

新民健康

晒一晒你的传统养生方——分享有奖!

2016 新民健康(上海)养生节主题活动晒一晒你的“养生方”开启!与大家分享有奖!你可关注“新民健康”微信号、“上海名医”微信号,展示你的独家养生方更有机会担任新民健康周周讲的社区主讲嘉宾!即日起可拨打新民健康会员热线 021-80261680 咨询报名,也可发送稿件至编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn,就有机会上榜获奖!



扫一扫,订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 137 期 | 2016 年 11 月 2 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

胖墩患糖尿病几率是常人4倍

美国专家:肥胖是 2 型糖尿病“元凶”

◆ 吴瑞莲

今年 11 月 14 日是第十个“联合国糖尿病日”,美国杜克大学糖尿病与肥胖外科中心主任 Dana Portenier 教授介绍,大多数初期糖尿病患者体重都有不同程度的增加,调查显示 65% 的糖尿病患者存在超重或肥胖情况,特别是 40 岁以上的病人中 70%-80% 有病前肥胖史。Dana Portenier 教授表示,控制体重恰恰是预防糖尿病中重要的一环。

据悉,肥胖者的糖尿病发病率是非肥胖者的 4 倍,合并肥胖的糖尿病患者,不仅预后不如单发患者,其死亡率也将高出 2.5 倍。

为什么肥胖者更加容易患上糖尿病呢? Dana Portenier 教授解释说,根本原因在于肥胖者体内存在着一种特殊的病理状态,即胰岛素抵抗。所谓胰岛素抵抗就是细胞对胰岛素的作用产生了抵抗,血液中的葡萄糖就很难进入细胞内。在早期阶段,虽然肥胖患者的胰岛素分泌功能正常,但是由于胰岛素抵抗,胰岛素作用的效率已经开始下降。

“为了克服胰岛素抵抗,胰腺会大量合成胰岛素,造成肥胖者血胰岛素水平大大高于普通人,这就是所谓的‘高胰岛素血症’。”

Dana Portenier 教授表示,在肥胖早期,可以通过高胰岛素血症,勉强将血糖维持在正常范围,然而,此后就可能因为胰腺过度工作,胰腺合成胰岛素的功能逐渐衰竭。一旦生成的胰岛素无法使血糖降低到正常范围,就会出现显性糖尿病。

为了预防糖尿病的发生与发展,消除肥胖是极为有效的治疗和预防措施。Dana Portenier 教授指出,当通过饮食控制和运动不能消除肥胖时,微创减重手术则是有效的减肥方式。“在美国,减重手术是继胆囊切除术后第二位常见的腹

部手术,每年大约有 150000 例患者进行减重手术。微创减重手术除了可有效迅速减轻体重,使体重恢复至正常或者接近正常水平外,对于肥胖者所合并的糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸血症、脂肪肝等也具有非常良好的治疗效果。”据介绍,今年 5 月,微创减重手术被正式写入《国际糖尿病治疗指南》,成为糖尿病的标准治疗方式,彻底颠覆了糖尿病传统的治疗模式。《指南》一经发布,不但得到了各国糖尿病专家的积极反响,而且使长期服药打针的糖尿病患者,重燃摆脱糖尿病的希望。

【专家介绍】



Dana Portenier
外科副教授
美国杜克大学糖尿病与肥胖外科中心主任

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。复旦大学附属浦东医院糖尿病与肥胖症外科主任张鹏表示,过去对于 2 型糖尿病患者来说,一旦患病,就意味着需终身服药、稳定血糖,防止并发症。但随着现代医学的进步,糖尿病这一“内科”疾病,竟然在一次偶然的机会,找到了“外科”的治疗方法,突破了治疗糖尿病难治的难题。

张鹏主任介绍,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。据了解,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良的效果,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

复旦大学附属浦东医院糖尿病与肥胖症外科主任张鹏:

微创减重逆转胰岛素抵抗

◆ 吴瑞莲

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。

张主任解释说,手术一般分为袖状胃成形术、Y 型胃结肠旁路术、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。张鹏主任表示,2 型糖尿病是当前增长最迅速的糖尿病类型,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。

【专家介绍】



张鹏 医学博士
复旦大学附属浦东医院国际医疗部主任、科研与创新中心主任、普外科副主任,浦江学者,浦东新区糖尿病与肥胖外科学科带头人
曾先后在美国深造学习并工作多年,擅长内分泌与代谢性疾病微创外科治疗,包括糖尿病、肥胖症等。

在今年“联合国糖尿病日”期间,第三届中美糖尿病和肥胖症外科峰会将在沪举行。本次峰会除了将带来微创手术治疗糖尿病等热点话题,在会议间隙,来自美国杜克大学、哈佛大学以及克利夫兰医学中心的糖尿病和肥胖症专家,将与复旦大学附属浦东医院专家联合为 20 位 16 岁以上、病程不超过 20 年的 2 型糖尿病肥胖患者(女性体重超过 70 公斤、男性体重超过 80 公斤)进行面对面咨询,科普国际领先治疗理念。

更多咨询请加入“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。

中医理论认为,人与自然息息相应,冬季是人体吸收营养、贮藏精华、恢复健康的良好时机,只有秋冬潜藏得越好,来年春天新一轮的生发机能才越强,而冬令进补养生,更以膏方为佳。

膏方又名膏滋,它是在中医复方汤剂的基础上,再根据人的不同体质,不同表现而确立不同膏方,经过特殊工艺精致加工制成的稠厚膏剂。不仅能滋补强身、补虚扶弱,更具有独特养生功效。一料“好膏”,集进补、调理等于一体,堪称中医文化的精髓。

活动信息

新民健康特邀经验丰富的中医科专家为你答疑解惑,并提供交流的机会。可以通过以下方式报名:拨打新民健康咨询热线: 62792596 或编辑短信“预约医生+姓名+联系方式”发送至 15216665628。

中医养生节,此处有“膏”招

【医生简介】



陈觉元 主任医师

毕业于上海中医药大学。从事中医临床医疗科研工作 40 多年,擅长治疗不孕不育、月经不调、白带异常、子宫肌瘤等妇科病,以及内分泌失调、各种虚损的中医膏方调理,还擅长对哮喘、支气管炎、心脑血管病、肝胆疾病等疑难杂症的治疗。



鲁安养 副主任医师

从事中医临床医疗科研工作 40 多年,积累了丰富的临床经验,擅长中医养生保健等,通过中医内外治方法辨证治疗脾胃病、心脑血管病、失眠、妇科疾病、内分泌失调等,经验丰富。



严昇富 主治医师

原第九人民医院中医科专家,从事中医科、临床工作 40 多年,积累了丰富的临床经验,擅长中医内科疾病的诊疗,尤其擅长治疗心脑血管疾病、脾胃病,对中医保健养生、膏方调治等方面具有丰富的经验。



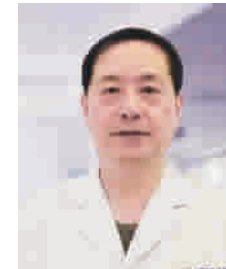
包翠婷 主治医师

原杨浦区中医医院中医科专家,从事中医临床医疗近 40 年,擅长以中医方法治疗眩晕症、发热、胃肠病、带状疱疹、小儿咳嗽、水痘、腹泻、呕吐、失眠、抑郁、更年期综合症等,尤其擅长中医膏方养生。



张翠英 主治医师

原上海公利医院中医科专家,从事中医临床诊疗工作 50 多年,擅长治疗老慢支、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病,高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病,月经不调、不孕、卵巢早衰等妇科疾病,胃肠道疾病等,尤其擅长采用中医方法调理亚健康、养颜美容、肿瘤术后及放疗化疗后调理等。



潘立民 执业医师

原龙华医院中医科专家,从事中医临床工作 40 多年,对内科、外科各类疑难疾病的诊疗经验丰富。尤其擅长以中医针灸、中医膏方等中医方法治疗慢性胃病、心脑血管病、颈肩腰腿疼痛、颈椎病、腰椎间盘突出等骨科疾病。

◆ 叶雪菲