

00后女主播一年瘦下33公斤!

这个团队“微雕”肥胖患者生命曲线

体重98公斤的00后女主播,试遍所有减重方法,最后通过手术瘦到65公斤,“感觉像重生了一样!”;体重130公斤的宝妈,“三高”合并严重的呼吸睡眠暂停综合征,手术后1年体重下降45公斤,事业风生水起……

6月29日,“荷韵新生,减重同行”宁波市第二医院减重代谢外科中心在鄞州公园举行“2025胖友会”。这些曾经在减重路上苦苦挣扎多年的“胖胖”,分享了自己通过减重手术迎来的人生新体验。



患者赠送锦旗时与陈平合影。



陈平在胖友会现场。

1 几乎试过所有的减肥方法 00后女主播术后成功瘦身33公斤

身高1.68米,体重65公斤,皮肤白皙,娃娃脸,大眼睛。小梅(化名)长得很甜美,一笑眼睛就弯成月牙状。会议开始前,她小心翼翼地掏出一幅写着“轻舟已过万重山,圆我重获新生梦”的锦旗,郑重地交给宁波市第二医院胃肠外科兼减重代谢外科中心首席专家陈平。

小梅今年25岁,从小胖到大。暴饮暴食再加上不爱运动,上大学时她的体重达到了巅峰——98公斤。“我特别能吃,一起和朋友吃自助餐,她们吃几盘,我能吃一桌。”这些年来,肥胖像一座山一直压在小梅身上。她想瘦,但食欲压制了两三天,便又汹涌而来。“试过节食、请过私教、吃过减肥药、参加过减肥训练营,几乎所有的减肥方法我都试了。”各种减肥方法几乎都是同一个宿命:短期减重、迅速反弹。其间,

因为减肥不当,小梅还出现了胰岛素抵抗。2023年底,体检报告上出现了和她年龄不相称的各种异常指标:脂肪肝、“三高”、多囊卵巢综合征……

“不能再这样胖下去了。”去年5月,小梅找到陈平,通过了减重手术的一系列评估,并成功说服了家人。随后,接受了腹腔镜下袖状胃切除术。一年多的时间里,小梅从体重接近100公斤的胖妞,变成了65公斤的甜妹。如今,她已大学毕业,从事自媒体行业,是个小网红。

小梅说,通过减重手术,自己不仅形象大变,人也更自信了。更让她惊喜的是,由肥胖引起的诸多疾病不药而愈或者明显好转。“减重手术前,我不知道什么是饱,术后吃得比以前少却有饱腹感,并且知道什么时候该停。后悔减晚了!”

3 减重手术有“硬指标” 需要充分评估

“临床中,我们碰到过BMI值高达60kg/m²的患者。一般来说,BMI值超过32.5kg/m²的肥胖患者多多少少伴有各种并发症。就接受减重手术的患者而言,合并十多种并发症的情况很常见。”陈平表示,肥胖不仅会带来体型问题,还会引起代谢异常,进而累及全身几乎所有的代谢系统,导致糖尿病、脂肪肝等。肥胖还会引发高血压、心血管问题、骨关节炎、呼吸睡眠暂停乃至多囊卵巢等疾病。这些都会导致患者日常生活、工作质量严重下降,严重的会影响寿命。肥胖人士增多,也将给社会带来沉重负担。

在门诊中,陈平经常会问首诊的肥胖患者一个问题:“你了解过减重手术吗?”对于一时冲动的

肥胖患者,他甚至会好言“劝退”。这是因为尽管减重代谢手术减肥效果显著,但并不是适合所有人,减重代谢手术有严格的指征。

陈平介绍,根据《中国肥胖及代谢疾病外科治疗指南(2024版)》——对于BMI值 $\geq 32.5\text{kg/m}^2$ 的患者,推荐进行减重代谢手术;对于 $27.5\text{kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 32.5\text{kg/m}^2$ 合并代谢综合征、2型糖尿病等肥胖相关合并症的患者,推荐进行减重代谢手术;对于 $25\text{kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 27.5\text{kg/m}^2$ 且合并2型糖尿病,经改变生活方式和药物治疗难以控制血糖且合并肥胖相关合并症的病人,需评估胰岛素分泌功能,经多学科综合治疗协作组评估及伦理审批后慎重开展手术。

4 7年为“胖友”减重12500多公斤 宁波这个减重团队“微雕”生命曲线

很多人以为,接受减重手术意味着减重的“一步到位”,实际上,减重手术只是肥胖患者迈出的第一步。胃肠外科、内分泌科、临床营养科……在减重过程中,多学科团队全程为肥胖患者保驾护航。

“最近肌肉掉得比脂肪多,平时该怎么训练?”“如果到了平台期,体重总下不去怎么办?”“胖友会”当天,除了减重代谢外科中心首席专家陈平,该院临床营养科主任徐斌斌、内分泌科副主任李建辉、胃肠外科病区副主任吴枫、中医康复科治疗师刘璐也悉数到场,为“胖友”提供精准的个体化指导。

很多人关心,减重手术到底安不安全?陈平介绍,在世界范围内,减重手术已有约70年历史,在我国也已进行了约20年,近10年更是进入了飞速发展

期。多年数据已经证明,减重手术是安全、有效、持久的。但他也表示,即使通过手术治疗,胖友们仍需要养成良好的生活方式,术后定期到减重代谢门诊复查和随访,以达到长期体重管理与保持健康的目的。

记者了解到,这支以陈平领衔的团队深耕减重领域多年,以微创技术帮助大量肥胖患者破解“肥胖困局”。近几年,该团队的年均手术量在100台以上,位列市内第一、全省第二,目前已累计为“胖友”减重12500多公斤,其中不乏减重50公斤以上的案例。

除此之外,该团队还积极探索更多的微创减重技术,为“胖友”提供更多的选择,比如今年年初开展无创的胃转流支架植入术,帮助29岁小伙3个月内减重15余公斤。

记者 庞锦燕 通讯员 郑轲

2 90后宝妈职场屡屡受挫 减重55公斤后事业“开挂”

“父母教给我人生智慧,陈平主任和二院减重代谢外科中心给了我匀称的身材。没有他们的助力,我的人生大概率仍是黯淡的,事业也停滞不前。”分享会上,32岁的梁女士(化姓)的这番深情表白,引得全场掌声雷动。

从到处受排挤的职场“小透明”,到干练自信的企业中层管理人员,梁女士的晋升之路走得比一般人都要艰难。“我最早在一家民营企业做行政工作,策划、对接、安排的人永远是我,出面接待的人永远是同事。”气急之下,她曾经追问过主管,主管指指她的身材,什么也没说就离开了。“换位思考一下,我也不会让一个130公斤体重的员工去做接待工作,毕竟这关系到一整个公司的形象。”

真正让梁女士动了减重手术的念头,是她觉得“身体不行了”。高血脂症、高尿酸症、重度脂肪肝、睡眠呼吸暂停……仅仅是睡眠呼吸暂停这一项,就足以威胁到她的生命。“我

有严重的呼吸睡眠暂停综合征,因为晚上缺氧,白天整个人提不起精神,每天都恹恹的。血糖高,体力也不行,走几步就喘。”最让她扎心的是,4岁的儿子不让妈妈送去幼儿园,理由是“妈妈胖”。她迫切地想要改变眼前的一切。

两年前,梁女士经过多方打听,慕名找到陈平团队。陈平专门为她组织了一场多学科联合会诊,专家评估梁女士符合减重手术的手术指征,但她有严重的呼吸睡眠暂停综合征,术中风险极大。梁女士决定放手一搏。手术日当天,由陈平主任医师等组成的手术团队严阵以待,为她进行“腹腔镜袖状胃切除+空肠-空腹旁路吻合术”,手术一切顺利。术后一周,梁女士的肚子就小了一大圈。术后一年,她减到85公斤,如今长期维持在75公斤。现在,她不仅身材变苗条了,事业上也重拾自信,“夺”回了人生的主动权。