

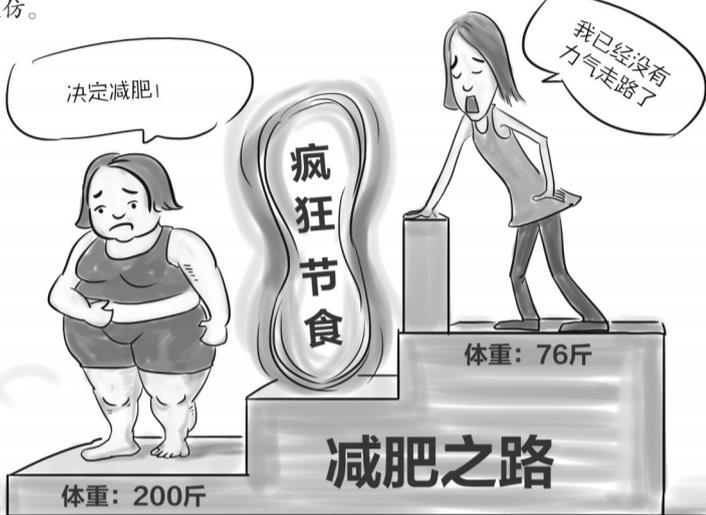
200斤减到76斤 过度减肥导致厌食症

医生提醒广大市民,普通人不可盲目效仿“贾玲式减肥”

Z 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。



杰清漫画

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,有时候连续一周只吃早餐,而且只吃牛肉,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4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。

解析

“贾玲式减肥”让很多人羡慕,那么,这样减肥适合我们普通人吗?今天,我们邀请几位专业人士,来给大家仔细说说。

1.“贾玲式减肥”适合普通人吗?什么人需要减肥?

福医二院肥胖综合管理门诊主任医师梁波:贾玲减肥的成功取决于多方面因素,包括初始体重、科学的减重方案、持之以恒的毅力,以及专业人士指导等。减肥是个体化差异非常大的医学治疗过程,普通人不可盲目效仿,短期内极速减重并不适合大部分普通人,可能导致一系列健康问题。

我国对于肥胖的定义是身体质量指数BMI(体重kg÷身高m的平方)≥28,BMI在24~27.9之间属超重。肥胖会给身体健康带来多种负面影响,如增加心血管病、代谢病的风险,增加对心脏、关节和骨骼等器官和组织的负担,影响生活质量。

科学的肥胖管理需要四个流程,第一,明确是肥胖患者,而且要排查肥胖病因,若是其他疾病或药物所致的病理性肥胖,需治疗原发疾病。第二,明确是单纯性肥胖后,需评估是否有肥胖的合并症和并发症,比如睡眠呼吸暂停、高血压、糖尿病、脂肪肝、胆结石等,还要评估内分泌功能、心肺功能和关节状态。第三,评估后,根据个人情况制定营养和运动处方。第四,在营养和

运动处方的基础上,根据患者情况决定是否进行药物干预或减重代谢手术治疗。减重的目的是让身体恢复到健康的状态,而不是BMI下降到多少。

2.普通人主要存在哪些减肥误区?

梁波: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。

也有一部分人通过减肥药物来达到瘦身目的。目前国内市场上有减重适应症的药物,只有一种抑制肠道吸收油脂的药物(奥利司他),但只有2~3千克的减重效果。其他一些标榜瘦身的药物常以保健品形式出现,或并非正规通过国家药监局认证的假药,这些产品可能含有不明成分或者对身体有害的成分,长期使用可能会引起严重副作用,如心脏病、高血压、肝肾损伤等。此外,现在还有应用具有减重效果的糖尿病药物进行减重,实际上,我国尚未将肥胖症纳入该药的用药指征,如果没有经过医生指导不规范使用,会因副作用而影响身体健康。

3.减肥要“管住嘴,迈开腿”,具体怎么做?

福医二院临床营养科医师洪珊燕:合理饮食和科学运动是健康减肥最重要的手段和根基。首先要确定减重初级目标。合理的减重速度通常被认为每周减重0.5~1千克(这个速度根据个人情况会有所不同)。其次,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:没有专业人士的指导,盲目的跟风锻炼,错误的运动方式极易给关节带来更大的负担。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。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

厦门市湖里区孙全东养生馆遗失湖里区市场监督管理局2016-11-08核发的营业执照正本,注册号:350206800123658声明作废。
漳州市芗城区秀富食品店遗失预包装食品备案表,编号:YB23506020031510声明作废。
漳州市芗城区牌解食品店遗失预包装食品备案表,编号:YB23506020009473声明作废。
漳州市芗城区题美食品店遗失预包装食品备案表,编号:YB23506020013844声明作废。
凌阳贸易(莆田城厢区)有限公司遗失公章一枚,声明作废。
漳州市闽睿汽车轮胎有限公司遗失电子营业执照,卡号:20416110122419声明作废。
葛苏文遗失义务兵证,证号:20220061497,声明作废。

公告栏

平和县赖铁炉农资经营部遗失平和县农业局核发的农药经营许可证,编号:农药经许(闽)35062820574,有效期2019年3月8日-2024年3月7日,声明作废。
莆田市兴安保安服务有限公司遗失普通发票2张,发票代码:035002200204,发票号码:04336273-74,声明作废。
云霄县丞禾家庭农场遗失云霄县市场监督管理局2021-9-17核发的营业执照正本,统一社会信用代码:92350622MA32TJTM8T声明作废。
云霄县福缘电子加工场遗失云霄县市场监督管理局2019-2-26核发的营业执照正本,统一社会信用代码:92350622MA32H54G7K声明作废。
福建纳川招标代理有限公司遗失公章,编号3501040123769,声明作废。

公告栏

赖少琴(身份证号:350628197412293526)遗失福建省失业保险个人缴费凭证,声明作废。
吴雨珊不慎遗失军人保障卡,卡号:810000230714358509,声明作废。
本人吴小妹,遗失大田县晨妹小吃店食品经营许可证副本,证号:JY23504250031413,声明作废。
罗小敏,母亲:谢浩,孩子:罗涵月(曾用名:罗亦帆)遗失出生证明,性别女,2012年08月04日出生,出生证编号:L350604990声明作废。
余英升,2024年2月14日因保管不善,遗失福建省司法厅2021年10月22日颁发的专职律师执业证书,执业机构:福建岩城律师事务所,律师执业证书号:13504201210190203,执业证书流水号:11291902,现声明作废。

环境影响评价公示

漳州福营新材料科技有限公司《年产110万平米涂布生产线建设项目环境影响评价报告书》征求意见稿已完成,现向公众进行信息公告,具体内容详见链接:<https://pan.baidu.com/s/1j-zgR-svNmGrvDHsvCxxOg?pwd=xeni>提取码: xeni。公众可通过电话、邮件等方式反馈意见。联系人:董工 13805069845,邮箱:zzfyfu@163.com
漳州福营新材料科技有限公司

减资公告

经公司股东决定,厦门鑫飞宏望文化有限公司统一社会信用代码91350206MAC8RT6G1J法定代表人李杭决定将公司注册资本100万元人民币减至5万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504地址:厦门市湖里区金钟路134号611室之一
厦门鑫飞宏望文化有限公司

公告栏

厦门季逸建材有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门联合揽胜电子商务有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
厦门家源进出口有限公司遗失公章,编号:3502000186737,声明作废。
厦门碧日笙传媒有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门市恒佳昌铝业工贸有限公司遗失同安区市场监督管理局2016-04-22核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350212705499163P声明作废。
福安市自然茶之家茶叶店遗失公章一枚,声明作废。
厦门上慧贤通品牌管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

厦门维客达科技有限公司遗失海沧区市场监督管理局2022-07-05核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350205MA8T36X00X声明作废。
厦门丘海国际贸易有限公司遗失思明区市场监督管理局2022-08-05核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350206MA2YEDF929声明作废。
厦门市集美区佳彩文印店遗失集美区市场监督管理局2010-05-17核发的营业执照正本,注册号:350211830063197声明作废。
福建省慧脉数字科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门免美乐器有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。