

“减”微知著，渐入佳“径”

全球目前约有 3 亿患者因肥胖导致的并发症降低了生活质量。在我国，肥胖呈爆炸式增长，超重、肥胖的发病率增长已属全球最快，约有 20% 的成人患有肥胖症，每年全国相关疾病的治疗费用高达 100 亿元。近 10 年来，随着当今外科微创手术的发展，治疗单纯性肥胖及合并多种并发症的微创手术是目前唯一公认有效的治疗方式，并被越来越多的人所接受。

作为上海减重代谢手术的拓疆者，上海市第六人民医院张频教授率领的多学科团队长期以来致力于减重治疗，积累了丰富的临床经验，年手术量始终稳居上海第一。近期“寻找上海第一胖”公益活动如火如荼地开展起来，希望能为更多的肥胖症患者提供了解微创手术治疗肥胖的新途径，为患者带来健康福音。



国际指南将手术列入2型糖尿病治疗方案

在当今社会，减肥已成为热门话题之一。无论在工作场合还是闺蜜聚会，我们都能听到关于减肥的讨论。当各种减肥方案如运动、节食、减肥药物等轮番“轰炸”后，我们发现体重仍然返回原点甚至反弹。减肥的出路在哪里？随着人们对“肥胖是疾病”的深入认识，促使了减肥方案从传统到手术的突破和发展。

2013 年底，国际著名的美国克利夫兰医疗中心公布了当年十大医疗创新，“减重代谢手术治疗糖尿病”位列榜首，同时也是近十年来前十大医疗创新的第三位。越来越多的患者接受减重代谢外科手术的成功案例，最大程度地证明了减重手术的有效性。如今，减重代谢手术已成为一种成熟手术，2014 年全球就已经开展了几十万例。

我国的肥胖和糖尿病外科治疗始于 2000 年。2012 年，中国医师协会外科医师分会肥胖和糖尿病外科医师委员会成立，陆续为开展手术的医院及术者提供规范化培训，并开展大量的患者科普教育活动。2014 年，《中国肥胖和 2 型糖尿病外科治疗指南》正式推出，再

次对肥胖型 2 型糖尿病说“不”。目前，中国也已经开展了几千例手术，越来越多的国人“重拾生命喜悦”。

2016 年 5 月，全球 45 个国家的 48 家糖尿病治疗机构发表《2016 糖尿病手术治疗国际联合指南》，减重代谢手术治疗效果已经优于常规药物和生活方式控制，正式列入 2 型糖尿病的治疗方案。

目前，在世界上被普遍认可的两种减重代谢手术，一是袖状胃切除术，俗话说就是“胃变小了”。手术通过切除一部分胃，缩小胃的容积，保留胃大弯侧 100 毫升的容量控制患者食物摄入，调整肠道内微生物群，调节瘦素分泌，降低患者进食欲望，最终降低体重，减轻胰岛素抵抗，让血糖恢复正常。手术较简单，且与营养相关的并发症发生比例较低。

另一种是胃旁路手术，就是在胃变小的同时“吸收少了”。胃旁路手术被美国减肥医学视为黄金标准手术，是目前最常见的减重手术之一。这种手术会改造胃肠道结构，但不切除任何组织。大多数学者认为它的机理是

在控制食物摄入的同时减少小肠的吸收，此外还可以促进体内大量肠道激素的分泌，调节趋向正常人群水平，同时刺激胰岛分泌和再生。因而这种手术方式改善 2 型糖尿病的效果更加明显。平均减掉 80% 的多余体重，减重效果较为显著。

不同的手术都是通过外科治疗进行“内部瘦身”，从而达到外在的健康和美丽。随着腹腔镜技术的完善，减重代谢手术均通过腹腔镜下完成，创伤小，恢复快。

刚刚过去的周末，上海交通大学附属第六人民医院减重代谢治疗中心再度举办“上海六院肥胖及糖尿病外科论坛”，将目光聚焦于这一外科“新宠儿”的标准化、个性化治疗，以帮助更多的肥胖症和 2 型糖尿病患者“重拾生命喜悦”。除了为肥胖症、糖尿病患者及相关代谢性疾病患者建立多学科综合治疗的科研平台以外，六院减重代谢治疗中心还拥有国内优秀的专家团队、先进的治疗理念、模范的内分泌-外科协作治疗模式，引领权威的规范管理与终身随访制。

柏豫 图 TP

重度肥胖首先推荐减重手术

对于中度肥胖，就需要具体情况具体分析，如果已经严格控制饮食，而且反复反弹或者合并有严重的代谢综合征（两项以上），建议手术治疗。

对于重度肥胖首先推荐减重手术。这也是内外科专家的共识。

■ 手术对糖尿病有效吗？哪些人能做？

对于 2 型糖尿病患者来说，目前药物治疗的达标率只有 30% 左右，手术治疗 2 型糖尿病的发现来源于减重手术，在接受减重手术以后发现超过 80% 的糖尿病都完全恢复正常，摆脱了降糖药。目前的临床发现对于重度肥胖的糖尿病推荐首选手术治疗，对于 BMI>30 的糖尿病推荐手术治疗，如果 BMI>27.5 并且血糖控制不理想，可以考虑手术治疗。临床发现胃旁路手术治疗糖尿病的总体完全缓解率超过 80%，接受手术的糖尿病患者绝大多数血糖恢复正常，完全摆脱药物。对照研究表明，通过单纯药物结合运动等保守治疗，没有一例患者能完全恢复正常。手术前医生会对病人进行胰岛细胞功能的检查，综合考虑再决定适合哪种糖尿病手术。

■ 手术会影响生育吗？

肥胖才会影响生育，男性肥胖性功能受

影响，精子活力下降，女孩子肥胖会有高胰岛素血症，多囊卵巢综合征，月经稀发，痤疮，以及其他疾病。而手术减重后治疗了高胰岛素血症，多囊卵巢的治愈率 90% 以上，有许多人多年不孕都在术后妊娠成功，幸福地做了父母。单身者更应早做手术，早做早获益。到了 30 多岁手术再怀孕的几率大大降低，正常人群 35 岁以后怀孕的几率也很小。

■ 手术安全吗？有危险吗？疼吗？

减重代谢手术是安全的，手术的并发症以及意外情况发生率极低，比腹腔镜胆囊切除术还低，但是就像喝水会呛到一样，任何手术都会有风险。但是绝大多数的并发症都是可以预防和治疗的。

腹腔镜手术是微创手术，术后几乎没有疼痛，切口在 5 毫米至 1 厘米大小，所有人都能忍受。全麻手术，手术时完全不疼，睡一觉就好了。

■ 手术可用于整形美容吗？

减重代谢手术并不是整形美容手术。不仅对患者的体重有严格的指征，而且是治疗肥胖症及肥胖型 2 型糖尿病的首选方案。BMI 不高且又爱美的朋友不要把减重手术当成一种整形手段。

乔闯



知“心”话

门诊中，有经验的医生通常在给情绪焦虑的患者开完药，告知如何服用之后，不忘再叮嘱一句：“吃药之前翻看药品说明书时，别被洋洋洒洒的不良反应吓倒。”确实，有不少病人在治疗过程中产生的焦虑多疑很大程度上受到药品说明书的影响。

药品说明书是说明药品重要信息的法定文件，是选用药品的法定指南。新药审批后的说明书是不得擅自修改的。注意，这里用的词是法定文件。既然是法定文件，那就会把很多信息罗列在上面，包括药品的品名、规格、生产企业、药品批准文号、产品批号、有效期、主要成分、适应症或功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项，中药制剂说明书还应包括主要药味（成分）性状、药理作用、贮藏……这些信息既可以给医生、患者一些用药建议，又可以给药品生产方起到一个保护作用。

对于一个药品了解得越透彻，其说明书也会越详细。这个道理其实很好理解，如果你对于一事物认识得越多，那么你能说的话能作的评论是不是也就越多？既然如此，那么对于药品也是如此。说明书上的某个不良反应在别人身上会发生，而在你这里却不会发生，这些都属于正常现象，并不是研发人员对于药品研究得不透彻。

遇到事情容易焦虑的人，死抠的事情多，由此又引发浮想联翩。这样的人在服药期间尤其关注说明书上的不良反应。关注不良反应这件事情本身没有错，相反，说明对自己的身体负责。然而，过度的关注而选择不听医生的话，从而自作主张地停药、减药、换药反而会耽误治疗，不利于健康。所以，有经验的医生会特意让那些很焦虑的人在用药前不要在药品说明书。

其实，小药盒里的那一纸文书只想安安静静地做一枚说明书而已。

梅馨纯（同济大学附属第十人民医院心理科）

岐黄仁术 国粹传承

海派名医童少伯肾病研究有传人

祖国传统中医凝聚着中华民族的智慧，中医世家的传承、突破、创新为维护人类健康留下了宝贵的财富。其中，中国肾病研究走在世界的前列，就离不开海派中医世家的代代相传。

今年是海派名医童少伯诞辰 110 周年，他生前是上海中医学院中医内科研究室兼附属曙光医院中医科、曙光医院肾病研究的创始人和主要负责人。师承丁济万、程门雪、秦伯末等上海市名中医，曾任上海华隆中医院内科主任。童少伯又继承了其父童伯笙在苏南久负盛名的童和瑞堂的祖传中医眼科。自 1954 年起，童少伯主持肾炎专科工作，开始专注研究慢性肾炎的辨证论治规律，对尿毒症的治疗率先提出了扶正降浊的独到见解，并采用温脾汤为主的方法，取得了显著的疗效，深受患者的好评。针对慢性肾炎，他在学术上提出了五种中医临床分型：水湿泛滥型、水湿逗留型、邪衰正虚型、下虚上盛型、正衰邪实型及其治则与治法，并且著作等身。

童少伯长期的临床实践中最大的特点，就是能融合中医的治疗特色，在弘扬国粹的同时，注意吸取西医的优势，最大限度地发挥国医的精髓和效果。如今，曙光医院肾内科主任何立群教授和他的团队继承与发扬老一辈名家的衣钵和精髓，给肾病患者带来更多福音，造福于人类健康。童锡卿

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪卫计2015第06-20-0226号 医生证有效期：2015年3月20日至2016年3月19日止

“康健园600期”科普系列活动·新华医院专场

专家详解防治疝气、肩痛

■ 疝气的引发是由于腹腔内的器官或组织自腹壁薄弱区或缺损处膨出，医学上称为腹壁疝。疝气 70% 以上都是腹壁疝，但也有很多其他的类型，患者可能出现腹胀、腹痛、消化不良、便秘等不适，且逐渐加重。腹股沟疝一旦出现，不会自行消失，随着病程的延长，肿块会逐渐增大。手术是唯一治愈的方法，微创的无张力修补术是主要方式之一。

为了让疝气患者摆脱疾病困扰，让疝气高危人群（前列腺肥大、便秘及慢阻肺患者

等）及时获取预防性信息及相应措施，7 月 16 日上午 9:00 开始，新华医院外科在院内门诊楼一楼大厅举行科普咨询活动，由新华医院董谦副教授主持，欢迎各类疝病患者及术后患者前往听讲与咨询。

■ 因肩膀痛被误诊为“肩周炎”漏治误治、盲目锻炼，导致病情恶化的现象非常普遍。肩周炎只占肩痛的很小比例，不到 5%。绝大部分肩膀痛是由肩袖损伤、肩峰撞击症、肩关节不稳、肩关节骨性关节炎等十余种疾病

引起的。每一种毛病都有不同的治疗手段，有不同的运动康复方法和禁忌动作。面向肩痛患者进行科普教育刻不容缓。

7 月 16 日上午 10:00-11:00，新华医院骨科“肩痛学校”在院内科教楼一楼演讲厅，开讲“肩痛”的知识和最新的治疗方法。讲座之后将赠送《肩痛的自我诊治》手册，现场将有多位新华医院肩关节外科专家为患者进行咨询，欢迎患者和家属携带相关病历和影像资料前往参加。