

市民刘先生体重已逼近90公斤,他咨询

平时没时间运动,该如何减肥?

舟山医院全科医学科主治医师霍美雯:减肥三分练七分吃,调整饮食结构也能取得较好的减重成效

□记者 姚舜好 通讯员 余龙尧

今年30岁的市民刘先生为自己的身材苦恼——体重已逼近90公斤,还患上了中度脂肪肝。但工作繁忙,日常作息又不规律,没时间运动,他下班后只想在家里躺平休息。“听说舟山医院推出了体重管理联合门诊,我想去试试,了解一下自己要做些什么。”

对此,舟山医院全科医学科、体重管理联合门诊主治医师霍美雯给出了建议:减重七分靠吃,三分靠练,调整饮食结构也能起到减重的效果。

量身定制,提供个性化减重方案

舟山医院体重管理联合门诊自去年8月24日正式开诊以来,陆续有受体重管理问题困扰的市民前去问诊。

“门诊每周四上午开诊,一些就诊者参与下来整体减重效果还是相当不错的。”霍美雯介绍,就诊者首诊要先接受身高、体重、血压等常规检测,正式开始体重干预前还要进行一系列评估。

“首先要询问就诊者有没有一些肥胖合并症,比如说血脂异常、脂肪肝、甲状腺功能异常等,肥胖会引发好些疾病,糖尿病、高血压之类的基础疾病,服药可能对减重效果有影响。完成基础评估,了解就诊者一些异常指标后,我们还要对其做一个人体成分分析检测。”

针对就诊者的不同情况,医生会给出基础方案或强化方案,为其提供个性化的减重方案。

“方案主要是干预其生活行为方式,我们会在微信群里对患者三餐的饮食、排便等情况进行打卡记录和监督,也会定期安排课程。进行一段时间的干预后,医生会对就诊者进行线下评估,再次进行人体成分检测,看看是肌肉减得多还是脂肪减得多,哪方面还存在不足。”霍美雯说。

3个月体重干预,她的脂肪肝消失了

减肥三分靠练,七分靠吃,仅靠调整饮食结构的方式也能起到减重效果。

“进到减重平台期,想要突破瓶颈进一步减重的,肯定还需进行运动。医生也会为就诊者选择合适的运动,比如膝盖有损伤的,就要减少跳跃、深蹲的动作。”

在医生的监督下改变生活习惯,不少就诊者收获了令自己惊喜的成效。今年50多岁的金女士经过3个月的体重干预,腰围明显缩小,就连原先体检查出的脂肪肝也消失了。“她其实不胖,但有脂肪肝,且心脏不太好,以前做过手术不能剧烈运动,就想来门诊看看有什么办法把脂肪肝减下去。最后效果确实不错。”

另有一位就诊者,是一名年轻姑娘,体重逼近100公斤导致内分泌紊乱。“这个小姑娘颈动脉还有一个斑块。3个月的减重之后,她的体重下降超过10公斤,最让人惊喜的是她在没有服药情况下,复查b超发现颈

部斑块缩小了。”

虽然减肥对大多数人来说没有什么绝对的禁忌,但霍美雯也表示,体重管理联合门诊并不适合所有人,“比如刚刚患过心脑血管疾病,还在恢复期的,还有一部分患有严重内分泌疾病、长期口服激素类药物的,药物效果本身会导致肥胖,此类人群减重的效果就会很差。”

想减肥,这些“雷”别踩

在减重干预期,医生可以随时监督每个就诊者的情况,那么结束疗程,平时又该怎么维持正常体重,防止反弹呢?

霍美雯表示,想要减肥一定要知道个人自律最重要,体重管理联合门诊其实在帮就诊者养成一个科学、健康的生活方式。有的自律性差,想要选择注射药物的方式减肥,但这种方式只在短期内有效,停药后依旧需要个人通过改变饮食结构、运动等方式维持体重。

霍美雯介绍,想要维持健康的体重,首先要管住嘴。“含糖饮料、炸物、甜食都特别容易引人发胖。平时可以多吃一些新鲜蔬菜,尤其是叶类蔬菜,另外也可以多吃一些粗粮,膳食纤维和维生素含量高。有些人为了减重不吃早饭,或者因为起得晚省掉早饭,这样做其实不利于控制血糖,血糖波动也会影响减重的效果,且不吃早饭会导致胆汁排泄不畅,易患胆结石。”

晚饭则不建议吃得太晚。“晚上七八点之后就尽量不要吃东西,容易导致脂肪囤积。”

运动方面,霍美雯建议有能力的人群每周5天,每天进行40分钟以上中等强度运动。“想要通过运动达到燃脂目的,运动时长一定要在三四十分钟以上,强度至少要在中等,同时减重时要防止肌肉流失,除了做有氧运动,最好还能搭配一些力量训练。”

很多上班族因没有太多时间和精力运动感到焦虑,对此霍美雯表示,仅通过调整饮食结构,80%以上人群就能取得较好的减重成效。“不过能利用碎片时间稍微运动一下肯定比不运动好。”

此外,熬夜和饮水也对减重效果有直接影响。“熬夜会导致发胖,一方面熬夜会影响激素分泌,另一方面熬夜会感觉饥饿,容易控制不住摄入额外的热量。在减重过程中,最好能保证每天2000毫升以上的饮水量,因为脂肪分解需要消耗水。”霍美雯提醒道。

流感来袭 孕产妇中招了怎么办?



孕产妇对流感普遍易感,是罹患重症流感的高危人群,同时因为担心肚子里的宝宝,孕妈妈们存在高度的不安情绪,对母婴的健康构成威胁。

退热药物方面,选择对乙酰氨基酚,单方制剂是妊娠期高热的首选,避免使用复方制剂:体温 $<38.5^{\circ}\text{C}$,用退热贴、湿毛巾、冰袋物理降温;体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$,物理降温+对乙酰氨基酚。

对于密切接触疑似或确诊流感患者的孕产妇,推荐预防性应用抗病毒药物神经氨酸酶抑制剂。

对于确诊或疑似流感的孕产妇,推荐尽早应用NAI抗病毒治疗。强调抗病毒药物的早期应用,推荐在症状出现后48h内尽早开始;超过48h者,治疗仍然有益。神经氨酸酶抑制剂对甲型和乙型流感均有效,奥司他韦是首选药物。

疑似或确诊流感的产妇应与新生儿暂时隔离,降低新生儿感染的风险。

鼓励母乳喂养。用药期间母乳喂养的总体原则是先哺乳再吃药,且尽可能延长下一次的哺乳时间。在母乳喂养期间需要戴好口罩,注意防护,

避免将病毒通过呼吸道飞沫传染给宝宝;可以将母乳吸出,由家庭健康者代为喂养,同时每次吸奶前注意手卫生,做好清洁消毒工作。

保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,主要措施包括均衡营养、多饮水、充足睡眠、适当保暖、避免着凉、增强体质和免疫力;勤洗手,保持环境清洁和通风;尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;咳嗽或打喷嚏时用 upper 臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。

在流感季节,处于妊娠期或计划怀孕的女性,无禁忌者均可接种流感灭活疫苗,妊娠终止后可接种流感减毒活疫苗。孕妇可接种任何获批的灭活流感疫苗或重组流感疫苗,但不推荐接种流感减毒活疫苗,因为妊娠期接种活疫苗可能导致胎儿感染病毒,存在安全性风险。

市妇儿医院妇保科 徐海耿

医生手记

市中医院 推出“中药快递到家”服务

□通讯员 石冰沁

近日,市中医院进一步优化“中药快递到家”便民服务,市民在中药房窗口即可扫码下单快递到家服务,让良药不再“苦等”。

“中药快递到家”便民服务适用范围为代煎中药汤剂。具体流程为收费完成后,先用支付宝扫物流配送的二维码,

填写相关配送信息,支付完订单后,再去中药窗口确认发药即可。

市中医院提醒市民,确保配送地址、联系电话等信息填写准确无误,以免物流无法配送或者延误;收货时仔细核对相关信息,剂型和数量是否一致等;快递费用需自理。

医疗新资讯