

健康+

我国隐性糖尿病患者近5亿 肥胖成糖尿病年轻化推手

近日发布的“中国肥胖指数”阶段研究成果显示,今年上半年,上海、北京等地肥胖人群比例均超过40%,其他城市平均为27%。上海市浦东医院国际肥胖症与糖尿病治疗中心主任张鹏教授介绍,目前中国约有1.139亿糖尿病患者,约4.934亿糖尿病前期人群。多吃少动的不良生活方式在导致肥胖人群越来越多的同时,也使糖尿病呈现出年轻化的趋势。张教授强调,糖尿病前期一般没有症状,如不进行科学干预,3~10年内将真正走向糖尿病。而控制体重恰恰是预防糖尿病中重要的一环。据了解目前浦东医院采用微创手术治疗肥胖症在遏止肥胖的同时,糖尿病、高血压、高血脂等慢性病也可从源头得到控制。



浦东医院与杜克大学联手为肥胖患者实施微创减重手术

胖妞为求职减重才知已糖尿病前期

又到求职季,小王却怎么也想不到肥胖居然成为了自己求职路上的拦路虎。身高1米68,体重却高达240斤的她在面试中屡屡碰壁。小王渐渐明白这是用人单位嫌她太胖,因而产生了自卑心理,开始不愿外出寻找工作,成天一个人闷在家中。父母看在眼里,急在心头,走投无路之下,听闻上海市浦东医院国际肥胖症与糖尿病治疗中心可以治疗肥胖症,便带着女儿前去寻求帮助。

张鹏教授团队为小王进行了周密的术前评估,发现小王已出现胰岛素抵抗,处于糖尿病前期阶段。张教授介绍,所谓糖尿病前期,是指血糖代谢调节功能已经受损,但胰岛

功能尚能代偿,仍未达到糖尿病的严重程度,这部分人群属于糖尿病的高危人群。所幸,小王术后两个月内成功减重50斤,之前因肥胖所造成的代谢紊乱综合症问题全都不见了。现在的小王不仅体形与此前判若两人,性格也变得开朗自信,并能坚持每天慢跑10公里,在未来的2~4个月当中,小王还可再减重30~60斤体重,到术后6个月,将达到较为理想的体重。用她的话来说,减重给予了她新生的机会,之前艰难的求职路也开始平坦起来,据说已有几家单位向她伸出了“橄榄枝”。

肥胖者患糖尿病几率是正常人3倍

目前,肥胖症已经成为影响人类健康的突出问题。张鹏教授表示,

肥胖者发生2型糖尿病的危险性是正常人的3倍。据了解,在我国糖尿病患者中,至少有20%的人处于中重度肥胖,六成成人血糖控制不理想,这也与他们自身肥胖有很大关系。

张教授说道,2型糖尿病的病因还没有一个定论,但主要的原因是遗传因素、环境因素,以及不健康的生活方式、饮食习惯等因素。他表示,以往,糖尿病一直以来被归为以“三多(多食、多饮、多尿)一少(体重减轻)”为特征,但如今,肥胖及超重的2型糖尿病患者已经成为糖尿病的主体人群。

微创减重手术 逆转胰岛素抵抗

张鹏教授介绍,以往2型糖尿病主要采用内科疗法,包括控制饮食、加强运动、口服降糖药物以及注

射胰岛素等,不但难以逆转糖尿病的发展进程,而且血糖控制很难达到理想状态。美国等发达国家采用手术治疗肥胖症已有60年历史,发现这类手术对于2型糖尿病具有非常优异的效果,便逐渐将其用于治疗2型糖尿病,而我国最近几年才兴起这项技术。

据悉,2013年,浦东医院与美国杜克大学合作成立了国际糖尿病与肥胖症治疗中心,联合开展微创减重手术治疗肥胖症和糖尿病及其它相关营养代谢紊乱性疾病,使得广大糖尿病患者不出国门就可享受到国际一流的治疗。张教授解释说,手术一般分为袖状胃成形术、Y型胃肠旁路术、胆胰分流并十二指肠转位术和胃绑带术这4种。医生只需在患者腹部打几个小孔,将器械伸入患者腹腔,再根据显示屏显示即可完成手术操作。术后当天,病人即可下床自由活动,经胃部“改造”,患者的饱胀感明显增加,可有效减少进食,同时,肠道营养吸收也受到一定的抑制,从而从根本上遏止了肥胖继续发展;与此同时,紊乱的胃肠道内分泌功能也得以有效调整,糖尿病、高血压、高血脂等慢性病也因此从源头上得到了控制。

据中心对所有病人术后跟踪,肥胖型2型糖尿病患者术后全部摆脱了胰岛素,其中约80%以上的患者术后甚至无须吃药,剩下的不足20%的患者也大幅度减少了用药量。张鹏教授表示,2型糖尿病是当前增长最快速的类型,占糖尿病患者总数的90%左右,微创减重手术将成为2型糖尿病尤其伴有肥胖患者治疗的新选择,并有望挽救更多隐性糖尿病的肥胖患者。

吴瑞莲

上海名医

秋风起,“头痛”让人头痛不已

最近,不少读者打电话来咨询,为什么一到秋天就会受到头痛的困扰?对此,上海中医药大学附属市中医院疼痛科主任王开强表示,每当季节变换的时候就容易发生头痛的病症。秋季早晚温差大,更是一个多风的季节,人体受到风邪侵袭很容易诱发头痛。此外,临近年底,工作压力加大,特别对于职场白领而言,头痛就更加频繁。

35岁的小李,在台风来袭后就一直感到头痛。但近段时间正是一年中工作最忙的时候,小李连睡觉的时间都不够,更没有时间来关注她的“头痛”。谁知,最近小李的头痛越来越严重,甚至影响到了她的工作和生活。经检查,原来小李患上的是紧张性头痛混合交感型头痛。

对此,王开强主任解释,像小李这样的头痛在如今的白领人群中十分常见。随着生活节奏的加快和社会竞争的加剧,来自于学习、生活、工作等各方面的压力,使职场白领的精神长期处于紧张状态,焦虑、抑郁以及睡眠严重不足等,容易引起脑血管供血异常,导致脑血管痉挛,牵拉痛觉敏感组织,引发紧张性头痛。此外,职业的特殊头位、伏案工作时间过长、长

时间面对电脑等不良姿势,容易引起面部和颈部肌肉持续性收缩,导致肌肉内小动脉受压,产生局部肌肉血液循环障碍和缺血,使局部肌肉僵硬、肌筋膜挛缩,形成慢性无菌性炎症,从而引发头部、颈部疼痛等一系列症状,这也就是交感型头痛的来源。

在中医里,王开强主任介绍,这类患者往往是由于心阳不振、肝阳上亢所引起,在受到环境因素,诸如风邪入侵等影响,就会诱发头痛症状,以女性居多。一般表现为头部的紧束、受压或钝痛感,就像戴上了“紧箍咒”一样;此外,颈枕部肌肉,头顶部及肩上部肌肉常有压痛,王开强建议,此类患者可选择小针刀松解法来治疗,小针刀结合了中医的针灸针和西医的手术刀特点,在解剖学的基础上,融入针灸的拨按手法来松解粘连组织,切断挛缩肌纤维或筋膜,解除卡压神经血管,切碎痛性硬结等等,从而解除由于以上原因产生的疼痛。

此外,王开强也提醒,白领人群平时应保持良好的心态,做到自我减压,并保持正确的姿势,每隔1小时就活动一下。

叶雪菲

专家名片



王开强

主任医师

上海中医药大学附属市中医院疼痛科主任,中华医学会疼痛学分会委员,中华中医药学会疼痛学分会委员、中国疼痛学杂志编委

擅长顽固性头痛及神经(三叉、肋间)痛、癌性疼痛、软组织疼痛、颈椎病、腰突症等中西医结合治疗。熟练掌握改良针刀、银质针、神经阻滞、神经破坏、胶原酶溶盘(颈、腰椎)、颈椎间盘激光汽化减压、腰椎间盘靶点热凝及纤维环修补术、脊髓电刺激等疼痛治疗手段。



更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务专线:021-80261680

健康跟我走

邀你一起探索江南古镇

乌镇,国家5A级景区,具有六千余年悠久历史,素有“鱼米之乡,丝绸之府”之称。乌镇的长街宴、乌镇戏曲节更是值得您流连的地方。

西塘拥有完整的明清代古建筑,是江南水乡古镇中难得一见的风景。整座水乡古镇仿若桃源仙境。

同里周围5大水系将小镇巧妙地分成7个小岛、15条小河、49座古桥,家家临水、巷巷通舟。著名景点有2000年世界文化遗产地“退思园”,爱情名园“珍珠塔”等。

千灯古镇保留着堪称“中国第一当”的余氏典当行,明清石板街为“江南一绝”,是江苏省内保存最长、最完整的石板街,绵延长达2公里。

镇上还有7座建于明清时期的拱形环龙石桥横跨镇中河道千灯浦之上。

锦溪古镇,若隐若现的陈妃水冢,风铃悦耳的文昌古阁,蛟龙卧波的十眼长桥,以及古砖瓦博物馆使淀山湖畔的这颗明珠更加璀璨夺目。

荡口古镇是以“水、义、孝、名”四大文化为重点,文化遗产丰富,望族名人众多的江南文化名镇,秀丽的鹅湖孕育了历史名镇。

叶雪菲
新民健康会员服务联合晚宝旅游团特推出江南古镇一日游,涵盖乌镇、周庄、西塘、南浔、锦溪、千灯、荡口、鲁镇等江南古镇,欢迎您来电垂询021-80261680,报名更有立减优惠哦!

玩转健康圈

人才短缺捆住社会办医手脚

近日,在沪召开的2015年社会办医浦江论坛上,来自社会医疗机构的投资者、管理者以及首批医生集团创始人共商社会办医大计,与会者呼吁,社会办医若想获得更公平的竞争环境,仍少不了政策支持。

10月14日,国务院新发文取消基本医保定点医疗机构资格审查,为民营医院发展再开绿灯。对此,“冬雷脑科医生集团”创始人宋

冬雷表示,医保一视同仁只是第一步。人才短缺和政策壁垒等“玻璃门”仍然捆住了社会办医的手脚。宋冬雷认为,现在虽已出台政策允许医生多点执业,但目前这项政策落地缓慢。“医生多点执业仍然需要经过第一执业点的审批,可哪家医院愿意让医生到民营医院去多点执业?只有人才流动问题解决了,社会办医才能走出瓶颈。”吴瑞莲