

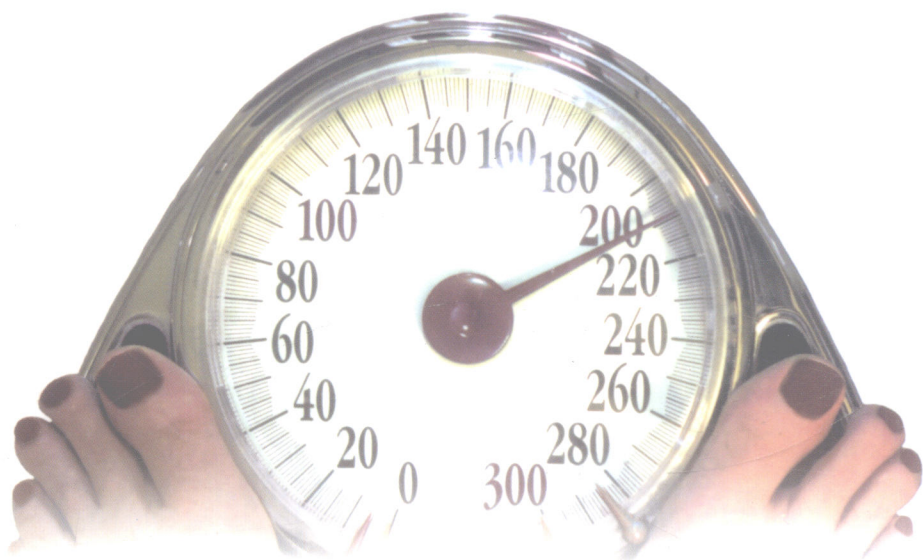
常见问题解答系列丛书之一

成年人体重

常见问题解答

作者 Christopher D. Still, DO

主译 耿梅云 王振合



人民卫生出版社

常见问题解答系列丛书之一

成年人体重

——常见问题解答

作 者 Christopher D. Still, DO

主 译 耿梅云（青岛市疾病预防控制中心）
王振合（青岛市卫生局）

人民卫生出版社

PMPH-USA

2 Enterprise Drive, Suite 509

Shelton, CT 06484

Tel: (203)402-0646

www.pmph.com

© 2007 PMPH-USA

All rights reserved. Without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publications may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise), without the prior written permission of the publisher.

图书在版编目(CIP)数据

成年人体重常见问题解答/耿梅云等主译. —北京:

人民卫生出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-117-11878-1

I. 成… II. 耿… III. 肥胖病-治疗 IV. R589.205

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第066018号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

图字:01-2009-2272

成年人体重常见问题解答

主 译: 耿梅云 王振合

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3 字数: 52千字

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11878-1/R·11879

定 价: 19.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

盖辛格 (Geisinger) 医学中心简介

盖辛格医学中心位于美国宾夕法尼亚州中部和东北部，拥有近 650 名专业医生，是一家综合实力较强的医疗集团。盖辛格医学中心的宗旨是：通过综合性的医疗服务机构进行病人救治与看护、医学教育与研究以及开展社区医疗服务等措施，提高人们的生活质量。简而言之，该中心的宗旨就是“救治、教育、研究、服务”。

欲知盖辛格医学中心更多相关信息，请访问 [www. geisinger. org](http://www.geisinger.org)。

常见问题解答系列丛书

该书是系列丛书之一,其他图书如下:

腰背部疼痛常见问题解答

类风湿关节炎常见问题解答

儿童和青少年体重常见问题解答

抑郁症常见问题解答

绝经期常见问题解答

哮喘常见问题解答

高血压常见问题解答

头痛常见问题解答

失眠常见问题解答

糖尿病常见问题解答

注意：本书作者和出版者在此向广大读者保证，书中推荐选择的药品及药量符合本书出版时相应医学理论及临床实践的标准。然而，由于医学研究的深入和医学新规的颁布，相关诊疗标准会有所改变，所以请读者在服用药品前一定要仔细阅读药品包装里的说明书，包括推荐剂量、相关警示以及药品禁忌等，这对新药或非常用药品来说十分重要。任何治疗方案，尤其是涉及到药物，容易引起连锁性的危险反应时，一定要以病情为出发点进行反复思量，切忌主观想象。需要提醒读者注意的是，该书的目的是普及知识，启发心智。因此，本书中提及的相关信息，不能代替医生对个人的独立诊断或治疗。

引言

为应对肥胖症的流行,医学科技在治疗肥胖症方面取得了重要进步。肥胖症问题在美国非常突出,超过一半的人口(达到令人惊讶的 62%)被评估为超重,超过总数 1/3 的人口被评估为肥胖。肥胖症带来了医学、财政、心理和身体等方面的一系列问题。很少有人怀疑,我们有必要对肥胖人群进行治疗,而且有可能的话,我们还应该去阻止肥胖症的蔓延。

关于本书

本书主要探讨肥胖症的治疗,包括体重管理项目的实施和药物、手术的选择等。在我们介绍这些治疗方法之前,我们将讨论什么是肥胖症,你可能属于哪种肥胖类型,以及现代肥胖症是怎样走向流行的。

目录

第一章	为什么人们都在关注肥胖症的治疗?.....	1
第二章	什么是肥胖症?.....	7
第三章	你属于哪一种类型的肥胖症?	11
第四章	哪些原因导致了肥胖症的产生?	15
第五章	减肥:我该从哪里开始?.....	25
第六章	当前,肥胖症患者流行的商业减肥 选择是什么?	33
第七章	肥胖症的药物治疗是怎样的?	49
第八章	肥胖症怎样进行手术治疗?	57
	专业术语解释.....	79

为什么人们都在关注肥胖症的治疗？

简单地说，医疗界对治疗肥胖症产生了巨大兴趣，主要是因为肥胖症现在已经成为一种流行病。

说肥胖症是一种流行病，是什么意思？

大约 62% 的美国人体重超标，超过 1/3 的美国人肥胖(图 1-1)。肥胖症流行不仅仅给患者的心理和身

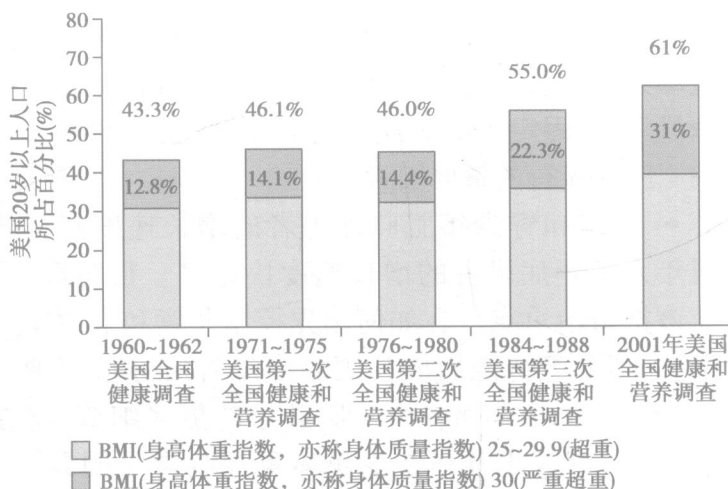


图 1-1 肥胖症的发生率：超过一半的美国成年人超重或肥胖

体带来消极影响,还会恶化个人财务状况,降低治疗效果,甚至对整个医疗保健制度造成很大冲击。总之,肥胖给健康带来很大风险。

和其他流行病一样,肥胖症会最终消失还是会继续流行?

如果我们不采取某些措施改变这种现状,肥胖症可能会在整个社会中继续不幸地传播下去。我们之所以这样说,是因为有一些干扰因素促使肥胖症的流行。

- 我们不能把肥胖症仅仅归咎于食物中的高脂肪。在 1992 ~ 1997 年期间,美国人均消费的脂肪含量实际上是下降的。然而,与此同时,患肥胖症的美国人数目却大幅上升。正如我们将在第 4 章所讲的那样,食物分量大小、固定生活方式以及其他一些社会行为,是影响肥胖症流行的重要因素。

- 儿童和青少年肥胖症患者的增长速度甚至比成年人肥胖症患者的增长速度快许多。很明显,我们应该把防治重点放在如何预先控制儿童和青少年肥胖上,而不是等待他们成为肥胖症患者后寻求何种治疗手段。关于儿童和青少年肥胖症的更多细节,将在系列丛书中的《儿童和青少年体重控制常见问题》进行阐述。

我们对战胜肥胖症感兴趣,是因为这关系到身体美观吗?

答案是否定的。控制肥胖症流行的最重要原因是由于肥胖症与许多严重的医学问题密切相关。这些常见的医学问题是:

- 糖尿病(和胰岛素抵抗引起的糖尿病)
- 高血压
- 高血脂
- 高胆固醇
- 冠心病
- 周期性睡眠呼吸暂停(阻塞性睡眠呼吸暂停)
- 脂肪肝
- 膝关节和髋关节增殖性关节炎

所有上述这些医学问题,能在很大程度上缩短人的生命。

分担责任

我们不能把肥胖症仅仅归咎于食物中的高脂肪。食物分量大小、固定生活方式以及其他一些社会行为,是影响肥胖症流行的重要因素。

脂肪事实

事实1:在美国,相同的5个年份里,脂肪消费量下降,而肥胖水平却在上升。

事实2:儿童和青少年肥胖症患者的增长速度甚至要比成年人肥胖症患者的增长速度快许多。

难道这些肥胖并发症不能用药物进行控制吗？

有些肥胖并发症，像糖尿病、高血压和高胆固醇可以由药物进行控制。不过，一个肥胖症患者经常需要多种药物治疗，这些药物不仅会带来许多副作用，而且价格高昂。

采取减肥措施就可以不用对肥胖并发症进行药物治疗了吗？

血糖、血压和胆固醇水平的少量降低，就可以减少患心脏病、中风、肝硬化和某些癌症的风险。然而，肥胖症患者个人甚至某些医生都经常有些不切实际的期望，即一个人需要减多少重量才能对身体健康有利。有些需要减肥的人经常说：“医生建议我应该减 100 磅*”。减掉这些重量是可能的，但却未必可行。

减多少体重才能有效防止或降低相关并发症的发生？

几项研究已经表明，适度的减肥（约占初始体重的

* 1 磅 = 0.4536kg

5% ~10%)对控制与体重相关的疾病意义重大。同时,还能提高生活质量,增进心理健康。如果你希望多减些体重,那么以 10 磅为单位进行减肥是很容易做到的,而且这种减肥方法已经被证明对于那些需要长期减肥的人来说也非常成功。

有时候,适度是最好的策略

几项研究已经表明,适度的减肥(约占初始体重的 5% ~10%)对控制与体重相关的疾病意义重大。同时,还能提高生活质量,增进心理健康。

什么是肥胖症？

过去,通常由医生判定你是否超重或肥胖。现在,简单的计算方法就能帮你判断自己是否超重或肥胖。

做算术题

你不需要医生来告诉你是否超重或肥胖。你可以通过计算自己的身高体重指数(BMI)来判断自己的体重情况。

由医生诊断肥胖症这种做法不正确吗？

由医生诊断肥胖症这种做法,不是不正确(实际上,有些人确实需要从医学专家那里听到真相),而是以前医生们在诊断出肥胖症的时候,往往给那些超重的病人提出节食方案,一般热量限制在1200~1500卡路里之间,期望能在3个月内减掉15~20磅的体重。很明显,这种方法对大多数病人并不适用。

Q

A

Q

以前,医生们怎么知道什么是“肥胖症”?

A

1942年,美国大都会人寿保险公司为男人和女人们引入了身高-体重表。这些“大都会人寿体重表”被医生们广泛应用,用来测定个人身体超过(或低于)“理想”体重的百分比。然而,这份体重表并没有对肥胖症的潜在危险以及由此带来的其他相关重大医学问题进行意义深远的探索(图2-1)。

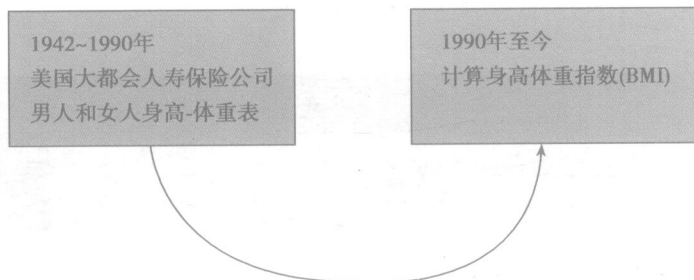


图2-1 计算体重:过去和现在

Q

如今,我们判定“肥胖症”的标准是什么?

A

今天,我们通常使用身高体重指数(BMI)对超重或肥胖症进行更加确切的定义。身高体重指数对人的体重和身高状况进行评估,这种方法取代了用理想体重百分比评估体重的老方法。身高体重指数与个人身体脂

肪密切相关,最关键的是,身高体重指数能够直接反映体重增长带来的医学问题。随着身高体重指数的增长,与肥胖症相关的疾病风险也随之增长。表 2-1 表明身

表 2-1 身高体重指数表																					
BMI	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
体重(磅)																					
4'10"	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191					
4'11"	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198					
5'0"	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204					
5'1"	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211					
5'2"	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218					
5'3"	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225					
5'4"	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232					
5'5"	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240					
5'6"	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247					
5'7"	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255					
5'8"	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262					
5'9"	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270					
5'10"	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278					
5'11"	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286					
6'0"	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294					
6'1"	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302					
6'2"	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311					
6'3"	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319					
6'4"	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328					
身高(' :英尺 * " :英寸*)														低 BMI 风险				→高 BMI 风险			
注:身高体重指数的计算方法																					
• 在左面栏目中找到你的身高数 • 在你身高数对应的体重行找到和你最接近的体重数 • 到图表顶端的相应位置找到你的身高体重指数(BMI)																					

* 1 英尺 = 0.3048 米(m); 1 英寸 = 2.54 厘米(cm)