

特稿 179

更多精彩内容
请扫二维码

在已有的34年人生里,高畅没和“胖”字分开过。她出生时4.3公斤算是个胖丫头;从小学到大学,又一直是班里“最胖的那个女同学”。因为体重一直稳定增长,高畅形容自己是“细水长流式肥胖”。

到今年4月中旬走进中国医学科学院整形外科医院肥胖与代谢病中心时,身高167厘米的高畅体重已有110公斤。

1997年,世界卫生组织(WHO)在日内瓦召开了首届全球肥胖大会,明确指出“肥胖本身就是一种疾病”,并正式给予肥胖独立的疾病编码——278.00号。

不同于当今社会随处可见的为了美而时刻叫嚷着“减肥”的男男女女,对高畅和她的病友来说,减肥是为了买到穿得下的衣服,为了治病,为了健康地活着。

在尝试多种方法均告失败后,一些肥胖症患者决定切掉自己的一部分胃。

管不住嘴 迈不开腿

高畅是和弟弟高明一起从东北的家到北京找藺宏伟做手术的,后者是中国医学科学院整形外科医院肥胖与代谢病中心(以下简称“肥胖与代谢病中心”)的主任。

与姐姐一样,高明也是从小胖到大。初次问诊时,他的体重为145公斤。藺宏伟说,高家姐弟这种情况,表明他们体内很可能携带了家族遗传的肥胖基因。

肥胖是一种多种原因相互作用引起的慢性代谢性疾病,除了遗传因素,环境因素、内分泌调节异常等都可能让人体重失控。

赵一鸣的家人都不胖,他自己刚从部队转业时体重在75公斤左右,身体质量指数(BMI)也处于正常范围。到公司上班后,因为熬夜多、宵夜多、应酬多,十几年时间里身高173厘米的赵一鸣体重几乎翻了倍,达到130公斤。

北京人卢阳是典型的“北方大汉”。过去,用近180厘米的身高“搭配”120公斤的体重,他并不觉得自己有多胖。身边有朋友比自己重了20公斤,卢阳不时还拿人家开玩笑。

2016年,卢阳的父亲查出患有晚期直肠癌。那段时间,卢阳一边要不停地跑医院,一边要接手家里一直由父亲经营的熟食店。重压之下,他“像吹气球一样胖了起来”,体重直逼150公斤。

不同的肥胖症患者或许发胖契机各有不同,

起,她的衣服明显有些不一样。

因为太胖,由公司统一定制的套装中的最大码对陶然来说都太小了,她只能在网上找店铺比照看款式和颜色自行“仿制”,“和原版总有些差别”。为了让自己穿着舒服点,陶然还把工服的裤装改成了裙装。

事实上,一年四季陶然都只穿裙子,因为很难买到能把自己的双腿“装下”的女装裤子。就算有,走路时间稍长一点,她的大腿就可能被面料磨破。

肥胖带来的尴尬还有很多。去年一年,陶然在公司坐坏了5个凳子,她不得不自己花300多元买了一把更结实的“专用椅”。赵一鸣有一次乘飞机,安全带拉到最长还是扣不上,最后是空乘人员找来延长带帮他解了围。

几年前,体重近100公斤的周珊差点因为胖“失去”妈妈的身份。当时,周珊儿子豆豆就读的小学举办运动会,邀请家长一起参与。结果豆豆找到小区里相熟的阿姨谎称周珊出差了,请阿姨假扮“妈妈”陪他参加运动会。

事情被周珊知道后,豆豆一开始给出的解释是“妈妈你太忙了”。追问之下,孩子突然小声地问了一句:“去了运动会,你能跳绳吗?”

在“瘦即是美”的观念影响下,社会对胖人的包容度显得十分有限。大部分到肥胖与代谢病中心问诊的肥胖症患者,都有过被人用异样的眼神注视的经历。

陶然曾和朋友一起去一家花店应聘,朋友先面试并顺利被录用,轮到陶然时,老板上下打量了她一番,说“我们只招一个人”。但陶然记得很清楚,招聘启事上明明写着“数名店员”。

后来,陶然找到了一份窗口服务工作。有好几次,被自动叫号机分配的客户一看到柜台后的陶然,就下意识地放慢脚步四处张望。陶然知道,他们是在看有没有可能去别的窗口办业务。

陶然的微信头像是一位在海边跳跃的胖女孩,她说这很像她自己。抛开体型不说,陶然的五官称得上端庄漂亮,但这几年她拒绝了所有亲朋好友要帮她介绍男朋友的好意。“谁会喜欢像我这么胖的人呢?”陶然用一种发自内心的口吻问道。

长期与肥胖症患者接触,藺宏伟观察到不少

肥胖,为何是一种“病”

“说肥胖,估计会招人骂‘打肿脸充胖子’。”

事实上,肥胖本身就是一种慢性病,高血压、糖尿病一样都属于代谢病,因此并不存在所谓“发福的胖子”。

肥胖的危害

肥胖不仅影响外观,还会给生活带来不便,更会增加患多种疾病的风险。研究表明,在长期超重(>30年)的超重人群中,女性中肥胖47%发生了心血管疾病,男性肥胖者中患心血管疾病的比例为50%。

肥胖还与多种疾病相关,包括:高血压、糖尿病、心脏病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停、哮喘、骨关节炎、抑郁症、癌症等。

肥胖还会影响心理健康,导致自卑、焦虑、抑郁等心理问题。肥胖还会影响生活质量,导致行动不便、呼吸困难、睡眠障碍等问题。

肥胖还会影响生育能力,导致不孕症、流产、早产等问题。肥胖还会影响胎儿健康,导致巨大儿、低血糖、低钙血症等问题。

肥胖还会影响寿命,肥胖者的平均寿命比正常体重的人短。肥胖还会影响生活质量,导致行动不便、呼吸困难、睡眠障碍等问题。

肥胖还会影响社会交往,肥胖者容易受到歧视和排斥。肥胖还会影响职业发展,肥胖者容易在求职和晋升中处于劣势。

肥胖还会影响家庭关系,肥胖者容易与家人产生矛盾和冲突。肥胖还会影响子女教育,肥胖者容易给子女带来心理负担。

肥胖还会影响国家经济,肥胖者容易增加医疗支出和社会福利支出。肥胖还会影响国家形象,肥胖者容易给国家带来负面印象。

肥胖还会影响全球环境,肥胖者容易增加碳排放和能源消耗。肥胖还会影响全球健康,肥胖者容易增加全球疾病负担。

肥胖还会影响未来生活,肥胖者容易在未来生活中遇到更多困难和挑战。肥胖还会影响未来健康,肥胖者容易在未来生活中出现更多健康问题。

肥胖还会影响未来社会,肥胖者容易在未来社会中处于不利地位。肥胖还会影响未来国家,肥胖者容易在未来国家中带来负面影响。

肥胖还会影响未来世界,肥胖者容易在未来世界中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来人类,肥胖者容易在未来人类中带来负面影响。

肥胖还会影响未来宇宙,肥胖者容易在未来宇宙中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来地球,肥胖者容易在未来地球上带来负面影响。

肥胖还会影响未来生命,肥胖者容易在未来生命中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来灵魂,肥胖者容易在未来灵魂中带来负面影响。

肥胖还会影响未来命运,肥胖者容易在未来命运中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来未来,肥胖者容易在未来未来中带来负面影响。

肥胖还会影响未来希望,肥胖者容易在未来希望中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来梦想,肥胖者容易在未来梦想中带来负面影响。

肥胖还会影响未来理想,肥胖者容易在未来理想中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来信念,肥胖者容易在未来信念中带来负面影响。

肥胖还会影响未来勇气,肥胖者容易在未来勇气中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来力量,肥胖者容易在未来力量中带来负面影响。

肥胖还会影响未来智慧,肥胖者容易在未来智慧中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来知识,肥胖者容易在未来知识中带来负面影响。

肥胖还会影响未来技能,肥胖者容易在未来技能中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来才华,肥胖者容易在未来才华中带来负面影响。

肥胖还会影响未来魅力,肥胖者容易在未来魅力中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来风采,肥胖者容易在未来风采中带来负面影响。

肥胖还会影响未来气质,肥胖者容易在未来气质中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来风度,肥胖者容易在未来风度中带来负面影响。

肥胖还会影响未来仪态,肥胖者容易在未来仪态中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来举止,肥胖者容易在未来举止中带来负面影响。

肥胖还会影响未来言谈,肥胖者容易在未来言谈中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来行为,肥胖者容易在未来行为中带来负面影响。

肥胖还会影响未来习惯,肥胖者容易在未来习惯中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来作风,肥胖者容易在未来作风中带来负面影响。

肥胖还会影响未来修养,肥胖者容易在未来修养中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来境界,肥胖者容易在未来境界中带来负面影响。

肥胖还会影响未来成就,肥胖者容易在未来成就中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来事业,肥胖者容易在未来事业中带来负面影响。

如何定义

“说肥胖,估计会招人骂‘打肿脸充胖子’。”

事实上,肥胖本身就是一种慢性病,高血压、糖尿病一样都属于代谢病,因此并不存在所谓“发福的胖子”。

肥胖不仅影响外观,还会给生活带来不便,更会增加患多种疾病的风险。研究表明,在长期超重(>30年)的超重人群中,女性中肥胖47%发生了心血管疾病,男性肥胖者中患心血管疾病的比例为50%。

肥胖还与多种疾病相关,包括:高血压、糖尿病、心脏病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停、哮喘、骨关节炎、抑郁症、癌症等。

肥胖还会影响心理健康,导致自卑、焦虑、抑郁等心理问题。肥胖还会影响生活质量,导致行动不便、呼吸困难、睡眠障碍等问题。

肥胖还会影响生育能力,导致不孕症、流产、早产等问题。肥胖还会影响胎儿健康,导致巨大儿、低血糖、低钙血症等问题。

肥胖还会影响寿命,肥胖者的平均寿命比正常体重的人短。肥胖还会影响生活质量,导致行动不便、呼吸困难、睡眠障碍等问题。

肥胖还会影响社会交往,肥胖者容易受到歧视和排斥。肥胖还会影响职业发展,肥胖者容易在求职和晋升中处于劣势。

肥胖还会影响家庭关系,肥胖者容易与家人产生矛盾和冲突。肥胖还会影响子女教育,肥胖者容易给子女带来心理负担。

肥胖还会影响国家经济,肥胖者容易增加医疗支出和社会福利支出。肥胖还会影响国家形象,肥胖者容易给国家带来负面印象。

肥胖还会影响全球环境,肥胖者容易增加碳排放和能源消耗。肥胖还会影响全球健康,肥胖者容易增加全球疾病负担。

肥胖还会影响未来生活,肥胖者容易在未来生活中遇到更多困难和挑战。肥胖还会影响未来健康,肥胖者容易在未来生活中出现更多健康问题。

肥胖还会影响未来社会,肥胖者容易在未来社会中处于不利地位。肥胖还会影响未来国家,肥胖者容易在未来国家中带来负面影响。

肥胖还会影响未来世界,肥胖者容易在未来世界中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来人类,肥胖者容易在未来人类中带来负面影响。

肥胖还会影响未来宇宙,肥胖者容易在未来宇宙中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来地球,肥胖者容易在未来地球上带来负面影响。

肥胖还会影响未来生命,肥胖者容易在未来生命中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来灵魂,肥胖者容易在未来灵魂中带来负面影响。

肥胖还会影响未来命运,肥胖者容易在未来命运中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来未来,肥胖者容易在未来未来中带来负面影响。

肥胖还会影响未来希望,肥胖者容易在未来希望中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来梦想,肥胖者容易在未来梦想中带来负面影响。

肥胖还会影响未来理想,肥胖者容易在未来理想中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来信念,肥胖者容易在未来信念中带来负面影响。

肥胖还会影响未来勇气,肥胖者容易在未来勇气中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来力量,肥胖者容易在未来力量中带来负面影响。

肥胖还会影响未来智慧,肥胖者容易在未来智慧中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来知识,肥胖者容易在未来知识中带来负面影响。

肥胖还会影响未来技能,肥胖者容易在未来技能中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来才华,肥胖者容易在未来才华中带来负面影响。

肥胖还会影响未来魅力,肥胖者容易在未来魅力中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来风采,肥胖者容易在未来风采中带来负面影响。

肥胖还会影响未来气质,肥胖者容易在未来气质中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来风度,肥胖者容易在未来风度中带来负面影响。

肥胖还会影响未来仪态,肥胖者容易在未来仪态中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来举止,肥胖者容易在未来举止中带来负面影响。

肥胖还会影响未来言谈,肥胖者容易在未来言谈中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来行为,肥胖者容易在未来行为中带来负面影响。

肥胖还会影响未来习惯,肥胖者容易在未来习惯中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来作风,肥胖者容易在未来作风中带来负面影响。

肥胖还会影响未来修养,肥胖者容易在未来修养中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来境界,肥胖者容易在未来境界中带来负面影响。

肥胖还会影响未来成就,肥胖者容易在未来成就中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来事业,肥胖者容易在未来事业中带来负面影响。

肥胖还会影响未来未来,肥胖者容易在未来未来中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来未来,肥胖者容易在未来未来中带来负面影响。

减重,请避

“说肥胖,估计会招人骂‘打肿脸充胖子’。”

事实上,肥胖本身就是一种慢性病,高血压、糖尿病一样都属于代谢病,因此并不存在所谓“发福的胖子”。

肥胖不仅影响外观,还会给生活带来不便,更会增加患多种疾病的风险。研究表明,在长期超重(>30年)的超重人群中,女性中肥胖47%发生了心血管疾病,男性肥胖者中患心血管疾病的比例为50%。

肥胖还与多种疾病相关,包括:高血压、糖尿病、心脏病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停、哮喘、骨关节炎、抑郁症、癌症等。

肥胖还会影响心理健康,导致自卑、焦虑、抑郁等心理问题。肥胖还会影响生活质量,导致行动不便、呼吸困难、睡眠障碍等问题。

肥胖还会影响生育能力,导致不孕症、流产、早产等问题。肥胖还会影响胎儿健康,导致巨大儿、低血糖、低钙血症等问题。

肥胖还会影响寿命,肥胖者的平均寿命比正常体重的人短。肥胖还会影响生活质量,导致行动不便、呼吸困难、睡眠障碍等问题。

肥胖还会影响社会交往,肥胖者容易受到歧视和排斥。肥胖还会影响职业发展,肥胖者容易在求职和晋升中处于劣势。

肥胖还会影响家庭关系,肥胖者容易与家人产生矛盾和冲突。肥胖还会影响子女教育,肥胖者容易给子女带来心理负担。

肥胖还会影响国家经济,肥胖者容易增加医疗支出和社会福利支出。肥胖还会影响国家形象,肥胖者容易给国家带来负面印象。

肥胖还会影响全球环境,肥胖者容易增加碳排放和能源消耗。肥胖还会影响全球健康,肥胖者容易增加全球疾病负担。

肥胖还会影响未来生活,肥胖者容易在未来生活中遇到更多困难和挑战。肥胖还会影响未来健康,肥胖者容易在未来生活中出现更多健康问题。

肥胖还会影响未来社会,肥胖者容易在未来社会中处于不利地位。肥胖还会影响未来国家,肥胖者容易在未来国家中带来负面影响。

肥胖还会影响未来世界,肥胖者容易在未来世界中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来人类,肥胖者容易在未来人类中带来负面影响。

肥胖还会影响未来宇宙,肥胖者容易在未来宇宙中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来地球,肥胖者容易在未来地球上带来负面影响。

肥胖还会影响未来生命,肥胖者容易在未来生命中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来灵魂,肥胖者容易在未来灵魂中带来负面影响。

肥胖还会影响未来命运,肥胖者容易在未来命运中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来未来,肥胖者容易在未来未来中带来负面影响。

肥胖还会影响未来希望,肥胖者容易在未来希望中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来梦想,肥胖者容易在未来梦想中带来负面影响。

肥胖还会影响未来理想,肥胖者容易在未来理想中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来信念,肥胖者容易在未来信念中带来负面影响。

肥胖还会影响未来勇气,肥胖者容易在未来勇气中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来力量,肥胖者容易在未来力量中带来负面影响。

肥胖还会影响未来智慧,肥胖者容易在未来智慧中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来知识,肥胖者容易在未来知识中带来负面影响。

肥胖还会影响未来技能,肥胖者容易在未来技能中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来才华,肥胖者容易在未来才华中带来负面影响。

肥胖还会影响未来魅力,肥胖者容易在未来魅力中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来风采,肥胖者容易在未来风采中带来负面影响。

肥胖还会影响未来气质,肥胖者容易在未来气质中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来风度,肥胖者容易在未来风度中带来负面影响。

肥胖还会影响未来仪态,肥胖者容易在未来仪态中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来举止,肥胖者容易在未来举止中带来负面影响。

肥胖还会影响未来言谈,肥胖者容易在未来言谈中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来行为,肥胖者容易在未来行为中带来负面影响。

肥胖还会影响未来习惯,肥胖者容易在未来习惯中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来作风,肥胖者容易在未来作风中带来负面影响。

肥胖还会影响未来修养,肥胖者容易在未来修养中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来境界,肥胖者容易在未来境界中带来负面影响。

肥胖还会影响未来成就,肥胖者容易在未来成就中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来事业,肥胖者容易在未来事业中带来负面影响。

肥胖还会影响未来未来,肥胖者容易在未来未来中带来灾难和危机。肥胖还会影响未来未来,肥胖者容易在未来未来中带来负面影响。

在银川一家医院,市民在观看防治肥胖的科普宣传展板。

杨迪摄/视觉中国

为了穿上L码

本报记者 李丹青

力,到最后人们才发现这是诱发全身疾病的重要危险因素。住院检查那次,周珊查出了二型糖尿病、高血脂、跟腱炎等大大小小7种疾病,其中大多数与肥胖有关。

卢阳是个80后,可严重超标的体重让他早早有了高血压,大脑还有两根血管堵塞。不过这些都不是最严重的。超负荷的运转损害了卢阳的心脏健康,他有严重的房颤病史。在心脏内科,射血分数是反映心脏功能的重要指标。情况最糟糕时,卢阳的射血分数只有21%,远低于50%的正常值下限。按医生当时的说法,射血分数再低一点,卢阳的心脏就“没法用了”。

见过大量受各种疾病困扰的患者,在藺宏伟看来,肥胖就像一个幕后主使,一旦被它盯上了,常见的心脑血管疾病、肾脏疾病、糖尿病、肿瘤甚至猝死都会找上门来。

这种情况下,减肥的目的就变得极其现实:为了治病,甚至为了活着。

然而,让很多肥胖症患者陷入绝望的,是他们使出浑身解数后依然无法消灭身上超量的脂肪。陶然在90公斤时开始有意减肥,可每次减掉十多公斤后,只要一稍怠慢,瘦掉的重量就会加倍奉还。如此循环几年后,陶然的体重攀升到了150公斤。

对此,藺宏伟解释说,每个人都有个“体脂调定点”,这个点一旦长期处于高位就很难降低。“人体是一个高度发达、精密又自我平衡的系统。”藺宏伟说,当短期减肥让体重降低后,内分泌系统便会向大脑发出“面临饥荒状态”的信号,从而刺激神经报复性进食,造成“越减越胖”的现象。

当身体已把肥胖当作常态,人们不得不寻求更强的外力来破局,比如切胃减重手术。

“香蕉胃”

肥胖与代谢病心里,有加大的病号服和加长的血压计袖带,也有上限更高的体重计。但在赵一鸣看来,那里最不一样的是氛围,“有一种不同于其他科室的轻松”。这一来是因为大部分患者抱着减重后开启新生活的期待;二来,那里也是少有的肥胖人群不会被指指点点的公共场合——毕竟大家都同病相怜。

从流程来看,切胃减重手术不算复杂。藺宏伟会在患者的肚脐内打一个直径2~3厘米的小孔,通过小孔将手术器械伸进体内,借助腹腔镜,沿着胃大弯的走行方向,切除掉一部分胃,剩余部分经缝合后形成一个细长如香蕉的“新胃”。

和人们想象的一样,这一手术主要通过缩小胃的容积来减少患者进食量,从而减轻体重。胃当然不是想切就能切的。身体质量指数(BMI)是国际公认的胖瘦状况评判标准。在我国,BMI大于28时即被认为属于“肥胖”。藺宏伟介绍,根据《中国肥胖及2型糖尿病外科治疗指南(2019版)》,明确当患者BMI指数超过37.5时,建议积极做减重手术;指数介于32.5和37.5之间,推荐进行手术;介于27.5和32.5之间并存在肥胖相关并发症,可以考虑手术。

不过,有的人就算BMI已经“爆棚”,想要接受手术却还有不少关卡要过。从短视频平台知道了切胃减重手术的存在后,BMI超过47的卢阳抱着很大的希望走进了藺宏伟的诊室。然而经过检查,他被告知心脏指标不符合要求暂时无法手术。

肥胖导致了心脏问题,心脏问题又反过来阻碍减重手术。感觉“被判了死刑”的卢阳有些沮丧。此后两个月,藺宏伟几次主动给他打电话询问他是否着手治疗心脏病,卢阳都以“太忙”为由推脱敷衍。

高畅的弟弟高明也没能按计划和姐姐一起

手术。由于腹部高压导致手术空间不足,藺宏伟建议他先一定幅度减重后再来复诊。

高明的情况并不罕见,藺宏伟遇到的最重量级的患者体重达到220公斤,在花两个月减掉25公斤后,他的腹腔才给手术器械腾出了足够的“活动”空间。

有人该做手术做不了,有人不该做手术却惦记上了切胃。在门诊,黄桢雅经常遇到一看体重就在标准范围内的人挂号问诊。“在有些人眼里,切胃减重手术成了他们拥有马甲线、A4腰的捷径。”黄桢雅说,对于这些“胖在心上”的人,肥胖与代谢病中心会一律劝返。

随着越来越多的肥胖症患者有了切胃减重的需求,如今全国不少医院都开展了相关服务。每年经藺宏伟之手获得“香蕉胃”的患者就有300余位。尽管如此,他依然反复强调这是一种高风险、高难度的手术,而且和许多疾病一样,手术只是治疗过程的一个环节。在肥胖与代谢病中心,术前调理和术后管理都影响着患者减重的成败。

比如,按照要求,手术后第一个月,患者每天只能摄入一定量的液体,第二个月才可以进食软烂的食物。在这个过程中,医生不仅要随时了解患者的身体状况,还要反复叮嘱他们不可偷嘴。“如果饮食不当,‘香蕉胃’可能被撑破,进而造成感染性休克,甚至威胁生命。”藺宏伟说。

高畅的“流食期”刚结束不久。回忆起那时候的情景,她直言只能喝水的日子太难熬了,“如果不是迫不得已,谁会愿意做这样的选择?”



在一个中小学超重学生健康夏令营,孩子们在做仰卧起坐。

何海儿摄/视觉中国

与身体的斗争

门诊后的第三个月,卢阳又一次接到了藺宏伟的电话,“这样下去,你以前的生命是按天算,之后就得分秒必争了。”

这句话让卢阳终于下定决心面对自己身体的困境。在经过前期减重和接受房颤消融术后,去年底,他再次找到藺宏伟,顺利完成了切胃减重手术。

藺宏伟的办公室并不大,地上摆着的那组杠铃因此很显眼。他说这既可以让自己随时举铁锻炼,也能提醒来访的肥胖症患者:减重必须靠自己。

张淑华是肥胖与代谢病中心的个案管理者。在对手术病人长期追踪回访的过程中,不时有患者向她抱怨自己吃得不多却瘦得不好。张

借助曾经的超级大码服装来感受身体的变化。据藺宏伟介绍,正常情况下,手术患者可以减掉60%的多余体重。他以实际体重115公斤、理想体重65公斤的病人举例,“多余体重50公斤,如果最终能减掉30公斤,即为手术达标。”

术后半年多,卢阳的体重从150公斤降至90公斤。甩掉了“相当于一个正常人体重”的重负后,他的身体和心理轻松了许多。“女儿说我连脾气都比以前好了。”

肥胖时,卢阳一家出游,因为走不动路,他总是那个在酒店或游客中心等待的人,一些本该由父亲陪孩子体验的刺激的游乐项目他也难以胜任。现在,卢阳有一个正在实施中的计划:他要带着女儿玩遍游乐园。那些经历是孩子欠缺的,同样也是他自己欠缺的。

(应采访对象要求,文中除藺宏伟、黄桢雅、张淑华外均为化名)



藺宏伟在进行切胃减重手术。这样的手术他每年会完成300多台。

受访者供图

不过这个群体有一个高度相似点:他们都很爱吃。有人把油炸和膨化食品当饭吃,有人把碳酸饮料当水喝,有人白天不正常进食,到了晚上一顿消夜能吃三餐的量……

切胃手术前的准备阶段,患者会被告知要控制饮食,少吃油腻的食物。但肥胖与代谢病中心医生黄桢雅发现,有的外地患者一办完住院手续就开始打听北京有哪些“必吃美食”;有的患者以很快要与大吃大喝说再见为由,在术前排复性吃喝。高畅弟弟出发到北京前,父亲还特意给他们做了一顿红烧肉饯行。

有位患者手术前夜偷偷吃了两份肯德基套餐。第二天在手术台上,藺宏伟发现他的胃里塞满了未消化的鸡肉和面包。

2016年,权威医学期刊《柳叶刀》发布了一组数据,我国肥胖人群共有9000万,其中,1200万属于重度肥胖,中国因此成为全球“胖子”最多的国家。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国有超过一半的成年居民超重或肥胖。

没有人真的愿意当个胖子。为了瘦一些,24岁的陶然把包括按摩、针灸、吃减肥药等在内的几乎所有方法都试过了。光是减肥药,她就吃过近10种。这些药普遍副作用明显,有的让她心慌有的让她想吐,有的还导致她很长时间里月经失调。

后来,陶然花6800元报了个为期一个月封闭式管理的减肥训练营。然而练到第20天,陶然扭伤了脚。不仅训练被迫中断,此后近3个月她都无法正常走路。

当一个人胖到一定程度,一般人采用的运动减肥方法就不适用了。藺宏伟记得,有一位患者住得离医院很近,手术前他的体重超过160公斤,从家到门诊大楼300米的路程,他要停下来休息两三次才能走完。

管住嘴,迈开腿,对有些人来说难度系数实在太高了。

“你能跳绳吗?”

陶然的工作需要穿工服,但和同事站在一