!

就医前两天,小焕出现上腹痛。因为最近吃的东西多且杂,各种油炸食品、碳酸饮料、巧克力甜品,全被他招呼进了肚子,他想

着应该是吃太多得了肠胃炎,便自己买点肠胃药吃两天。然而,腹痛非但没缓解,反而越来越严重,他还出现腰酸、喘不过气等症状,此时,小焕才意识到自己的病可能没那么简单!

救治过程中,积极的氧疗依旧效果欠佳,小焕气喘加重。根据病情,医生为小焕进行气管插管接呼吸机

辅助通气处理。然而此时的病情早已脱离控制,就在抢救过程中,小焕一度出现呼吸、心跳骤停!危急时刻,医生们迅速展开一系列紧急抢救措施,终于从“死神”手中把小焕抢了回来!

诊治同时,医生为小焕抽血检查,发现抽出来的血液竟如牛奶般呈白色浑浊样!检验结果显示,小焕的甘油三酯高达35mmol(正常

值 $\leq 1.8\text{mmol}$),除此之外,其他检查还显示小焕存在高血压、高血糖、高尿酸等。

“根据临床症状与检验检查结果,小焕确诊为高脂血症性急性重度胰腺炎合并急性呼吸窘迫综合征。”蔡医生介绍,由于病情危重,进展快速,抢救成功后小焕继续接受了长达两周以上的积极治疗,病情才得到明显好转。

胰腺炎与肠胃炎不同 出现这些症状及时就医

在接诊中,蔡医生发现一个不容忽视的问题——不少患者将胰腺炎误认为肠胃炎,当成一种普通疾病,自行服药治疗,从而延误了黄金治疗期,导致病情加重,甚至危及生命。

“胰腺炎通常有大量饮酒、过度饱食等诱因,首发症状常为急性上腹痛。肠胃炎也会腹痛,但两者程度不同,相较而言,胰腺炎的腹痛程度更厉害,持续时间更久,有些人还会出现腰酸、腹胀、尿少、气喘等症状。”蔡医生强调,急性胰腺炎常发病急、病情凶险,短时间内可能进展造成多器官功能障碍及衰竭,所以,其黄金救治时

间窗在发病后24小时内(甚至发病6小时内救治更好),早发现早治疗,预后转归更佳。“如果饭后出现剧烈上腹部疼痛,症状持续或疼痛放射至肩部和腰背部,应及时就诊。”

那么,该如何预防急性胰腺炎?蔡医生建议,应及时调整饮食习惯和生活方式。宜清淡饮食,切勿过度食用油腻、刺激的食物;注意营养均衡,多吃蔬菜、水果和薯类;避免暴饮暴食及过度饮酒;坚持锻炼,控制体重。定期体检,发现问题及时治疗,高脂血症性胰腺炎患者还应遵医嘱规律服用降脂药,并定期监测血脂水平。

急性胰腺炎春节高发 发病人群趋年轻化

“近年来,每逢节假日,消化内科门诊患者就会明显增加,部分患者确诊急性胰腺炎。今年春节同样如此,急性胰腺炎患者仍频发,其中不乏像小焕这样的危重患者!”福医二院消化内科主治医师蔡文聘分析,

急性胰腺炎大多由不良生活习惯引起,暴饮暴食、过度饮酒,尤其是喜欢吃油腻食物的人比较容易中招。春节期间聚会聚餐机会多,有些人不注意控制饮食,每天暴饮暴食,油腻食物进食过多,过量饮酒,又缺少运

动,如此一来,血脂容易升高,从而诱发急性胰腺炎。

“值得警惕的是,随着生活水平的提高,高脂血症性急性胰腺炎患者有明显增加趋势,且多为年轻患者。我们接诊的患者中,20多岁,甚至10多岁的孩子都

有!”蔡医生指出,除了“管不住嘴、迈不开腿”,一些年轻人平时不注重健康体检,尤其是肥胖人群可能本身已经存在高血糖、高尿酸、高血脂等代谢问题却未及时发现,直到诱发疾病进行相关检查检验才发现问题。