

不敢再胖啦——

体重300斤 是一种接近死神的体验

□首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋

● 受访专家:

李海燕 郑州大学附属洛阳中心医院呼吸内科副主任医师
 尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师

这两天,很多人的朋友圈被湖南一名280斤产妇产二胎的照片刷屏了,这名“胖妈”是幸运的,经过16位医护人员的通力合作,她终于平安产下孩子。

在远隔千山万水的洛阳,有一名比“胖妈”还胖的男子,因肥胖造成呼吸衰竭,在鬼门关前晃了好几圈。

专家提醒,肥胖其实是错误生活方式的积累,要想远离肥胖,就要学会做自己的健康管家。

【醒】他的体重近300斤,多种慢性病缠身

这名男子叫老赵,今年60多岁,打小就体格壮硕,跟瘦不沾边儿。十多年前,老赵因为脑梗塞一侧偏瘫,行动不便,但饭量一点儿没减小,体重一天天往上飙升。

“饭做好没,我饿了!”每每听到老赵喊饿,老伴的心里就很不滋味,既不希望他的体重再上升,又不忍心看他挨饿。

更让老伴担心的是,老赵的体重眼看要飙到300斤关口了,各种慢性病陆续找上了门:高血压、糖尿病、心衰,睡觉的时候还总是打鼾、憋气。

【祸】呼吸衰竭,切开气管后看到的全是脂肪

上个月的一天,最让老伴担心的事儿还是发生了。老赵在家突然呼吸困难,之后还出现高烧,被送到呼吸内科重症监护室时,老赵出现了呼吸衰竭等症状,随时有生命危险。

老赵到底怎么了?为什么突然病得这么重?

经过检查,医生发现老赵患有严重的呼吸暂停综合征,他躺着睡觉时,气管受到脂肪和肌肉等组织的压迫,舌后坠引起呼吸通气不佳,人体机能

下降,最终引发呼吸衰竭。

经过及时抢救,老赵暂时脱离了生命危险,但病情仍不稳定,呼吸不畅,喉咙里的痰随时可能要了他的命。更要命的是,他根本无法自己咳出痰来。为了保住老赵的命,医生决定给他做气管切开手术。

可是,手术过程中的一幕,让在场的医生都惊呆了:看不到暴露的气道,只有一层又一层的脂肪组织……原本只需20分钟的气管切开手术,足足做了1个小时。

【活】记住这份减肥清单,做自己的健康管家

肥胖会带来很多并发症,如高血压、冠心病、脑梗塞等,对老赵来说,待病情稳定后,必须减肥,学会健康管理。

“没有人能一口吃成胖子,肥胖其实是错误生活方式的积累,比如暴饮暴食、作息不规律。”尤娅利说,对肥胖患者来说,必须“管住嘴、迈开腿”,学会在饮食、运动、睡眠、心情方面,管理好自己的健康。

在饮食方面,肥胖患者的食量要比以前小,调整饮食结构,每天碳水化合物摄入量占55%至60%,补充人体需要的糖分,蛋白质摄入量占15%至20%,脂肪摄入量占20%,补充人体



(资料图片)

需要的热量。

少吃油腻食物,如排骨、红烧肉、烤肉等,少吃深加工的精美白面类食物,如面包、点心等,这类食物都是用麦芯粉加工而成的,能量高,营养价值却很低。多吃蔬菜,补充人体所需的膳食纤维。

在运动方面,肥胖患者不宜进行剧烈运动,以免引发心脑血管疾病或关节损伤,宜选择散步、快走、游泳等有氧运动,每次的运动时间至少在30分钟以上。每天保持8小时以上的睡眠时间,睡得太多、心情焦虑都会导致肥胖。

相关链接 肥胖怎么算? 这里有公式

一个人多重算肥胖? 李海燕说,可以用BMI(身高体重指数)测定法来界定,它是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

BMI值(身高体重指数)=体重(公斤)/身高(米)的平方

正常体重:体重指数=18-25

超重:体重指数=25-30

轻度肥胖:体重指数>30

中度肥胖:体重指数>35

重度肥胖:体重指数>40

心肺复苏培训 欢迎你和家人一起来

□记者 崔宏远 通讯员 梁靓

日前,2016厦门(海沧)国际半程马拉松赛上,两名选手因心脏骤停、呼吸停止倒地猝死,再次引发人们对于跑步安全和心肺复苏术的关注。

河科大一附院本部急诊科主任张国秀表示,发现心脏性猝死患者,4分钟内进行正确有效复苏者,有一半能被救活,10分钟以上则几乎无存活可能。心跳停止后,若及时采用胸外心脏按压抢救,就可以把抢救时间延长至20分钟左右,救护车就有可能在延长的抢救时间内赶到,抢救病人生命。如果人人都学会心肺复苏术,及时施救,可以挽救很多人的生命。

17日(周六)上午9点30分,本刊主办的“洛阳急救互助帮帮团”,将在河科大一附院规范培训中心举办心肺复苏术免费培训,专家手把手指导,教给您最简单、最实用、最靠谱的复苏秘诀,只要3步,就能拯救生命,一起来学学吧。

主讲人:张国秀,主任医师

地点:河科大一附院本部规范培训中心2楼

乘车路线:市内乘坐6路、11路、12路、17路、19路、27路、45路、50路、60路、82路、95路、103路公交车,景华路院中路口下车即到。

小儿爱打鼾 查查腺样体吧

□记者 崔宏远 通讯员 王小燕

为了女儿打鼾的事,家住洛龙区的钟女士专门建了一个微信群,希望帮到更多打鼾的孩子。事情是这样的,她3岁多的女儿橙橙(化名)经常鼻塞,晚上睡觉还打鼾,而且逐渐出现一些“长歪了”的现象,如颧骨变高、上嘴唇变厚并翘起等,开始她以为是孩子肥胖造成的,后来带橙橙到医院检查发现,竟是腺样体肥大惹的祸。

市第三人民医院(原铁路医院)耳鼻喉科副主任医师王宏凯表示,小儿腺样体和睡眠呼吸障碍、鼻塞、中耳疾病的发生都有密切关系。

腺样体属于免疫系统器官,处于上呼吸道门户,在鼻咽顶壁和后壁交界处,位置比较隐蔽,只有通过特殊器械才能看见。腺样体从人们出生起便存在,6岁左右最明显,到了10岁以后会逐渐萎缩,成年后则消失不见。一般来说,幼儿的腺样体肥大都属于生理性的,随年龄增长会逐渐退化。如果腺样体肥大引起鼻咽部通气阻塞,便会造成小儿打鼾、鼻塞,腺样体如果不断地增生肥大,会让患儿长时间张口呼吸,引起“腺样体面容”,也就是钟女士说的“长歪了”。

判断方法:孩子经常出现鼻塞,说话有鼻音,睡眠时发出鼾声。有的患儿会出现耳鸣、磨牙现象,家长应及时带孩子到医院检查治疗。

冬季肛肠疾病高发 老年人须当心

冬季,痔疮、肛瘘等肛肠类疾病出现高发现象,令人苦不堪言。那么为什么肛肠疾病会在冬天加重,又该如何应对呢?为此我们采访了洛阳市第三人民医院(原铁路医院)肛肠科刘金有主任。

刘主任介绍:冬季肛肠疾病高发,主要有以下原因。第一,天气干燥易便秘,经常便秘是导致痔疮加重的主要原因;第二,饮食习惯改变,冬季天冷,人们喜欢吃火锅、辛辣食品,容易上火,引起各种肛肠疾病;第三,运动量减少,导致肠胃蠕动差,也会引起各种肛肠疾病;第四,喝水少,且在室

内取暖,人们身体水分易丢失,造成便秘等。

中老年人身体素质差,患痔疮、便秘等肛肠疾病将会直接或间接诱发或加重冠心病、高血压、糖尿病等。同时,便秘引发的肠道不适还会使老年人难以吸收营养,长期不排便使毒素在体内累积,易导致骨质疏松和老年痴呆。

刘主任提醒:“上医治未病”。肛肠类疾病做好预防很重要。养成每天定时排便的习惯;注意饮食,多吃水果蔬菜;加强运动锻炼,提高免疫力;增加饮水量;避免久坐久站等。

对于已发生的肛肠疾病,早查早治是关键。建议有以下症状的人群定期做肛肠检查:大便带血、肛门周围有小疙瘩或有异物感、肛周瘙痒、潮湿、大便困难、干燥、大便形状改变、腹痛、腹泻等。

洛阳市第三人民医院(原铁路医院)

不用开刀 治好痔疮

肛肠热线: 6016 8685
院址:瀍河区春都路(铁路分局旁)