

胖,一定是吃出来的吗?

这6种病理性肥胖,你知道几个

电影《热辣滚烫》带来的减肥效应持续到现在,医院的体重管理门诊里每天求诊的患者不断。太和医院体重管理专病门诊医生提醒,减肥不能盲目,也不要急于求成。肥胖者首先应明确病因,尤其要注意病理性肥胖。

■记者 叶楚榕



身高1.6米体重95公斤 甲减让她异常肥胖

3月7日上午,记者在太和医院体重管理专病门诊看到,前来寻求帮助的患者不少,诊室外排起队伍,其中以青少年居多。

“多数患者是春节假期吃得好、动得少,导致体重上涨,属于生理学肥胖,但也有少数是病理性肥胖,这个要引起重视。”太和医院体重管理中心肥胖亚专业主任龚丽介绍,病理性肥胖是指因一种或多种疾病引起的肥胖。

上周,大三女学生靓颖(化名)到太和医院就诊。身高1.6米的她,体重达95公斤。她回忆道,在中小学时期,她的体重一直正常,外形看上去并不胖。自从上大学后,她就明显开始长胖。刚开始她以为是上大学后,自己的活动量变少导致体重增加,没有太在意。可大一结束,她的体重比刚入大学时增加了17.5公斤,这让她很焦虑。她选择到健身房运动减重,效果不明显,又改成节食减肥,可体重不减反增。这下她减肥的信心一下子没了,整个人变得不爱动、总想睡觉,也不想跟别人讲话。

除了以上症状,靓颖比常人更怕冷。降温的时候,别人加一件衣服,她要加两件才觉得暖和。“而且我胃口不大,怎么还是一直在长胖啊?”靓颖十分苦恼。

怕冷、嗜睡、少语、少汗……听着靓颖的自述,龚丽的脑海中浮现出“甲减”两个字。随即,她安排靓颖做内分泌激素检测,结果显示,靓颖的甲状腺激素水平明显偏低。龚丽告诉靓颖,她变胖是甲状腺功能减退(简称甲减)惹的祸。

龚丽建议靓颖补充甲状腺激素,随着甲状腺功能恢复正常,她身体的水肿会减轻,体重也会慢慢恢复正常。

多种疾病都能引起肥胖 减肥找准胖因很重要

龚丽介绍,甲减之所以会导致人长胖,主要是因为甲状腺激素合成及分泌减少,导致机体的基础代谢明显下降,此时人体处于低代谢的状态,容易引起水肿,导致体重增加,甲减患者的症状表现为倦怠乏力、畏寒怕冷、反应迟钝、记忆力减退、食欲不振等。

其实,多种疾病都与肥胖关系密切。

甲减。患者除了体重增加、浮肿之外,往往还有乏力、畏寒、出汗少、腹胀、便秘、精神萎靡、表情淡漠、嗜睡、记忆力下降等表现,通过测定甲状腺功能,可以明确诊断。

皮质醇增多症。又称库欣综合征,是由于肾上腺皮质长期分泌过多的糖皮质激素所致,其典型表现是满月脸、水牛背、向心性肥胖。此外,患者往往四指相对纤细,多血质外貌、皮肤紫纹、痤疮、高血糖、高血压、骨质疏松等。通过测定血、尿皮质醇水平、皮质醇昼夜节律变化(节律消失),以及小剂量地塞米松抑制试验(不被抑制)可以确诊。

多囊卵巢综合征。这种病在青年女性中比较多见,患者以腹型肥胖为主,同时还可能伴有月经异常、不孕等。多囊卵巢综合征可以说与肥胖互为因果,患者减重后,可以改善多囊卵巢综合征;而对多囊卵巢综合征进行治疗后,体重也会随之下降。

下丘脑或垂体疾病。下丘脑和垂体是人体两个非常重要的中枢性内分泌器官,负责调控下级靶腺激素的分泌,下丘脑同时还是人体食欲和体重的调节中枢。因此,当下丘脑或垂体出现病变(如中枢性甲减、垂体生长激素瘤、库欣病等)时,不仅会影响患者

食欲及代谢状态而引起肥胖,还会导致一系列内分泌功能异常。确诊需要进行垂体及靶腺激素测定、视力及视野检查,垂体核磁共振检查等。

高胰岛素血症。胰岛素可以促进合成代谢。当体内胰岛素水平过高,可以促进脂肪及蛋白质合成,导致肥胖。高胰岛素血症主要见于II型糖尿病早期、胰岛β细胞瘤功能性自发性低血糖症,患者常常因为频发低血糖而引起多食及肥胖。

药源性肥胖。药物引起的肥胖也属于继发性肥胖的范畴。例如,临床用于治疗过敏性疾病、类风湿性关节炎、支气管哮喘、肾病综合征等疾病的糖皮质激素(如泼尼松、地塞米松、氢化可的松等),治疗精神病的吩噻嗪类药物(如氯丙嗪、奋乃静等),以及一些含雌激素的口服避孕药,长期大剂量服用这些药物均可引起肥胖。

龚丽表示,面对肥胖,一定要端正心态,不要害怕畏惧,更不要自暴自弃,而是要面对它,努力改变肥胖的现状。她建议,减肥要清淡饮食,在控制量的基础上,多吃新鲜蔬菜水果和粗杂粮,饮食均衡,烹调方式采用蒸、煮、炖等,减少油、盐、糖的摄入,以减轻身体负担。同时,加强运动锻炼,通过运动来消耗脂肪,加速身体新陈代谢。科学的减肥速度是一周减一至两斤,减肥并非一蹴而就,只有长期坚持才能达到理想的减肥效果。当体重严重超标时,还是建议及时进行肥胖病因的筛查,看究竟是单纯性肥胖还是病理性肥胖。

护士喂药送饭贴心服务 聋哑患者鞠躬致谢

■文、图/记者 周仑 通讯员 方金柱

在316国道市西苑医院路边,患者李某(化名)临上车前,再次向陪他出院的医院感染科护士长肖红梅、主管护师何婷深鞠一躬以示感谢。肖红梅、何婷连忙挥手告别,目送李某上车。

42岁的李某是一位聋哑人,今年2月下旬,因患肺结核从陕西白河来到我市西苑医院感染科住院治疗。“当时是他哥哥送过来的,病史资料等个人信息都是他哥哥协助完成的。”肖红梅介绍,李某不认识字、不会说话,也听不到,无法正常沟通,医护人员和他交流非常困难。

“检查和治疗只能通过手势比划完成,交流基本上靠眼神,看明白了他会点点头。”肖红梅说,做相关检查都是医生帮他摆好体位,示意他不要动,一项检查要花费很长时间。吃药是护士准备

好后送到床边,协助他一颗颗喝下去才能离开。吃饭也是护士帮忙订饭或者送饭。“他对我们的服务很满意,经常双手合十、鞠躬表示感谢。”

经过半个月的治疗,李某病情好转,可以回家继续服药治疗。肖红梅通知李某的哥哥前来接他出院,但是对方工作太忙实在无法前来。经过协商,肖红梅联系到十堰到白河的长途客车司机电话。“我们送他上车,请司机照看他,他哥哥在白河站台接他。”肖红梅安排好李某的回家行程,又忙前忙后帮他办好出院手续,并在药盒上写明用药方法。肖红梅不放心,在电话里再三叮嘱李某的哥哥协助他按时服药。

3月7日,肖红梅与客车司机约好时间,联系医院摆渡车将李某送到路边,再送他坐上客车。“这是我们应该做的,看到他康复,我们很开心。”肖红梅说。



西苑医院医护人员细心照顾李某。