

挂号费丛书 升级版

性别

年龄

就诊卡号

专家诊治 肥胖症

曲伸 葛军 韩婷 主编

科别

内分泌科

日期

费别

临床诊断:

升级版

附爱心贴

处方:

挂号费丛书



送检医师

送检日期

采样日期

有病可遵书嘱

医生

医生

药价

劳公自其

上海科学技术文献出版社

100





挂号费丛书 升级版

姓名

性别

专家诊治 肥胖症

科别

内分泌科

日期

费别

主编 曲 伸 葛 军 韩 婷

编者 柴尚玉 卜 乐 潘霄羽

赵同峰 杨 震 孟 健

崔 冉 崔文洁 宋科秀

刘 爽 张志佳 蒋晓婉

Navina Priya Jhummon

Bhavna Tohooloo

升级版

附爱心帖

药价

图书在版编目 (CIP) 数据

专家诊治肥胖症 / 曲伸等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5439-5275-1

I . ①专… II . ①曲… III . ①肥胖病—诊疗 IV .
① R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 026156 号

责任编辑: 何 蓉

美术编辑: 徐 利

专家诊治肥胖症

主编 曲 伸 葛 军 韩 婷

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
常熟市人民印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.25 字数 140 000

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5275-1

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

随着人们物质文化生活水平的提高,一旦生了病,就不再满足于“看病拿药”了。病人希望了解自己的病是怎么得的?怎么诊断?怎么治疗?怎么预防?当然这也和疾病谱的变化有关。过去,患了大叶性肺炎,打几针青霉素,病就好了。患了夜盲症,吃些鱼肝油丸,也就没事了。至于怎么诊断、治疗,怎么预防,人们并不十分关心。因为病好了,没事了,事过境迁,还管它干嘛呢?可是现代的病不同了,许多的病需要长期治疗,有的甚至需要终生治疗。许多病不只需要打针服药,还需饮食治疗、心理调适。这样,人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解?当然应该问医生。可是医生太忙,有时一个上午要看四五十位病人,每看一位病人也就那么五六分钟,哪有时间去和病人充分交谈。病人有困惑而不解,自然对医疗服务不满意,甚至对医嘱的顺从性就差,事实上便影响了疗效。

病人及其家属有了解疾病如何防治的需求,而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决?于是提倡普及医学科学知识,报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍,对一般群众增加些防病、治病的知识,当然甚好,但对于患了某病的病人或病人的家属而言,就显得不够了,因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册,是一个

总序

好主意，病人或家属一册在手，犹如请来了一位家庭医生，随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此，新出一套“挂号费丛书”。每册之售价约为市级医院普通门诊之挂号费，故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病，聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……凡病人或家属可能之疑问，悉数详尽解述。每册 10 余万字，包括数百条目，或以问诊方式，一问一答，十分明确；或分章节段落，一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家，病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚，所以选题撰稿，必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力，使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合，从内容到形式，“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑，健康的人读了也必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时，缀数语于卷首，或谓之序，其实即是叙述我对此丛书之认识，供读者参考而已。不过相信诸位读后，必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授

上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

人体的能量平衡与脂肪代谢

什么是脂肪组织	002
脂肪是怎样形成的	002
什么是白色脂肪组织和棕色脂肪组织	003
人体内脂肪是如何分布的? 脂肪的总 含量有多少	005
什么是异位脂肪分布? 它有什么危害吗	006
脂肪组织有什么功能	007
脂肪是如何在体内储存的	009
食物脂肪是如何被消化吸收的	009
血中的三酰甘油是怎样被清除,继而 转化为脂肪的	009
糖类是如何转化为脂肪的	010
身体内的脂肪是如何被利用的	010
什么是脂肪细胞因子? 它们有哪些作用	011
什么是瘦素	012
脂肪组织与性激素有什么关系	014
什么是抵抗素	014
什么是肿瘤坏死因子 α	015
什么是 C 反应蛋白	015
什么是内脏脂肪素	016

什么是血管紧张素原	017
血浆脂蛋白如何代谢? 有什么作用	017
三酰甘油如何代谢	019
什么是酮体	020
胆固醇在体内如何分布	020
高胆固醇血症有什么危害	021
炎症可导致肥胖吗	022

肥胖症的病因

肥胖的原因有哪些	024
糖类为什么会致肥胖	025
肥胖是怎样引起的	025
女性发胖的真正原因在哪里	026
为什么人到中年容易发胖	029
什么是节俭基因? 跟肥胖有什么关系	029
怎样才能有效减轻体重	030
肥胖有哪些先兆	031
人生中哪些时段容易发胖	034
腹型肥胖有种族差异吗	036
如何看待肥胖的遗传因素	037
情绪性进食是指什么	038
为什么亚洲人爱长“将军肚”	039
肥胖儿与家庭环境有关吗	039
家长应如何做才能防止儿童肥胖的发生	040
为什么压力过大也会导致肥胖	041

如何正确缓解压力来避免肥胖呢	042
哪些不良饮食习惯会导致肥胖	043
哪些不良的生活因素可以导致肥胖	045
为什么女性下半身容易发胖	047
腹部肥胖的“元凶”是什么	048
节食为什么还是瘦不下来	049
为什么只吃蔬菜还会胖	051
为什么天天运动还会胖	052
如何从面部特征判断出肥胖的原因	053
十大潜在发胖原因是什么	054
肥胖与性别有关吗	055
妇女绝经会引起肥胖吗	056
中医学如何解释肥胖	056
女性发胖也有心理原因吗	057

肥胖症的诊断

肥胖的危害	060
肥胖的发病率怎样	060
肥胖有哪些异常表现	061
肥胖可有哪些危害	062
儿童肥胖发展趋势及危害如何	065
何谓病态肥胖？有何危害	066
何谓非酒精性脂肪性肝病？与肥胖的 关系及危害是什么	066
肥胖有哪些心血管危害	069
肥胖与肿瘤有何联系	071

肥胖的诊断标准	074
肥胖的判别方法有哪些	074
目前肥胖的诊断标准有哪些	076
儿童肥胖的诊断与成人的标准一样吗	078
什么叫腹型肥胖	079
腹型肥胖的指标与检查方法有哪些	080
腹型肥胖的判定标准是什么	081
什么叫高三酰甘油血症腰	081
“新三围”指哪些	081
肥胖的分类	082
什么叫继发性肥胖	082
继发性肥胖如何诊断	083
什么叫单纯性肥胖	083
单纯性肥胖如何诊断	084
单纯性肥胖常见体型有哪些	084
什么是体质性肥胖	085
什么是获得性肥胖	086

肥胖症的治疗

肥胖的治疗主要包括哪些方面	088
肥胖的饮食营养治疗原则是什么	088
饮食治疗主要包括哪些方面	089
如何合理控制热量	089
饮食治疗时如何限制脂肪摄入量及摄入 种类	090
生酮高脂肪低碳水化合物饮食是否真的	

有益	090
如何限制糖类摄入	091
蛋白质是否摄入越多越好	091
饮食治疗有哪些需要注意的方面	092
住院的成年肥胖患者如何控制热量摄入	092
非住院肥胖患者如何控制热量摄入	096
改变热量吸收状态的常用方法有哪些	097
目前认为最好的饮食治疗方案是什么	097
如何改变摄食行为	098
如何预防肥胖	098
常用减肥食物有哪些	099
肥胖者为什么要进行运动治疗,运动 治疗有哪些好处	100
运动结合少量限制热量饮食具有哪些 好处	100
如何确定减轻体重的运动量	101
如何选择合适的运动方式和内容	101
减肥药主要包括哪些种类	102
影响中枢儿茶酚胺类的药物为什么可以 减轻体重	103
影响中枢 5-羟色胺类的药物为什么 可以减轻体重	104
同时影响儿茶酚胺和 5-羟色胺类的 药物为什么可以减轻体重	104
中枢兴奋性减肥药为什么可以减轻	

体重	105
β_3 肾上腺素能受体激动剂的减肥机制是 什么	105
甲状腺激素减轻体重的机制是什么	106
同化激素类药物减轻体重的机制是什么	106
生长激素减轻体重的机制是什么	107
胰岛素样生长因子-1 减轻体重的机制是 什么	107
脂肪酶抑制剂的减肥机制是什么	108
葡萄糖苷酶抑制剂能减轻体重吗	108
有哪些影响肠道吸收的药物可以减轻 体重吗	108
双胍类药物的减肥机制是什么	109
噻唑烷二酮类药物能减轻体重吗	109
什么是肉毒碱	110
常用的中药减肥药有哪些	110
减肥药物的应用原则是什么	111
什么是神经性贪食和暴食症	114
什么是神经性厌食	114
肥胖可导致的最常见的心理障碍是什么	114
抑郁症与肥胖有何关系	115
肥胖的外科治疗主要包括哪两个方面	115
哪些患者可以考虑外科治疗	115
什么是病态肥胖	116
病态肥胖如何选择手术方式	117

如何评价胃成形术	117
如何评价胃旁路术	118
胃成形术与胃旁路术各有优缺点	118
还有哪些手术可用于病态肥胖的治疗	119
外科手术减肥的手术禁忌证有哪些	120
什么是局部祛脂术	120
如何评价脂肪抽吸术	121
如何评价超声脂肪抽吸术	121
如何评价皮肤脂肪切除术	122

特殊人群的肥胖及处理

儿童单纯性肥胖症及小儿肥胖症的综合

治疗	124
什么是儿童单纯性肥胖症	124
儿童单纯性肥胖的发病率有多少	125
什么原因引起儿童肥胖	125
儿童单纯性肥胖有什么特征	127
儿童单纯性肥胖会引起什么危害	127
诊断儿童肥胖需做哪些检查	130
怎么预防儿童肥胖	130
发生了儿童单纯性肥胖后怎么办	131

妊娠期肥胖	134
妊娠对妇女的体重有什么影响	134
妊娠期体重如何变化	134

目 录

妊娠期肥胖会引起产后肥胖吗	135
妊娠期肥胖为什么会引起产后肥胖	135
怎样在妊娠期预防产后肥胖	136

中年肥胖	138
什么原因导致了中年肥胖	138
中年人如何减肥	139
中年肥胖有什么危害	139

女性肥胖	139
女性对肥胖的错误认识	139
女性如何科学、正确减肥	140

老年肥胖	141
老年人肥胖有什么危害	141
老年人如何减肥	141

继发性肥胖

什么是继发性肥胖	144
什么是下丘脑综合征及下丘脑综合征 所致的肥胖	144
什么是垂体前叶功能减退症	145
什么是垂体前叶功能减退症所致的肥胖	145
什么是甲状腺功能减退症	146
甲状腺功能减退症所致的肥胖有什么 表现	147

什么是皮质醇增多症及肥胖	147
如何鉴别单纯性肥胖症与皮质醇增多症	
引起的肥胖	148
什么是更年期综合征	149
更年期综合征为什么可引起肥胖	149
什么是多囊卵巢综合征	149
什么是多囊卵巢综合征所致的肥胖	151
什么是胰岛素瘤及肥胖	151
什么是遗传相关的肥胖综合征	152
什么是呼吸暂停综合征与肥胖	152
哮喘与肾病儿童与肥胖有什么关系	153
精神性疾病与肥胖发生存在什么关系	
.....	154
什么是药物引起的继发性肥胖	154
如何防治药物引起的继发性肥胖	155

肥胖的并发症

肥胖的常见并发症有哪些	157
什么是睡眠呼吸暂停综合征	159
为什么肥胖患者常合并有睡眠呼吸暂停	
综合征	159
睡眠呼吸暂停综合征常见的临床表现是	
什么	160
睡眠呼吸暂停综合征的危害是什么	161
肥胖合并睡眠呼吸暂停综合征的治疗	
措施有哪些	162
什么是高脂血症	162

目 录

肥胖为什么容易导致高脂血症的发生	163
如何对肥胖合并高脂血症的患者进行 非药物干预	163
如何对肥胖合并高脂血症的患者进行 药物治疗	164
为什么肥胖的人容易得胆结石	164
肥胖和冠心病之间是否存在相关性	165
为什么肥胖患者常并发冠心病	165
肥胖合并冠心病患者应如何进行早期 干预	166
肥胖和高血压之间是否存在相关性	166
如何对肥胖的高血压患者进行早期干预	167
肥胖患者为什么容易得糖尿病	168
如何对肥胖的 2 型糖尿病患者进行早期 干预	169
什么是黑棘皮病	170
如何对假性黑棘皮病进行临床干预	171
为什么肥胖的人易患非酒精性脂肪肝	172
肥胖者如何防治非酒精性脂肪肝	173
肥胖的人容易患痛风吗	176
如何对肥胖的痛风患者进行非药物 干预	177
为什么肥胖女性易出现月经不调和 不孕	177
什么是多囊卵巢综合征？如何早期	

干预	178
肥胖可能对男性性功能产生什么样的	
影响	178
为什么肥胖男性易出现性功能障碍	178
如何对肥胖男性合并性功能障碍者进行	
早期干预	179
为什么肥胖患者易出现骨关节炎	179
如何对肥胖的骨关节炎患者进行早期	
干预	180
为什么肥胖者容易发生褥疮	180
肥胖患者如何防治褥疮	181

挂号费丛书·升级版总书目