

体重从203公斤降到103公斤,沧县小伙子刘乐用一年半时间,完成逆袭——

203公斤“胖哥”减肥记

本报记者 姚连红

昨天,当沧县37岁的刘乐走进沧州中西医结合医院胃肠腹壁疝外科诊室时,医生差点没认出来,曾经的“胖哥”已变身帅气小伙。

对于“胖哥”刘乐来说,这一年的时间,他仿佛做了一场噩梦。体重飙升到203公斤,走路困难,到实施切胃手术,控制饮食,成功减重100公斤,刘乐挑战极限,战胜自我,上演了现实版的“热辣滚烫”。

体重飙升至203公斤

刘乐是沧县人。小时候,在父母的呵护下,小刘乐能吃能喝,长得虎头虎脑。别人看到胖乎乎的他,总会捏捏他的小脸,夸他可爱。那时候,刘乐胃口好,吃啥啥香,并没把体重当回事。

23岁时,刘乐体重已经超过100公斤。结婚后,刘乐在妻子的照料下日子过得十分安逸。一对儿女相继出生。“我心里不装事,每天吃饱喝足就觉得挺快乐。”刘乐说,他不爱吃外卖,也不经常喝碳酸饮料,每天正常吃饭,就一个特点:吃得多。

刘乐不挑食,家人做啥他吃啥,馒头、包子、炒菜、炖肉……刘乐总是最后一个吃完,而且吃得盆干碗净,晚上临睡前,有时还要加个餐,吃完一躺也不活动。

虽然体重正慢慢增长,但刘乐觉得生活没有受到太大影响,也没在意。可10年的时间过去了,由于每天饮食无节制,再加上自身体质的问题,刘乐像被气儿吹起来一样,眼瞅着身体臃肿起来。有一次他站到秤上把自己吓了一跳:身高175厘米的刘乐体重竟然突破了200公斤!

“感觉自己像个废人”

刘乐没想到,体重的飙升会严重影响他的生活和工作。

由于体重问题,刘乐最先面临的难题是走路困难,每走几步,就累得气喘吁吁,必须马上停下来休息。他每次躺下,再想起来,要费九牛二虎之力。那时候,大儿子正是调皮的年纪,每次儿子缠着他一起在院子里做游戏时,刘乐总是面露难色。久而久之,儿子和他的沟通也少了,刘乐也无法享受到亲子的乐趣。

慢慢地,刘乐的身体健康也多次亮起“红灯”,高血压、高血脂、关节炎、脂肪肝等疾病“找”上他。晚上睡觉打呼噜,他有时会醒来一分多钟的呼吸暂停,家人很是揪心。去年年初开始,他无法继续工作,只能待在家里。

最让刘乐难以承受的还是别人异样的眼光,导致他出现心理问题。每次买衣服,他自己不去商场,都是妻子到“加肥加大”



减肥前的刘乐(左)



减肥后的刘乐(左)

的专卖店买特制的衣服,不挑样式,能穿就行。有时候走在街上,总看到有人对自己指指点点。由于自己行动受限,刘乐与朋友联系得也越来越少,没事时,他就一个人到村边上转转,尽量躲避人群。

没有亲子的欢乐,没有社交,无法正常地生活和工作,本就内向的刘乐更加沉默寡言,他感觉自己像个废人。他尽快改变这种颓废的状态。看着自己高高隆起的肚子,他终于下定决心减肥。

可减肥之路并不顺利,少吃一口,刘乐就觉得浑身难受。饿一顿两顿还能承受,可时间一长,刘乐又管不住自己了。大基数体重导致他不敢运动。几个月下来,刘乐的体重没降反升。

切胃手术

心情沮丧的刘乐刷手机时看到,有网友用手术的方式减重成功。刘乐心动了。他通过朋友打听到沧州中西医结合医院能做这类的手术。

去年4月份,刘乐和妻子来到医院胃肠腹壁疝外科咨询手术事宜。科室副主任刘永增看到刘乐时不免大吃一惊。从医20多年,刘永增诊治了不少肥胖患者,但像刘乐这样200多公斤的人,他还是第一次遇到。正常BMI指数(即体重指数,公式为体重/身高的平方)超过32就属于非常肥胖了,而刘乐的BMI

指数飙升至68,属于严重的代谢紊乱综合征。

刘永增向刘乐详细地介绍了手术的情况。“袖状胃切除减重手术”也叫缩胃手术,是利用腹腔镜大约切掉1/3—2/3的胃。通过改变胃的容量,达到控制患者饮食量的目的,但手术有风险,超大体重的人实施手术的风险更大。

刘乐思索了几天,毅然决定接受手术。手术前,医院组织心内科、骨科、内分泌科等10余个科室对刘乐进行会诊,评估手术方案。手术当天,200多公斤的刘乐勉强躺在狭小的手术床上。为了给肥胖人士做手术,手术器械都换成60厘米长的“加长版”。当器械进入刘乐腹部后,超厚的脂肪层让在场的医护人员很是震惊。小小腹腔里所有的脏器都被油脂包裹着。这给手术增加了一定难度。医生屏气凝神,相互配合,不断“突破”脂肪层,最终用器械探查胃部后进行手术。

原本一个多小时手术做了3个多小时。最终,刘乐手术成功。

成功减重100公斤

术后,刘乐的身体恢复很快,第二天便可以下地走路。刘乐出院后,每天按照医生制订的食谱饮食。最初几天,他只能喝水、喝米汤,由于胃小了,每次喝

水只能喝5毫升。那段时间,他基本上以流食为主。一个月下来,刘乐竟减重25公斤。

闲暇时,刘乐会到外面走路健身,每天不再暴饮暴食,家里的食物多是低油低脂的食品。看着自己的体重每个月都会往下降,刘乐觉得离自己减肥的目标越来越近。刘乐的妻子说,刚出院回家那几天,由于进食受限,刘乐有时心情不好会发脾气,但后来,他习惯了这种每天半饱的状态,还经常劝家人少吃点。

几个月后,刘乐高兴地给刘永增打电话:“刘大夫,我上班了。”工作时,刘乐会随身带着无糖小面包,实在饿得难受就吃几口,少吃多餐,不吃高糖高油食物。刘乐坦言,他的减肥之路是以“管住嘴”为主,健身方面主要是进行一些快走、散步等有氧运动。经过日复一日的努力,刘乐的体重已降至103公斤。

健康生活充满阳光

如今,刘乐的身体指标基本正常,走上几百米路也没问题,还能一口气上三层楼,身体轻盈了许多。除此之外,刘乐的精神状态改善很多,每天不再愁眉苦脸,脸上有了笑模样。他能走进商场自己挑选喜欢的衣服。没事时他会带着儿女到动物园游玩,享受一家四口出游的快乐。儿女

们也把爸爸当成励志的榜样。工作之余,刘乐会约朋友们聚会聊天。好久不见的朋友再看到他,差点没认出来,以为他偷偷去整容了。

刘乐说,果然每一个胖子都是潜力股。他没有给自己设定太大的目标。目前的体重他非常满意。

“年轻人要多关注自己的身体,改变不良生活习惯,学会爱自己。”刘乐用自己的亲身经历这样忠告年轻人,希望他们开启健康生活模式。瘦下来的刘乐感觉每天生活充满阳光,他会用心享受日后的每一天。

(文中刘乐为化名)

扫码看视频 新闻料更多

从体重203公斤到103公斤,沧县小伙刘乐用一年半时间,完成逆袭……请用手机扫描二维码,观看相关视频。

