

他生酮饮食半年，减重40公斤 但原本浓密的头发变稀疏了

医生提醒：极端快速减肥会对身体带来各种伤害



□记者 岑瑜

夏天到了，不少人把“减肥”提上日程。记者从市妇女儿童医院皮肤科了解到，每年该科都会接到因减肥导致大量脱发，甚至出现皮肤病的患者。

31岁的江先生（化名）体重超过100公斤，他很苦恼，四处寻找减肥“良药”“良方”，在网上得知生酮减肥法起效快后，就开始实行。半年时间，江先生成功减掉了40公斤，高兴之余也有烦恼。他发现自己原先一头浓密的头发变稀疏了，每天大把脱发。一开始，他还以为是油脂性皮炎造成的，就自行购买了药物进行治疗，但效果不明显。近期，江先生到市妇女儿童医院皮肤科就诊，医生颜云蓉诊断其脱发原因是减肥引起的。江先生恢复正常饮食后，脱发的情况就有了明显改善。

27岁的小薇（化名）在4月份就动了减肥的念头。“春节期间吃吃喝喝，她一下子就胖了十多公斤，也采用了生酮减肥法，3个月减了15公斤。”颜云蓉说，当时小薇人确实瘦了，但出现了严重的贫血，大量脱发，甚至还停经。等恢复正常饮食后，她的“大姨妈”也恢复了正常，脱发也有了改善。

“很多患者一开始不告知减肥的事，等做了好多检查都没问题，才说在减肥。”颜云蓉说，很多人在实行生酮减肥时，不吃碳水，只大量吃牛肉、鸡蛋等高蛋白食物，结果诱发了脂溢性皮炎，出现大量脱发。“一男孩原来体重有100多公斤，想着上大学了形象要好一点，高考结束后就开始减肥，每天吃很多牛肉加6个鸡蛋，没有一点碳水，体重是很快下来了，但大把掉头发，头皮还很油腻，且睡眠也不好了。”

颜云蓉表示，体重下降过快，会给减肥者带来很多问题。“有一女子本身体重也才百来斤，然后还减肥，一个月减了十几斤，结果不光脱发还

差点绝经了，幸亏这类患者恢复正常饮食后，身体大多能慢慢恢复正常。”

颜云蓉说，普通人的饮食结构以碳水化合物为主，如米饭、面条，占全天能量的45%~60%。生酮饮食以脂肪和蛋白质（如肉类、乳制品等）作为主要食物来源，蔬菜和水果也都选择芹菜、花菜、蓝莓这样低碳水化合物的，整体碳水化合物的摄取降至5%~10%，且主要为粗粮一类升糖指数（GI）较低的碳水化合物。

“在生酮饮食期间，碳水化合物摄入减少，体内会生成大量酮体，酮体可分布于皮肤血管周围，引起炎症细胞，进而引起皮肤的血管周围炎，从而导致皮肤的炎症反应，瘙痒和损伤，产生色素性痒疹。”颜云蓉介绍，毛发主要由毛发角蛋白组成，而毛囊中的能量主要由葡萄糖提供，因此一旦断了蛋白质和碳水的摄入，就会引起脱发，“过度生酮饮食还会造成心血管疾病、便秘、头痛等，对身体的伤害可以说是全方位的。”

和大部分流行的减肥饮食法一样，生酮饮食的效果被夸大化，而它的缺点却被大家忽略。碳水化合物是身体必需的营养素，生酮饮食短期也许管用，但是长期运用风险还是不容忽视的。

生酮饮食并非一无是处，在体重管理方面确实有比较明显的效果，但实践一定要谨慎。

颜云蓉提醒爱美的市民，生酮饮食并非人人适合，也不适合长期、极端实践，而应该在安全范围内，在专业指导下尝试。比如慢性代谢性疾病患者，如糖尿病患者容易造成酮症酸中毒，另外肾病、肝病患者也不适合，可能会加重病情。最重要的一点是，在开展生酮饮食前，一定要在专业的医生评估和指导下进行，最好在执行生酮饮食过程中随诊，“不要长期进行生酮饮食，实践一段时间，停下来恢复正常饮食一段时间，保持机体平衡。”

100多公斤男子一个月减重10多公斤 岛城这场“健康体重大作战”还有名额 有需要的赶紧来

□记者 岑瑜
通讯员 陈文薇 霍美雯

市爱卫办、舟山医院联合开展的“健康体重大作战”活动已持续3个月，成效怎么样了？记者从舟山医院获悉，自活动启动以来，报名人数持续不断，经过1~2个月的干预，不少人减肥成效明显。

市民张先生报名参加这个活动时，初始体重为113kg，BMI（体重指数）为36.1，由于体重基数较大，舟山医院体重管理联合门诊为他制定了强化方案，仅仅干预4周，他共减重11kg，体脂率下降3.1%，内脏脂肪下降26.4cm²。

与张先生一样获得减肥成功的还有市民吴先生，他原先体重有97.5kg，BMI30.1，在舟山医院体重管理联合门诊专家的干预指导下，经过8周时间，共减重10.7kg，体脂率下降4.3%，内脏脂肪下降42.2cm²，腰围缩小8cm。

张女士刚来医院时的体重有66.2kg，BMI26.5，舟山医院体重管理联合门诊专家为其量身定制了减肥方案，在医生专业的干预及本人积极配合下，2个月共减重6.7kg，内脏脂肪下降29.6cm²，腰围缩小6.5cm。

夏天来临，不少市民又开始忙着“甩”肉。如果你还在犹豫该选择哪种减重方式，不如赶紧加入“健康体重大作战”活动中来，让舟山医院体重管理门诊专家一对一指导你健康科学减重。

记者从舟山医院了解到，“健康体重大作战”设置参加人数为150人，目前还有名额，有需要的市民抓紧加入。据悉，此次活动时间为4月18日~8月18日，凡是年龄18~60周岁、体重指数BMI≥26kg/m²、自愿加入体重管理活动并签署知情同意书（需支付基本体

重管理费用）。如有近3个月的体检报告，请一并携带。

需要提醒的是，存在以下任一情况者禁止参与本活动：妊娠期、哺乳期、急性感染期、严重的心脑血管疾病未控制、严重的肝肾功能不全、口服激素类药物、有严重心理疾病以及医学不建议参与运动的人群。

据了解，参加活动前后，舟山医院体重管理联合门诊医护人员会分别对招募的减重对象进行个体信息采集，必要的辅助检查、人体成分分析等检查和生活方式相关问卷调查。

在活动期间，医护人员会根据干预对象的肥胖程度，采用不同的干预方式，并组建微信群；由临床医师及营养师进行生活方式管理以及线上饮食监督；每周开展一次线上健康讲课活动。

干预对象需按要求完成每日打卡，每月1次的减重评估，并作为减重奖励的依据。每月有超过5次未打卡，将取消评奖资格。活动结束后，对减重达标的活动成员，将有一定的奖励。如参与即可获赠价值68元减脂大礼包。

此外，还有根据减重程度不同获得奖励：在3个月的活动期间，若你的体重首月下降5%以上可获得价值100元的纪念品；次月累计下降10%以上可获得价值200元的纪念品；3月累计下降15%以上可获得“减重达人”称号，并获得价值300元的纪念品，礼品可进行累加，即最高可获得价值600元的纪念品；可获得临床营养师一对一跟踪指导；有机会享受免费人体成分分析检测。

每周四上午8点至11点半，有需要的市民可到舟山医院体重管理门诊咨询，地点为舟山医院门诊2楼D区16诊室。

市中医院推出“肥胖门诊”

□通讯员 石冰沁 记者 岑瑜

眼下，肥胖人群越来越多，由肥胖引发的一系列疾病也越来越多。记者从市中医院获悉，近日，该院的“肥胖门诊”正式开诊，利用科学的饮食运动处方、中医特色治疗等，对肥胖患者进行一对一个体化治疗，帮助他们科学减重，抵御肥胖及代谢性疾病影响。

据了解，该门诊的诊治范围为超重肥胖以及肥胖相关慢性疾病人群，如：2型糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、痛风、脂肪肝、多囊卵巢综合征等肥胖相关疾病患者。

诊疗过程中，门诊医护人员将

对患者进行体脂成分分析，计算体重指数（BMI=体重kg/身高m²），评估代谢；对血糖、血脂、尿酸和脂肪肝等代谢指标进行科学评估；评估其本身是否有非酒精性脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征、闭经、甲减、痛风、库欣综合征、免疫系统疾病；同时进行中医四诊、舌苔脉象、饮食睡眠等调养。

届时，医师还将根据评估结果指导合理饮食、运动，同时运用中医辨证论治、穴位埋线、中药内服、中药茶饮、中医特色外治法、GLP1受体激动剂等多种个体化、系统化治疗方法，帮助“胖墩墩”科学减重。