

肥胖治疗，体重管理，路在何方？

当今中国,随着肥胖人数的急剧增加,糖尿病“井喷”样的爆发性流行已成为突出的公共卫生难题。2018 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全体成员共同发起倡导:把中国肥胖日设定在每年的5月11日,寓意“5.11,我要腰,我要瘦!”

体重管理需要长期保持腰围正常: 男性小于90cm,女性小于85cm。

中国肥胖防治日的设立,助力唤醒民众保持健康体重的意识并付诸行动。

中国肥胖人数世界第一



在世界卫生组织 (WHO) 和国际糖尿病联盟 (IDF) 公布的肥胖和糖尿病分布图上,中国双双获得第一。肥胖人数世界第一:调查显示,我国居民超重肥胖形势严峻,有近一半的居民超重或肥胖 (体重超重人数达4.9亿,肥胖者超过1.1亿)。糖尿病患病人数世界第一,中国2023年公布的成人糖尿病患病率为12.4%,预计糖尿病患者数1.42亿人,是名副其实的肥胖糖尿病大国。

超重 / 肥胖与2型糖尿病还是导致脂肪性肝病、高血压病、血脂异常、心血管疾病、慢性肾病、激素失衡、睡眠呼吸暂停综合征、骨密度下降、生育问题、多囊卵巢综合征和多种癌症的重要危险因素。

更为可怕的数据是:中国20岁以上人群高危糖尿病“后备军”(糖尿病前期)的患病率为50.1%,预计人数3.5亿,每年接近7%的人群转化为糖尿病。

2023年全球总共有500万人直接死于这一疾病,相当于每6秒有一人死于糖尿病,在死亡疾病排行榜上位居第七位。中国每年因肥胖导致的死亡人数超300万,给社会带来沉重医疗负担!

建立体重管理体系的三道防线

面对肥胖糖尿病的大爆发,我们应该如何应对挑战? 必须构建三道防线,严防死守,否则国家新增医疗投入的速度跟不上肥胖糖尿病

的医疗费用增长的速度,中国人的平均寿命将被肥胖糖尿病拉低,这决不是危言耸听。



第一道防线,未病先预防

肥胖糖尿病虽然爆发性流行,但它是可防可治的,只要措施得当,降低肥胖 / 糖尿病并非难事。

1.预防肥胖糖尿病,政府主导

广泛宣传、教育肥胖 / 糖尿病的预防益处;对甜饮料征重税;普查幼儿园、小学、中学、大学肥胖儿童与青少年超重肥胖的发病情况;开放所有公园和体育场,铺设规范自行车道与步行道,使运动随处可行;各地疾病控制中心负责筛查超重 / 肥胖、糖尿病高危人群;各种食品应当标注所含能量等等。基于此,国家卫健委积极推行“防治结合”策略,鼓励医疗机构开设肥胖诊疗门诊。通过科学精准的评估、个性化的干预手段以及全周期的健康管理,降低肥胖相关疾病的发病率,减少医疗资源的过度消耗,全面提升公众健康水平。

对于医疗资源丰富、技术力量雄厚的医院,可进一步整合资源,成立“体重管理中心”。将内分泌代谢科、营养科、运动康复科、减重外科、中医科、心理科组成“六师”共管团队,以内分泌代谢医师为组长,形成合力,为患者提供一站式、全方位和全周期的肥胖及相关并发症的诊疗服务。

2.预防肥胖糖尿病,匹夫有责

预防胜于治疗是真理! 莫要等到生病时才懂得健康的宝贵。我们该如何预防才能预防肥胖与糖尿病呢?

1) 日行一万步:每坐1小时要起来走几分钟。平时最好安步当车,出行少开车,多骑自行车。多消耗一些能量,就少得糖尿病可能。

2) 饮食多样化:保证每餐吃一种水果和蔬菜,每天变换花样,多吃各种粗粮及粗粮食品。

3) 学会“管住嘴”:早餐最重要,适当减晚餐,多吃全谷物,不喝甜饮料,平常多喝水,多吃豆制品,天天喝绿茶,补充纤维素。

4) 改掉坏习惯:如长期熬夜晚睡,常用塑料容器,久坐常看电视,经常不吃早餐,以

上都是糖尿病患病因素。

5) 努力减“肥肉”:如果你已是一个超重肥胖者,千万别掉以轻心,肥胖是糖尿病最危险的促进因素。努力减肥是当务之急,脂肪减少4.5kg,并长期保持,即可大幅度降低糖尿病的患病风险。要树立一旦肥胖,终身减肥的持久战理念!

6) 警惕“病”来临:40岁以上人群,每年应筛查血糖,如有多食、多饮、多尿、体重下降,瘙痒症状,经常饥饿,手足麻木,要及时检测血糖,警惕糖尿病来了!

第二道防线:有“病”要防变

要防止肥胖糖尿病演变为并发症,需要政府、医生和患者三方努力,使每一位糖尿病患者达到标准治疗,并使各项指标早期持久达标: 体重指数 <24kg/m²、糖化血红蛋白 <5.7%–7.0%, 血压 ≤130/80mmHg, 低密度脂蛋白胆固醇 <1.4–2.6mmol/L 等。

有“症”防恶化

已经得了肥胖糖尿病并发症的高龄、长病程的患者,要防止并发症进一步恶化,采取个体化的管理目标: 此时控制血糖不宜过于严格,要强化血脂管理,合理降压及各种并发症的适当处理,使并发症稳定下来,不再恶化。

体重管理必须应对体重反弹



减重易,维持难。要采用全闭环的体重管理策略:

超重期 (BMI24–28): 健康生活方式减重 – 半年减重药物治疗 – 长期生活方式维持;

轻度肥胖期 (BMI28–32.5): 健康生活方式减重 – 2年减重药物治疗 – 长期生活方式,维持稳定体重;

中 / 重度肥胖期 (BMI 大于32.5): 健康生活方式 + 半年减重药物先减重15%– 代谢手术治疗 – 长期生活方式管理维持 + 2年

减重药物治疗。

只有全闭环的体重管理策略的实施,才能最大程度预防体重反弹。因为体重反弹是减重过程中的普遍现象,虽然机制并不完全清楚,但已经认识到以下机制很重要:

1) 神经记忆:肥胖患者大脑对营养信号的应答受损,体重调停点失控,即使已经减重10%,但是多巴胺释放机制仍无法完全恢复,需持续健康生活方式干预,使体重调停点回归正常。

2) 免疫记忆:肥胖诱导的促炎免疫细胞 (如M1巨噬细胞、CD8+T细胞) 具有长期记忆,易在环境刺激下触发炎症反弹。?脂肪组织中巨噬细胞数量增加,且在体重减轻后仍未完全恢复正常,持续数年时间,人类脂肪组织的测序结果表明,肥胖诱导的基因表达变化在体重减轻后仍持续存在。特别是在脂肪细胞中,炎症和细胞外基质重塑相关通路的基因表达上调,而脂肪细胞代谢通路相关基因表达下调。这被称为“肥胖记忆”。

3) 代偿记忆:体重下降后,基础代谢率降低,饥饿素上升,体重反弹。需通过优质蛋白饮食、个性化运动及行为管理,重建正常基础代谢率平衡。

总之,“体重管理年”是一个多部门、全社会的行动,通过国家公共卫生的策略去改善人们形成不良生活方式的环境,强调社会的治理和致胖环境的治理。通过提高全民健康意识,普及健康体重的知识,让民众进一步认识到超重肥胖对健康的不良影响,主动地去管理体重。

【专家介绍】

黄珊, 同仁医院内分泌科主任。专业特长:糖尿病、大微血管并发症;难治性甲状腺疾病;肥胖、内分泌失调、肾上腺垂体疾病。专家门诊:每周二上午

特需门诊:每周二下午、周四上午

邹大进, 同仁医院主任医师, 博士生导师。专业特长:肥胖相关并发症和2型糖尿病逆转,各种内分泌疑难病的诊治。

特需门诊:每周三上午

蒋小红, 内分泌科副主任医师。专业特长:肥胖、内分泌疾病治疗、糖尿病精准治疗,特殊类型糖尿病诊治。

专家门诊:每周五下午

肥胖专病门诊:每周三下午

奚刘清, 内分泌代谢科主治医师, 医学博士。专业特长:肥胖、内分泌疾病治疗及糖尿病精准诊治。

肥胖专病门诊:每周五上午

(上海市同仁医院官微)

震惊! 腰痛的原因找到了,问题居然出在脖子……



55岁的王阿姨退休后喜欢打麻将,最近总腰酸背痛,起初以为只是久坐引起的腰肌劳损,休息后疼痛却不减反增,甚至出现剧烈绞痛,小便颜色发红。急诊检查发现,她左肾有结石,抽血还显示血钙严重超标 (正常值2.25–2.75,她高达3.54),诊断为“高钙血症”。通过医生进一步检查发现,她颈部左侧有一个甲状旁腺瘤,导致甲状旁腺激素

(PTH) 疯狂分泌,引发血钙飙升,最终形成肾结石和全身问题。

由此病例我们做出以下思考:

一、为什么颈部的问题会导致腰痛?

原来,这个“失控的钙管家”(甲状旁腺瘤)不断向血液释放钙,肾脏被迫加班排钙,结果钙和草酸结合形成结石,堵在肾脏引发绞痛。王阿姨在颈部切除了肿瘤后,血钙恢复正常,腰痛和肾结石问题也迎刃而解。

二、身体里的“钙管家”:甲状旁腺

人体颈部有4个黄豆大小的腺体——甲状旁腺,贴在甲状腺后面。它们负责分泌甲状旁腺激素(PTH),主要工作是通过三个途径调控血钙:

1. 拆骨补钙:PTH会命令破骨细胞分解骨头,释放钙到血液中。

2. 肾脏回收:让肾脏少排钙、多回收,尿钙减少。

3. 肠道助攻:促进肠道吸收食物中的钙。

正常情况下,这套机制能维持血钙稳定。但如果甲状旁腺长肿瘤(腺瘤)或增生,就会过量分泌PTH,导致血钙失控飙升,引发一

系列危害。

三、血钙失控的连锁反应:从骨头到肾脏

当血钙过高 (>2.75mmol/L), 全身器官都可能遭殃:

肾脏: 钙和草酸结合形成结石, 导致腰痛、血尿, 甚至肾衰竭。

骨头: 钙被过度抽取, 引发骨质疏松、骨痛, 容易骨折。

心脏和血管: 血钙沉积在血管壁, 增加动脉硬化、高血压风险。

大脑和神经: 注意力不集中、疲劳、记忆力下降。

肠胃: 便秘、消化不良, 甚至胃食管反流。

王阿姨的病因链条: 颈部腺瘤→PTH 飙升→血钙过高→肾结石 + 骨质疏松→腰痛。

四、如何揪出“幕后黑手”?

1. 验血查钙和PTH: 血钙高 + 甲状旁腺激素(PTH) 异常升高, 是核心线索。

2. 影像定位: 颈部超声或核素扫描, 找到肿瘤位置。

3. 排除其他原因: 如维生素D过量、癌症骨转移等。

五、手术切除:唯一根治方法

甲状旁腺瘤就像一颗“定时炸弹”, 放任不管会持续破坏身体。手术切除肿瘤是唯一根治手段:

效果立竿见影: 术后几小时骨痛减轻, 数日内血钙恢复正常。

微创技术成熟: 颈部腔镜手术创伤小, 恢复快。

提醒: 如果反复出现肾结石、骨痛、疲劳或血钙升高, 务必检查甲状旁腺功能!

健康启示:别让“假象”掩盖真凶

王阿姨的案例告诉我们, 症状在腰, 病根可能在颈 (或其他部位)。身体是一个整体, 头痛医头、脚痛医脚可能错过真正的病因。遇到不明原因的腰痛、血钙高或骨质疏松, 记得排查甲状旁腺这个“钙管家”是否失控! 早发现, 早手术, 才能避免更多器官受损。

(上海市同仁医院官微)