

14岁的女孩因肥胖而自卑，不想去上学；体重正常，她却找到医生要手术减肥……
在沧州市人民医院医专院区代谢减重门诊，每天都上演着各种版本的——

“减肥”故事

本报记者 李小贤 本报通讯员 杨惠麟 摄影报道

“我已经瘦了20公斤了，皮肤也变白了些。”日前，14岁的彤彤(化名)又一次来到沧州市人民医院医专院区代谢减重门诊，高兴地向内分泌代谢科主任刘建凤“报喜”。

刘建凤也为孩子高兴。她知道，减重的过程，也是给孩子重新树立自信心的过程。

不愿上学的孩子

没有减重之前，彤彤非常自卑，曾一度不愿意去上学。

当时，彤彤身高160厘米，体重却达到了85公斤。

除了体型胖，彤彤还被又黑又粗糙的皮肤所困扰。

她的脖子黑、胳膊肘黑、腋窝黑……一到夏季，哪怕天气再热，彤彤也一直穿着长袖长裤。

每次洗澡，她都会使劲搓，可是皮肤都搓红了，还是黑。

除此之外，脸上的痤疮又为彤彤增添了不少烦恼。有一次，彤彤还因为这些问题和同学闹得不愉快，回到家后闷闷不乐，不愿意去上学。

彤彤的家人非常担心彤彤的情况，带着她去看医生。彤彤也涂了不少药，效果却不太明显。

后来，家人又带彤彤到内分泌代谢科就诊。经检查，刘建凤发现，彤彤除了体重超标，还患有月经不调、多囊卵巢综合征、高胰岛素血症等。

刘建凤说：“这些症状的发生与肥胖脱不了关系。彤彤想要改善自身情况，减肥势在必行。”

制订减肥计划，健康管理师进行指导，安排专人进行监督……彤彤的减肥历程开始了。

刘建凤说，减肥不是一件很容易的事，是一个“系统工程”，家长要树立信心，也要让孩子树立信心。彤彤坚持得非常好，减重效果不错，也有了自信。

“肥胖不仅可以引起代谢指标异常，而且会对青少年性腺发育造成很大的影响。”刘建凤说。

刘建凤接诊了一位18岁的男孩。男孩从小就比较胖。这几年因为学习压力大，运动量少，半夜还经常加餐，男孩的体重一路飙升。

直到家人看到男孩的乳房发育得越来越大，才意识到了问题的严重性。经检查发现，男孩的雄性激素分泌少，乳房女性化，这些情况与肥胖有很大的关系。

目前，这名男孩正在积极地减重，已经减了20公斤。

边减边反弹的苦恼

随着健康生活理念的深入，人们已经认识到了肥胖的危害。

在代谢减重门诊，刘建凤和同事每个月要接诊五六十名超重、肥胖患者。

“我尝试了吃减肥药、节食



患者咨询减重事宜

等方式后，虽然瘦了，可没几个月又反弹了”“我都已经这么胖了，怎么检查结果显示我营养不良”……刘建凤在接诊病人时，经常会听到患者说出这样的话。

29岁的周婷婷在市区一家单位上班，身高158厘米，体重近80公斤。同事们经常说她“该减肥”了。其实，周婷婷为了减肥可没少下工夫。

周婷婷记得自己刚上班的时候，身材保持得不错。后来，随着久坐、熬夜、炸食、饮料的“轰炸”，她的身体开始“发福”。尤其是她生完孩子之后，体重居高不下不下。

她想减肥，可是家人却说，孩子还得吃奶，你吃得好，孩子才能吃得好。周婷婷只能停止自己的减肥计划。

好不容易等到给孩子断奶了，周婷婷又启动了减肥计划。

通过吃减肥药、节食等方法，周婷婷终于瘦了15公斤。后来，她恢复正常饮食，体重又开始反弹。周婷婷很是苦恼：“减肥的路何时才能走完呢。”

“减肥没有神药，更没有捷径。除了病理性肥胖外，大部分肥胖都是吃得多动得少，能量过剩导致的。减重的过程是消耗热量，维持体内营养平衡和修正代谢紊乱的过程，体重快速下降期之后都会有明显的平台期，养成良好的饮食、运动习惯，才能维持体重的平衡和身体的健康。”刘建凤说。

在减肥的人群里，有一些人并不超重。

刘建凤说，确定自己是不是真的胖，不能仅凭感觉，要用数据说话。体重指数是判定肥胖的最常用指标和公认标准。



肥胖影响健康 (资料片)

被劝退的减重者

我国18岁—64岁的健康成

年人体重指数应在18.5—23.9之间。如果体重指数大于等于24但未大于28，所处的范围是超重；如果体重指数大于等于28了，那就属于肥胖了。

在接诊的过程中，刘建凤会鼓励每位来减重的超重、肥胖患者，但也会劝退一些一味追求“瘦”的减重者。她说，这些人的体重指数在24以内，属于正常体重，或者是体重超标，但是肌肉含量比较高，是“健康的胖

子”。

沧县的孙丽就是被劝退的一位。孙丽告诉刘建凤，现在她体重62公斤，觉得有些胖，穿衣服不好看，想要在短时间内瘦到55公斤。

孙丽身高164厘米，刘建凤为她计算体重指数。孙丽既没有超重，更没有肥胖，这样的体重没必要刻意减肥，更不需要做减重代谢手术。

“你看我肚子都鼓起来了，穿衣服不好看，如果肚子平平得多好。”孙丽指着微凸的肚子说。刘建凤为了打消她的想法，又为她做了关于内脏脂肪含量的一些检查，发现内脏脂肪含量也正常。

刘建凤说，减重手术需要多个科室共同完成，有严格的要求。孙丽不符合手术指征，想要有更理想的体重和更健康的身体状态，应该更多地通过生活方式调整，科学地“管住嘴，迈开腿”。刘建凤又给了孙丽一些建议，终于劝退了孙丽。

“乱减”伤身

肥胖既是一个独立的疾病，又是患2型糖尿病、心血管病、高血压、中风和各种癌症的危险因素。肥胖症及其相关疾病可损害患者身心健康，使生活质量下降，预期寿命缩短。

因此，预防和控制肥胖症已成为刻不容缓的任务。

在接诊的过程中，刘建凤遇到过很多本应该减重却不愿意去减重的人。“每天工作那么忙，哪有时间去锻炼”“平时应酬多”……他们有各种各样不去减重的理由。

“减重不仅仅是为了外在的形象，更重要的是内在的健康。”刘建凤说，大家要树立正确的审美观。健康，是美的前提。肥胖不健康，过度消瘦同样也会影响到健康。有人不胖，却为了减肥采取了一些不恰当的方式，或者吃减肥药，一味追求减重速度……这些做法无疑给自身健康带来了危害。

刘建凤记得接诊过一名因减肥不当，引起神经痛的病例。那名男子减肥前150公斤，按照网上的食谱进行减肥，3个月减掉了50公斤。

减肥期间，这名男子的饮食非常单一，主食几乎一点也不吃。体重是减下来了，可男子却出现手脚疼痛的症状。为此，他非常害怕。经检查，他的病是因为单一摄入食物造成维生素缺乏，引起了神经痛。

住院治疗后，男子的情况才有好转。

在刘建凤看来，减重不是一蹴而就的事情。减重者要树立信心，从思想上重视起来，要科学减重，分阶段进行减重。在减重过程中，人们还要培养饮食、运动的良好习惯，还自己一个健康身体。

人人体重指数应在18.5—23.9之间。如果体重指数大于等于24但未大于28，所处的范围是超重；如果体重指数大于等于28了，那就属于肥胖了。

在接诊的过程中，刘建凤会鼓励每位来减重的超重、肥胖患者，但也会劝退一些一味追求“瘦”的减重者。她说，这些人的体重指数在24以内，属于正常体重，或者是体重超标，但是肌肉含量比较高，是“健康的胖