

■健康管理及慢病防控系列报道之一〇六

□ 本报记者 李颖

减重手术或成降糖新手段

胖乎乎的敖先生一直是人们眼中的“开心果”，但2013年的体检结果让他怎么也开心不起来。原以为是人到中年发胖是常事，但他的各项身体指标都出现异常，还成为了2型糖尿病的患者，空腹血糖值已经高达18毫摩尔/升。敖先生四处求医问药，也开始锻炼身体控制饮食，但是效果并不明显，稍不注意血糖又上去了。直到今年夏天，在医生的建议下，他接受了减重及糖尿病微创手术。两个月内小敖不仅身体轻盈了不少，血糖、血压等指标都恢复到了正常水平，他的心里轻松了不少。

在第24个世界糖尿病日到来之际，北京友谊医院普外科主任张忠涛教授就公众关心的减重和糖尿病领域话题进行了科普讲解，呼吁重视肥胖以及糖尿病，选择正确的诊疗方式。

发福不是福 诱发糖尿病

秋冬季节来临，越来越冷的天气往往令人胃口大开，“秋膘”贴的停不下来，体重也悄然亮起了红灯。国人传统观念里曾错误地认为“胖是一种福气”，殊不知肥胖其实是一种病，不仅会引发糖尿病、心血管病等系列并发症，严重影响人类的生命质量，甚至被世界卫生组织视作“全球引起死亡的第六大风险”。

如今，全球有近三分之一的人超重或肥胖，而中国肥胖则呈爆炸式增长。“目前约有43.6%，即6亿的中国人超重或者肥胖。”张忠涛教授介绍，在临床上，诊断肥胖以体重指数(BMI)为标准，BMI超过25为

超重，超过27.5即为肥胖。张忠涛教授表示，糖尿病通常与肥胖并存。在糖尿病患者中，调查显示65%的人超重或者肥胖，在中国约合7440万人。“糖尿病已经成为严重威胁人类健康的慢性疾病之一，糖尿病会引起冠心病、肾病、视网膜病及神经病变等并发症，而这些并发症会造成患者致死、致残，严重影响患者的生活质量甚至生命。”可见，发福不仅不是福，甚至可能导致健康之“祸”，肥胖患者亟需正确看待肥胖导致的健康风险，尽早控制体重，别让肥胖钻了健康的空子，变成“甜蜜”的负担。

减重不容易“糖友”何其难

我国是糖尿病绝对人数的大国，每10个成人就有一个糖尿病患者，而3个糖尿病患者中就有一个是肥胖者，很多糖尿病患者甚至是胖得让人束手无策，因此减重是对肥胖糖友很重要的治疗方式之一。对于难以控制饮食的肥胖糖尿病患者，除了在药物上使用胰岛素治疗，通过手术进行减重治疗会成为今后的一种趋势。

说到减肥，很多人马上会想到饮食控制和锻炼。对于一般体重指数在25kg/m²至28kg/m²的人来说，通过合理控制饮食，减少高热量食物的摄入，并且坚持有氧运动，就可减重。但对于肥胖特别是重度肥胖症患者而言，行走100米可能都很困难，胃的体积也很庞大，这时，仅靠饮食控制和运动无法实现减重效果。尤其对于超重和

已经深受糖尿病困扰的肥胖患者来说，这些方法见效慢、难以坚持甚至容易反弹。“严格的饮食控制和反复的血糖波动还会对患者造成持续精神压力，影响生活质量。”

“糖尿病本来是用药物治疗的内科疾病。然而，临床证明，减重手术对2型糖尿病和其他肥胖相关疾病具有良好的治疗效果，术后2型糖尿病治愈率可达80%以上。”张忠涛教授表示，这一惊奇发现开启了人类糖尿病手术治疗的历史。

近年来，越来越多的肥胖患者接受微创减重外科手术，并取得了良好的减重效果，减重与糖尿病手术不仅能迅速减轻患者的体重，也能有效改善大部分患者并存的血糖代谢紊乱，从而稳定血糖，远离糖尿病的困扰。

食物走“捷径” 减肥又降糖

据了解，最初减重手术是上世纪50年代，欧美等西方国家用来帮助超重患者减肥的外科治疗方法。而手术后，医生发现减重效果在还没有凸显出来的时候，患者的血糖就得到了很好的控制，甚至是血糖的效果要比减重的效果还明显，所以这种手术逐渐在治疗糖尿病的领域开展起来。

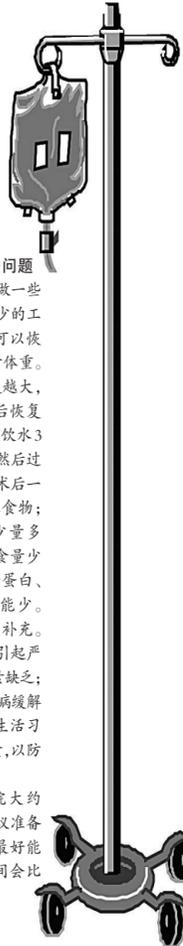
据了解，胃旁路手术是目前最常用、效果最好，既能控制饮食摄入，又能减少营养吸收的术式。手术的方法就是通过腹腔镜的微创方式，给胃肠重新做一个消化系统，为了控制食量首先要将胃分成两部分，通过手术截出一个“小胃囊”，幽门以下一米

的空肠是营养吸收最快的一段，手术就要从这里将肠道隔离，降低它吸收营养的作用，同时远端的空肠与“小胃囊”相接，“小胃囊”以下一米的位置再与“大胃囊”出来的空肠连接，这样食物和胃液就走两个系统。也就是食物吃下去后，“走捷径”从新形成的胃囊出口直接进入空肠的下部，减少了身体对绝大部分热量和营养的吸收，从而达到了既减肥又降糖的目的。

免费做治疗 重拾新喜悦

“和传统治疗方案相比，减重手术属于腹腔镜微创手术，创伤小，复原快，风险小，能显著地减少手术的并发症，无论是预防还是在治疗上，都显示出极大的优越性；相比不做手术的患者来说，83%的手术患者能有效降低糖尿病的风险。”张忠涛教授透露，在美国，减重及糖尿病微创手术已经有了几十年的治疗经验，是一种非常成熟的治疗方式。接受减重手术，患者可重拾生命喜悦，成为健康生活习惯的积极践行者。

在第24个世界糖尿病日到来之际，北京友谊医院与北京世纪坛医院将举办大型义诊活动，为饱受肥胖与糖尿病困扰的患者提供免费的BMI筛查和疾病咨询，零距离和专家面对面，全面了解减重与糖尿病疾病相关知识。据悉，两家医院还首次将公益项目引入减重与糖尿病义诊，每个医院将各筛出一名符合手术条件的2型糖尿病患者，为其提供一次免费微创减重与糖尿病手术。



健康小贴士

与手术相关的一些问题

出院以后可以做一些家务以及活动量较少的工作，一般1—2个月可以恢复；时间长短取决于体重。体重越重，手术难度越大，所需时间越长；术后恢复阶段需要禁食3天、饮水3天。流质饮食1周，然后过渡到软流质饮食。术后一个月开始尝试固体食物；术后饮食要求少量多餐，营养均衡。饮食量少了，营养成分，包括蛋白、脂类、维生素等不能少。要注意水果和蔬菜补充。这种手术方式不会引起严重营养不良和维生素缺乏；术后体重减轻，糖尿病缓解后，仍需保持良好生活习惯，控制每日进食量，以防止反弹。

从住院到出院大约需要10天时间，建议准备做此手术的患者，最好能请半个月假期，时间会比较充裕。

■信息速递

中国胆固醇教育计划获得共识

科技日报讯(记者李颖)“近30余年来，我国居民中血脂异常的流行趋势日趋严重，对动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)的防治形成严峻挑战。各类国际指南的推出在很大程度上指引了临床实践，但也因为指南之间部分观点的差异引起学术界广泛讨论，对我国现行的血脂管理理念也产生了一定的影响”。心脏联盟理事长胡大一教授在2014中国胆固醇教育计划(CCEP)高峰论坛项目总结会上如是说。

据介绍，2013年11月27日国家心血管病中心已正式启动《中国成人血脂异常防治指南》的修订工作。为规范我国新指南颁布之前的血脂管理临床实践，2014年5月，CCEP委员会组织部分专家制定推出了《CCEP血脂异常防治专家建议(讨论稿)》，旨在针对当前血脂异常防治方面的一些关键问题进行阐述，为我国临床医生提供科学合理的指导建议。正是基于以上原因，2014年诺华制药率先携手中国胆固醇教育计划专家团队，广泛的开展关于血脂异常和动脉粥样硬化性心血管疾病预防的高峰论坛，引领我国这一领域的专家们广泛的开展讨论，并借解读共识这一契机在全国范围内举办高峰论坛。

由中南大学湘雅医院赵水平教授主持的现场高峰论坛从“是否需要为LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)设定治疗目标值?中国冠心病患者是否需要大剂量他汀?氟伐他汀缓释片应该主要加强在低/中危人群中的应用VS氟伐他汀缓释片应该加强在高危/极高危人群中的应用?”三个关键问题切入，引导与会的6位专家参与话题讨论。百家争鸣百花齐放的态势，让专家的深入探讨为共识的修订提供了卓有成效的依据和建议。

胡大一教授表示，中国胆固醇教育计划(CCEP)高峰论坛&专家共识将继续在全国范围内开展，携手领域专家、医生更好地推进中国血脂异常的干预和ASCVD的预防，充分讨论指南精髓，与广大临床医生交流经验，达成共识，指导临床实践，为今后胆固醇控制与治疗提供临床和实践经验的新视角，优化治疗方案的选择，让广大医生和患者从中得到更多获益。

芥花油有助于降血糖

科技日报讯(记者项锋)美国糖尿病协会今年科学座谈会上的研究显示，加拿大芥花油(双低油菜)作为血糖生成指数低的膳食的一部分，能帮助2型糖尿病患者控制血糖。该项研究也发表在同行评议的杂志《糖尿病护理》上。对这项对患有2型糖尿病的加拿大成人患者所做的研究表明，在饮食中添加加拿大芥花油可以帮助此类患者控制血糖，降低患心血管疾病的风险。目前，加拿大和美国分别约有330万和2600万糖尿病患者。

据记者了解，目前芥花油已经进入中国市场，有些是原装进口，有些是进口原料在国内压榨。

定时喝水 很多人起床后会先喝一杯水，这是一个非常好的习惯。但之后喝水的时间却再不能固定下来。现在，手机上有许多应用软件可以帮你将喝水时间固定下来，这些应用会给你发送喝水提示，在一天过后，还可以为你统计每天的饮水量。

此外，在三餐前喝水也可以作为一个固定习惯，饭前喝一杯水，还有助于控制体重。

让喝水变得更有趣

白开水确实会让人难以下咽，你可以尝试让水有“味”。这个有味可不是指饮料，不管是气泡饮料还是维生素饮料，都含有许多糖分和添加剂，绝非日常饮用的佳品。

你也可以自己动手让饮料变得有滋有味，如在矿泉水里加一片新鲜的柠檬或者生薑，也可以冲泡一些茶叶。如果想喝更方便，可以选择一些更特别的茶——比如康宝莱的草本浓缩速溶茶，作为一款提神的低热量草本茶饮，其中包含了红茶、绿茶的提取物和肉豆蔻粉、锦葵花粉末、木槿花粉末等多种草本精华，可以提神醒脑，别有风味。

■新视点

“清菲宝”超微细盐干粉吸入剂上市

科技日报讯(记者卢素仙)11月1日，在北京人民大会堂，中国管理科学研究院农业产业化研究院与世界村健康产业集团联合发布了《中国肺健康白皮书》，旨在提高社会对肺癌危害的认识，更好地推动肺癌的预防工作，为国民肺健康保驾护航。

白皮书指出，目前，中国的肺癌的发病趋势不容乐观，随着吸烟率居高不下，体力活动量日趋减少以及环境污染日趋严重，这一趋势在中国尤其明显。据2013年召开的中国第六届肺癌南北高峰论坛上的专家预测，到2025年我国肺癌病人将达到100万，成为世界第一肺癌大国。

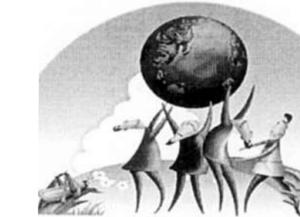
目前国际上又有一个新的理念“三手烟”，也值得警惕和预防。所谓的“三手

烟”，是指烟民在外面“吞云吐雾”后，残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物。美国能源部下属伯克利劳伦斯国家实验所的研究人员发现，这些残留物可存在几天、几周甚至数月。

当日，除了发布《中国肺健康白皮书》，现场专家与来宾还一起见证了采用美国最先进的技术，能有效预防肺部疾病的清菲宝超微细盐干粉吸入剂的上市。该产品由美国普迈德科技有限公司研发，江苏中邦制药有限公司生产，采用了超微细盐干粉吸入技术和肺部药物传递技术，超微细盐干粉细腻润滑，更易吸收，起效时间短，通过吸入技术，有效成分直达肺部，作用迅速。

24个武术项目。自1985年创办以来，迄今已是第十二届。

本届“传运会”共有全国26所中医药院校及2所中医药高专的28支代表队参赛，500余名运动员、教练员参加。



中医药院校第十二届“传运会”举行

科技日报讯(记者罗朝淑)由国家中医药管理局、全国中医药高等教育学会主办，全国中医药高等教育学会传统保健体育研究会、江西中医药大学承办的“江中杯”全国中医药院校第十二届传统保健体育运动会(简称“传运会”)于10月30日—11月3日在江西中医药大学举行。

“传运会”是面向全国中医药院校举办的具有鲜明中医药传统文化特色的规模最大的、规格最高的体育赛事，以弘扬中医药传统文化、强身健体为目的，设功法项目、集体项目和武术项目三大类，包括易筋经、八段锦、五禽戏、24式太极拳等8个集体项目和长拳、南拳、刀术、枪术等

■快讯

专家呼吁关注骨髓增生异常综合征

科技日报讯(记者李颖)10月25日是国际骨髓增生异常综合征基金会的第一个“骨髓增生异常综合征(MDS)世界警告日”。

中国医学科学院血液病医院副院长、血液学研究所所长肖志坚教授表示，骨髓增生异常综合征是我国最常见的血液系统恶性肿瘤性疾病，患者数为所有人群白血病患者总和的1/3，要进一步规范我国医师的骨髓增生异常综合征诊疗工作，在减轻患者经济负担的前提下不断提高临床疗效。

MDS是一组造血干细胞的克隆性疾病，以骨髓无效造血、难治性血细胞减少、造血功能衰竭为主要表现，90%的患者年龄大于60岁。关于MDS中国尚尚无有关流行病学调查，但根据德国部分城区的调查结果推算，中国现今老年MDS患者为所有人群白血病患者总和的1/3，年新发病例有30余万，为一种最常见血液恶性肿瘤性疾病，并且在未来随着中国人口

老龄化的加著而急著增多。但由于疾病早期症状不明显，我国公众甚至是医生对骨髓增生异常综合征的认知有限，从而导致患者未能得到规范诊断与有效治疗。

“MDS的发病机制与其他肿瘤一样尚不明确，遗传因素、接受放射治疗、长期暴露于化学试剂环境以及吸烟都有可能诱发该疾病。”肖志坚教授表示，由于MDS没有典型的临床表现，患者往往由于贫血、出血、感染和疲劳等症状就诊，给病症的早期诊断和治疗带来困难。因此，开展规范检测确诊骨髓增生异常综合征的重中之重。

据悉，由中国医学科学院血液病医院MDS诊疗中心发起并组织国内部分主要从事MDS诊疗工作专家举行的“骨髓增生异常综合征警告日”主题中国MDS患者教育活动，旨在呼吁关注骨髓增生异常综合征。这也是中国大陆地区第一次参加骨髓增生异常综合征基金会组织的国际活动。

中国首发“性福蓝皮书” 关爱职场人两性生活

科技日报讯(记者李颖)“职场人整体偏低的性福数据与较高的工作压力密不可分，但与生活习惯也有直接关系。”中国性学会秘书长姜辉教授表示，发现性福告急的情况下寻医问药才是正确的解决之道，隐忍回避不仅错失应有的性福时光，更容易错过最佳的治疗时机。

第十五个“世界男性健康日”即将到来之际，中国第一部以关爱职场人两性生活为核心的调查报告——《性福中国蓝皮书》在京发布。

《性福中国蓝皮书》的调查数据显示，仅有37%的男性认为目前的性生活非常满意，而51%的人处于基本满意状态，8%的人认为只是例行公事，4%的人认为是无欲无求。此次《性福中国蓝皮书》数据源于2014年年初启动的全年性“性福大调查”。该调查通过线上线下两种方式展开，横跨22个城市，参与人数过万。

调查发现，中国男性的性福危机已不容轻视。在接受调查的男性职场人中，每周性生活低于3次的高达81%。

男性的性福现状也直接影响了职场女性的性福数据，超过21%的职场女性表示从未体验过性高潮。

据了解，《性福中国蓝皮书》以专业的大数据分析手段发现了“中国最佳福行业”、“中国最强硬度行业”等不为人知的新鲜数据，并以科学数据为公众提供权威的性生活指导。同时，创新性地引入了行业调查维度，通过有趣的数字化信息图，生动地展现了中国职场人的综合性爱数据，并在每个数据之下给出通俗易懂的专业建议。

姜辉教授指出，“当前，中国经济社会正处在高速发展阶段，与之不匹配的是中国两性科普教育的滞后。因不良生活习惯导致的男性功能障碍问题早已屡见不鲜，病急乱投医的悲剧也频繁出现。”

与蓝皮书同期发布的还有性福中国蓝皮书公益视频，以及第二届“十大男性健康科普专家”的评选结果。

秋冬补水迫在眉睫

□ 本报记者 卢素仙

“要多喝水”。这句话想必你已经听过的都快不厌烦了吧?多喝水的好处还需要再三提醒么?美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士列举一些科学原理:人体中水比任何东西都多，大约占到人体体重的60%—70%。人体中的水需要参与大量重要任务，足量的水可以帮助身体正确地消化食物并向细胞输送营养，同时排出不需要的物质。若没有喝足够的水，则难以控制体温，身体关节将缺少润滑，肌肉更容易疲劳。应该说，人体每个细胞、组织和器官的正常运转都需要水。

所有人都知道要多喝水，但真正能做到每天喝掉2000毫升甚至3000毫升的人有多少?秋冬季节，天气干燥，更是到了必须要补水的时候。但无数人还是处于觉得很渴才去喝水的地步，尤其是上班族，不光不爱喝水，也不能按时上厕所，活动量也非常少，患结石的几率也随之增大。

你身边有这样的伙伴吗?无时无刻不在喝水，一到地方马上找厕所的;从没有见过他喝水，也没有怎么见过他内急的;还有不喜欢喝水只喜欢喝饮料的……不爱喝水有多种原因。如有些人不爱喝水，但是喜欢吃水果，那么他可能已经在水果中补充了所需的水分。还有些人是因为体质问题不爱喝水，那他可能有一些便秘之类的小毛病。

更多的人不爱喝水，都是一个原因:没有意识到自己需要补充水分了。

三招让你爱上喝水

看见水 很多人不喝水，纯属是懒的。如果你的手边无时无刻有水存在，可能你就会改掉不爱喝水的毛病了。如果你在公司里，那就买一个超大的水杯吧，现在市售1000毫升以上的太空杯可能是个不错的选择。如果你在家里，就在你经常去的地方都放上水，书桌上、床头柜、饭桌上……当水随手可及时，喝水也会更有动力。

“补片”技术治疗“咳嗽漏尿”

科技日报讯(记者李颖)“大夫，真不好意思，我一咳嗽就尿尿，您看是怎么回事儿?能治吗?”在“女性盆底功能障碍性疾病咨询义诊活动”上，刚过50的魏女士怯怯地向北京妇产医院妇科主任卢丹教授请教。

为了更好地为广大中老年女性解决“难言之隐”，10月27至31日，由首都医科大学附属北京妇产医院妇科党支部组织，权威妇科及女性盆底专家、首都医科大学附属北京妇产医院妇科主任卢丹教授带领该院妇科团队在北京开展了为期一周的女性盆底功能障碍性疾病咨询义诊活动。

据卢丹教授介绍，女性盆底功能障碍性疾病(PFD)是中老年女性的常见病，发病率为30%—40%，主要包括了:盆底器官脱垂、尿失禁和大便失禁和性功能障碍，严重影响了女性的健康和生命质量。

究其原因，卢丹教授解释说，人的盆腔腔像一个房间，盆底位于最低端，就好像是这个房间的“地板”。这个“地板”默默担负着盆腔器官，随着时间的流逝，变得不那么坚固了。而且这个“地板”上还有一些

重要的通道经过:尿道、肠道，对女性来说还有阴道。女性的盆底组织先天不如男性坚固，还遭受了一次灾难性的打击——分娩。生孩子时随着胎儿娩出，盆底肌肉和韧带组织被被动拉伸，导致损伤、变得松弛。松弛的盆底组织无法支撑盆腔器官，于是产生了盆底器官脱垂:子宫脱垂、阴道脱垂，膀胱膨出和肠道膨出。而且，通过盆底的通道也失去了控制，产生了尿失禁、大便失禁和性功能障碍这些疾病。“只是许多人患了盆底功能障碍性疾病后羞于启齿，宁愿默默忍受病痛，还有一些人根本就不知道这是一种病。”

“盆底出现了松弛，并非无能为力，无计可施。”卢丹教授介绍说，目前，有很多的方法来修复盆底这块重要的“地板”。首先，在生活方式上减轻腹腔的压力来减少盆底的负担。例如减肥、治疗便秘和慢性肺部疾病，避免长期慢性的用力等等。其次，可以使用子宫托，把子宫阴道组织送回原来位置。另外，通过盆底肌肉训练来增强肌肉的支撑性，进而可以极大改善大小便失禁及脱

垂症状、性功能障碍。最后，还可以通过手术来修补盆底组织，这一点我们中国医生有丰富的手术修补经验。“近年来，国外发明了人工材料——补片，来修复盆底组织，就好像用布料缝补衣服一样。”卢丹教授表示，通过各种方法的治疗，最终重建了一个完整、牢固的盆底，改善患者的生活质量。“当然具体哪种方法适合哪类患者，还要针对具体的病情制定具体的诊疗策略。”

据悉，义诊首日，北京妇产医院东院区的门诊大厅内人流攒动，卢丹教授科室团队的全体医护人员早早来到义诊现场，摆好咨询台，准备好科普宣传的资料。开始不久，慕名而来的众多患者纷纷来到咨询台前，将自己身体出现的种种情况及其伴发的症状与专家进行交流，各位医生结合自身丰富的临床经验结合现场的科普资料一一予以解答。经过医生的耐心讲解，很多女性朋友对自己平时并不特别重视的“咳嗽漏尿”等问题有了一定的了解，对于如何预防、治疗及如何控制疾病的进展有了正确的认识。