

## 为何有人越减越肥？

## 饮食运动是基础，体重需终身管理

“五月不减肥，六月徒伤悲”。5月11日是世界防治肥胖日，记者了解到，如今很多市民，尤其是一些女士，为了在盛夏穿上美美的衣服，早在立夏节气之前，就开始忙着减肥。专家表示，其实肥胖不仅影响形象，更可能导致一系列疾病，而成功减肥，既要遵循科学规律，又要持之以恒，因为体重管理是终身的。

## 体重增加同时，代谢指标也异常

30多岁的晓芹(化名)身高1.6米，去年以来多次因疫情宅家办公，体重最高时超过70公斤，身材走样，衣橱里的很多衣服都穿不下了。去年，正当她想着如何减肥时，又在无锡市人民医院健康管理中心查出了高血压、高胰岛素血症、血脂异常。

“肥胖带来的绝不是简单的体重增加，随着肥胖人群的低龄化，像晓芹这样肥胖导致的各种代谢性疾病发病提前，除了晓芹查出的疾病，有些人还出现尿酸增高、睡眠呼吸暂停综合征等。”无锡市人民医院内分泌科吴文君主任医师介绍，减肥不是单纯的为了形象，还为了防治疾病，恢复健康。晓芹通过在该院多学科团队组成的体重管理门诊医生指导下科学减肥，已取得阶段性成果，体重回落到55公斤以内，多项代谢指标都恢复正常了。

无锡市中医医院内分泌科开设的代谢肥胖病专病门诊接诊的患者也越来越多。副主任中医师姜燕介绍，肥胖分病理性肥胖和健康性肥胖两种，其中病理性肥胖指有明确病因导致的肥胖，如因垂体、肾上腺疾病而致皮质醇增多等引起的肥胖，这一部分人群需针对病因治疗后体重才会减轻，而临床上更多见的是肥胖伴有高胰岛素血症、高血糖、高血脂、高尿酸血症等各种代谢指标异常的人群，临床上仅有极少部分人群为不存在任何代谢指标异常的健康性肥胖。因此，医生要针对不同的肥胖者给予不同的减肥方案，如健康性肥胖可仅调整饮食和运动习惯，如已存在各种代谢指标异常，需在生活方式改善的基础上进行中西医干预，从而减轻体重、改善代谢指标。

## 尝试各种瘦身，有的人越减越肥

记者了解到，多数市民是在自己尝试过多种减肥方式无效后，才到医院减肥。他们选择瘦身的方式五花八门，如节食、锻炼、服用减肥药、针灸、瘦瘦包等，有的人是越减越肥，有的人出现了不适。吴文君介绍，很多女士首选节食，如不吃早饭，两顿并一顿，但是人的这一正常生理需要被压制后，往往会补偿性猛吃，节食减掉的不光是脂肪，而且还有肌肉，这样会把基础代谢率拉低，而每一次体重反弹，增加的却是脂肪；还有的人虽然主食减少了，但是平时经常喝高热量的奶茶、饮料、零食不断，总体摄入量不降反增，因此，就出现了越减越肥的现象。

还有的人选择服用减肥药。如今网络或微商渠道多，由于一些减肥药没有正规批文批号，具体成分不明，还引发了一些疾病。如有的减肥药可能含有甲状腺素，人吃了会得甲

亢，出汗很多，消耗很大，在瘦下来的同时或能导致心动过速、月经紊乱、震颤等症状；有的减肥药含有利尿剂，增加排尿，在短时间内造成“体重减轻”的假象，可导致电解质紊乱；有的减肥药长期服用后会出现肝肾功能受损，有的还会精神异常。

在减肥族中，记者还发现有一类人根本不需要减肥。很多女孩有“美女不过百斤”的观念，一超过50公斤，就想到减肥，这是不对的。是否肥胖要看BIM指数，即体重(公斤数)除以身高(厘米)的平方数，BIM指数在24-28之间属于超重，28以上才算是肥胖。因此，姜燕提醒，一方面要纠正有些女孩并不肥胖却也要减肥的观念误区，另一方面，真正的肥胖是一种病，应在医生的指导下治疗，而非自行乱服减肥药。

## 终身体重管理，饮食运动是基础

对于多数的确需要减肥的市民来说，最大的困惑就是体重的反弹。多数肥胖者伴有代谢指标异常，一般会由医生、营养师、运动师为患者定制个性化方案，减肥方案执行起来一般也就半年到一年，如果能够坚持，基本上就能够达到比较理想的体重范围，也能将代谢指标纠正过来。但是，过了这个减肥期，有的市民又恢复了往日的生活习惯，忽视了合理饮食和运动，就出现了反弹，因此减肥不是一时的事，体重管理贯穿终身。吴文君介绍，合理饮食不等于节食，其实减肥和享美食也不是完全对立的，为了避免肥胖给健康带来的危害，适当管控嘴巴也是

必要的，但是减肥未必就是亏待自己的嘴巴。在减肥中，鱼、虾、肉等美味按照合理的量完全能享用，只是在烹饪方式上更要清淡些。肥胖者饮食大多重口味，长期的“重口味”会导致味觉退化，从而饮食偏好更加浓油赤酱，所以越肥胖的人食欲就越旺盛。减肥过程中，肥胖者每日的热量摄入要比平时基础代谢率少500大卡，在保证蛋白质脂肪和碳水摄入的同时，控制油、盐、糖的摄入，尽量选择蒸、煮的烹饪方式，保证低热量，平衡膳食。姜燕也表示，肥胖者往往关节负担重，因此运动一定要选择合适的项目，如游泳等，就对关节的影响小。(卫曦臻)



近期，锡山人民医院东亭分院麻醉科开展腹腔镜全麻小儿手术。5岁男孩因左侧腹股沟肿块入院治疗，接受了手术。小儿腹腔镜外科技术已趋于成熟，成为小儿患者首选。(胡菁)

右手皮肤像手套般撕脱  
显微外科保住他的手

近日，一名小伙在工作中不慎遭遇手部脱套伤，无锡市九院手外科8名医生夜以继日，为他应用新技术开展手术，为患者保住了手指功能。

这名25岁的男子在操作机器时，右手不慎被滚筒绞伤，导致右手皮肤大面积撕脱伤，深部组织外露，被送往无锡市九院抢救。该院手外三科副主任陆征峰立刻带领值班医师组织急诊手术抢救，第一时间在手术室对患者进行了手部清创止血探查及组织修复术，创面采用新技术临时覆盖，充分引流，减轻水肿，抑制细菌生长，促进新生血管进入创面，刺激肉芽组织生长。术后，患者在病房使用负压装置持续吸引，定期接受生理盐水冲洗，常规抗感染，改善局部微循环等治疗。经过医护人员的精心护理和

治疗，患者成功地度过感染坏死的危险期，为二期手术奠定了良好的基础。

手部脱套伤是手部极为严重的一类损伤，多因两个转动的滚轴将手不断卷入，伤者又猛力抽回，如脱手套一样将全手皮肤撕脱，其致残率和截肢率较高，2-5指存在难以保留的风险，即使治疗及时、手术顺利，但仍避免不了较严重的畸形和功能障碍，是手外科救治的一大难题，对骨科医生的急诊能力和显微外科技术有着极高的要求。在反复与患者及家属沟通后，陆主任团队最终敲定患者后续治疗方案，取双足带趾甲多块复合组织联合股外侧穿支皮瓣修复2-5指创面，通过多块皮瓣吻合修复多指创面，既保留了手指，又减少了对足部供区的损伤。(卫文)

## 江南大学附属医院核酸样本空中转运

伴随着螺旋桨叶片的转动声，一辆满载着核酸样本的无人机从江南大学附属医院北院区徐徐升空，12分钟后在南院区安全着陆。近日，江南大学附属医院以科技赋能疫情防控，不断创新举措，开通锡城首条核酸样本转运“空中通道”，大大提升了工作效率。

江南大学附属医院南、北院区地面距离约11公里，两个院区都可以核酸采样，但是检测实验室在南院区。以前，在北院区的核酸样本单程运输到南院区至少需要耗费20余分钟，如遇早晚高峰、恶劣天气等情况，则耗时更长。采用无人机运输，同样的路程仅需12分钟，在提

升运送效率的同时，缩短了患者等待检验报告的时间，且运输过程中全程可追溯、无他人接触，最大程度降低了污染及传染的可能性。

据悉，该无人机每次可载1000人次核酸样本，有内部冷链措施确保样本恒温，适用于中雨、雪和6级以内大风以及夜间飞行等情况，在非极端天气情况下可实现24小时全天候待命执行转运任务，必要时可辅助其他检验标本的转运，实现了物供中心化、配送高速化、转运即时化，是针对当前疫情防控大环境下对提高常态化防疫效率的有效手段，提升了医院对地区服务的柔性及容纳能力。(谢霜)

## 新冠病毒核酸检测昨起降价

为更好适应新型冠状病毒疫情防控常态化需要，自5月12日起江苏省公立医疗机构新冠病毒核酸检测价格单人单检由28元/次降低至20元/次，混采检测由8元/人次降低至4元/人次，

调整后价格为最高政府指导价。

同时，省医保局已根据国内最新价格同步开展核酸检测试剂、提取试剂等耗材联动限价挂网，进一步降低检测耗材采购成本。(扬婉)