



糖尿病与肥胖有伴随关系，
对于重度肥胖的糖友来说——

控糖可以动刀

减重还能降糖

□记者 崔宏远 通讯员 梁靓

■受访专家：

姚国良 河科大一附院开元院区糖尿病和肥胖
多学科门诊副主任医师

对肥胖型糖友来说，减轻体重是控制血糖的关键。

日前，国际著名医学杂志《柳叶刀》发表的全球成年人体重调查报告显示，糖尿病患者中超重比例为41%，肥胖比例为24.3%，糖尿病的手术治疗即减重手术，是继改变生活方式、口服药物、胰岛素治疗之后的第四种糖尿病治疗方法。

这种手术是怎么回事？治疗糖尿病的效果如何？适合哪些糖友？有风险吗？记者采访了我市相关专家，来为您答疑解惑。

■名词解释：

BMI指数，也叫身体质量指数、体重指数，是衡量人体是否肥胖的重要指标。

BMI

=
体重(公斤)
÷
身高(米)²

即

如果一个人身高180厘米，体重75公斤，则他的BMI为 $75 / (1.8 \times 1.8) = 23.1$ ，成年人的正常值在22左右。

1 糖友减重就是降糖

“走路磨裤裆，坐着看不到脚，就连打雪仗都会被重点‘照顾’。”说起胖的事，30岁的邢先生不停自嘲，显得很无奈。

来看看他到底有多胖，身高173厘米，体重达到了110公斤，体重指数高达36.8，远超正常值。更不幸的是，半年前，他被诊断患上了Ⅱ型糖尿病。

“不管是餐前血糖、餐后血糖，还是

糖化血红蛋白值，没一样在正常范围内。”邢先生说，患病后，他使用胰岛素和降糖药联合治疗，可控糖效果一直不理想，也曾下决心减肥，可体重基数太大，好不容易减掉一些体重，没几天又长回来了。

直到最近，他下决心做了糖尿病减重手术，不到半个月的时间，减重近12公斤，血糖值也趋于正常了。

2 动“刀”治疗为控糖提供多项选择

“说到糖尿病治疗，我们通常想到的都是改善生活方式、用药或是胰岛素。”姚国良介绍，糖尿病与肥胖有伴随关系，对于重度肥胖的糖尿病患者来说，常规的治疗手段很难有效平稳控制血糖，有的患者甚至使用了大剂量的胰岛素，血糖还是经常波动，这类糖友就需要考虑外科手术治疗手段了。

糖尿病手术，也就是减重外科手术，其原理主要是通过改变消化道结构，减少肥胖脂肪堆积所造成的胰岛素抵抗，影响胃部和脑部之间的激素传导功能，实现改善血糖水平的疗效。目前，减重外科手术已被国际糖尿病联盟、美国糖尿病学会接受为治疗Ⅱ型糖尿病的手段之一，并写入了《中国肥胖和Ⅱ型糖尿病外科治疗指南》。

3 糖友须满足3个条件才能做

目前，减重外科手术方式，主要有袖状胃切除术和旁路手术两种，根据最新的国内专家共识，两种手术在控制血糖和控制体重方面效果相差无几。袖状胃切除术，由于手术风险小，同时控制血糖、控制体重的效果较好，已成为首选的手术方式。

姚国良介绍，袖状胃切除术，是通过腹腔镜，沿胃长轴切除胃的大部，使留下的胃呈“香蕉状”，容积保持在50毫升，减少胃容量，降低刺激产生饥饿感的荷尔蒙分泌，这样不改变胃肠道的生理状态，也不会干扰食物的正常消化、吸收过程。

该手术有严格的适应症，可不是想做就做的。姚国良表示，患者必须满足3个条件才能做：

Ⅱ型糖尿病病程≤15年，且空腹血清C肽水平高于正常值下限的二分之一。

BMI≥27.5的肥胖型糖友，如果男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米时，即使BMI不足27.5，也可以酌情考虑手术。

年龄要在16岁至65岁之间。

对于BMI介于25至27.5之间的患者，最好优先选择内科治疗控糖。

特别提醒：

减重外科手术风险较低，不过，术后仍存在发生胃壁糜烂、食道扩张、肠梗阻、营养不良等并发症的可能。糖友进行手术治疗，一定要经过专科医生的严格评估，不符合手术适应症或有明确禁忌症的糖友，千万不要盲目跟风。

省时省力还省钱，“洛报糖友家”继续送福利——

约起！ 糖尿病并发症 一站式检查啦

□记者 崔宏远

上期，“洛报糖友家”发出“一站式完成糖尿病并发症”体验检查活动预告，不到一天的工夫，就有80多名糖友拨打热线电话或是在微信公众号留言报名，第一批体验的糖友已经完成了相关检查，一起来看看吧。

“幸亏来做了并发症检查，视网膜新生血管都出血了。”活动现场，涧西区的李女士直呼来得及时。她告诉记者，最近一段时间，晚上总感觉看不清，白天看东西也是雾蒙蒙的，特别是中心视力减退得很厉害，没想到是糖尿病出现眼部并发症了。

西工区的尤先生做了内脏脂肪检查，即隐藏在我们肝脏、肾脏等内脏周围的脂肪，结果看起来挺瘦的他，内脏脂肪竟超标了。

河科大一附院景华院区内分泌科主任付留俊介绍，脂肪在内脏器官的堆积，不仅损伤胰岛细胞功能，还与动脉粥样硬化、冠心病等的发生显著关联。

要防治糖尿病并发症，就必须定期进行各项检查。

由中国医师协会、国家代谢性疾病临床医学研究中心、上海市内分泌代谢病研究所发起的中国标准化代谢性疾病管理中心(MMC)项目，在河科大一附院景华院区内分泌科落户建成并投入使用，“洛报糖友家”继续为糖友争取了预约体验检查的福利，省时省力省钱，一站式检查，可别错过哦！

检查流程：

①糖友进入MMC，在护士的引导下，出示身份证并获取一个专属ID，领取一站式万能条形码，作为在MMC就诊的唯一标识。

②在基础检测区和生化检测区，扫万能条形码，接受血压、血糖、肥胖程度等基础检测，在MMC辅助检测区，糖友可以通过一体机设备，用25分钟完成原本需要2个小时的内脏脂肪、PWV/ABI(监测大血管动脉硬化程度)、神经传导检测等几大专项检查项目。

预约方式：扫码关注“洛报糖友家”官方微信公众号，发送“预约+姓名+电话”即可，随后医院有专职人员和您联系沟通后续事宜。



洛报健康「糖友家」
微信公众号二维码



糖友圈

圈主：

资深记者 崔宏远

圈主二维码



13693830143