

实用

焦东海 编著

肥胖病防治手册

JIAO DONG HAI
BIAN ZHU

SHI YONG
FEI PANG BING FANG ZHI
SHOU CE

東方出版中心

1200335917



1200335917

实用肥胖病防治手册

R589.2
312

焦东海 编著

SHI YONG
FEI PANG BING FANG ZHI
SHOU CE



东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

实用肥胖病防治手册/焦东海著. —上海: 东方出版中心, 2002. 5

ISBN 7-80627-873-7

I. 实… II. 焦… III. 肥胖病-防治-手册

IV. R 589.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 012642 号

实用肥胖病防治手册

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 787×1092 毫米 1/32

字数: 190 千

印张: 9.5 插页: 2

版次: 2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-873-7/R·20

定价: 11.00 元

版权所有, 侵权必究。

内 容 提 要

肥胖病是一种严重危害人体健康的常见病、多发病。本书系统地介绍了肥胖病的分类、病因、病理生理、临床表现、诊断、常见并发症、治疗和预防等有关知识,同时介绍了作者十余年来用中医中药减肥的协作研究成果及开发减肥新药与减肥保健食品的有关知识,充分反映了近几年对肥胖病研究的成果。本书内容丰富,文字通俗,理论联系实际,实用性强,可供广大肥胖病患者、瘦身与美容从业人员阅读,并可供医务工作者参考。

前 言

随着现代科技飞速发展,人民生活水平日益提高。由于卫生保健宣传未能跟上,全世界肥胖发病率正以每5~10年翻一番的速度向前发展,并呈低龄化趋向。目前全球约有3亿肥胖患者,已成为西方国家的四大社会问题之一(其他三项为吸毒、艾滋病、酒精中毒)。2001年10月30日《经济日报》登载了我国国家体育总局和教育部发布的《2000年国民体质监测公报》,公报指出,7至18岁男性儿童青少年(学生)的肥胖发病率比1995年有较大增长,城市男性小胖子由5.9%增加到10.1%,5年增加了71%。据估计,目前我国肥胖患者已超过8000万。2001年6月在维也纳召开的第11届欧洲肥胖病学术会议的世界肥胖发病率排序表中已将我国列在第十名。10年后我国肥胖患者可能将达到2亿。肥胖不仅影响美观、影响生活质量及降低劳动生产力,而且又与多种疾病,如糖尿病、高血压、冠心病、睡眠呼吸暂停综合征、高脂血症、胆石症、脂肪肝、关节炎、痛风及某些癌症有密切关系。在美国每年约有30万人直接由于肥胖而死亡,用于肥胖防治直接和间接的耗费约占美国卫生经费的10%。肥胖已成为21世纪人类健康的杀手,对肥胖的防治应刻不容缓。

肥胖被比喻为仅仅是露出水面的冰山一角,巨大的冰山基地则是对人类健康构成威胁的上述并发病症。对于肥胖,我们应采取未胖先防、已胖防病、早防早治的方针,要思想工

作领先,做到家庭、学校、社区、社会相结合的群防群治,使人人都能充分认识到肥胖的危害性及科学防肥的重要性,并使已胖患者充满“六心”(信心、诚心、决心、耐心、细心、恒心),采取个体化的综合治疗措施来战胜肥胖及其并存病症。我们曾在金多靶公司董事长史顺成先生的资助下,创造了减肥又治并发症之最的世界首例报道而获吉尼斯记录(详见附录3的李××)。

本书全面介绍了肥胖及其并发症的有关防治知识,并加入了作者十余年来从事肥胖病的流行病学调查、临床研究、实验研究及产品研究所获得的成果,如在上海市首次进行了大规模的肥胖流行病学调查、在国内首次发表了肥胖与心脏结构形态变化的关系等。在附录中还介绍了减肥保健食品与减肥新药研究所必备的知识。本书内容丰富,实用性强,可供超重、肥胖病患者阅读,也可供美容从业人员、新减肥产品研制者、减肥产品营销人员及广大医务同道们参考。由于本人学识浅薄,书中如有不妥或错误之处,恳请读者朋友们批评指教。

焦东海

2001年11月于上海香山中医院

目 录

前言	1
第一章 肥胖病概述	1
第一节 肥胖病对健康的危害	2
一、肥胖引发多种并发症	2
二、肥胖影响生活和工作	2
第二节 肥胖病的研究	3
一、古代对肥胖病的认识	3
二、近代对肥胖病的研究进展	3
第二章 肥胖病的流行病学	5
第一节 世界流行现状	5
第二节 中国流行现状	6
第三节 流行病学研究的注意事项	9
第三章 肥胖病的分类	11
第一节 单纯性肥胖病	11
第二节 继发性肥胖病	12
第四章 肥胖病的病因	14
第一节 遗传因素	14

一、家族因素	14
二、多基因遗传因素	14
第二节 神经精神因素	15
第三节 物质代谢因素	16
一、物质代谢异常	16
二、褐色脂肪组织功能异常	16
第四节 内分泌因素	16
一、高胰岛素血症	17
二、垂体功能低下	18
三、肾上腺皮质功能亢进	18
四、性腺功能低下	18
五、激素分泌异常	18
第五节 饮食因素	19
第六节 运动因素	19
第七节 生理因素	20
第八节 药物因素	20
第九节 其他因素	20
 第五章 肥胖病的病理生理	22
第一节 脂肪组织的构成	22
一、人体的组成	22
二、人体脂肪量	22
三、脂肪的构成	23
四、脂肪的生理功能	23
第二节 正常人的脂肪代谢	25
一、脂肪的消化和吸收	25

二、脂肪的生物合成	26
三、脂肪的分解代谢	27
四、酮体的生成和利用	28
第三节 肥胖时的代谢与内分泌变化	28
一、能量代谢变化	28
二、糖代谢变化	30
三、脂肪代谢变化	31
四、蛋白质代谢变化	32
五、水盐代谢变化	32
六、内分泌变化	33
 第六章 肥胖病的临床表现	36
第一节 症状	36
第二节 体征	37
 第七章 肥胖病的实验室检查	39
第一节 检查项目的选择	39
第二节 口服葡萄糖耐量试验	40
第三节 胰岛素测定	41
第四节 性腺功能试验	42
一、血浆睾酮测定	42
二、雌激素测定	43
三、孕酮测定	44
第五节 其他检查	44
 第八章 肥胖病的诊断和鉴别诊断	46

第一节 诊断	46
一、诊断方法及其标准	46
二、注意事项	51
第二节 鉴别诊断	52
一、胰岛素瘤	52
二、原发性低血糖症	53
三、甲状腺机能减退症	53
四、柯兴氏综合征	54
五、生长激素瘤	56
六、下丘脑综合征	57
七、颅咽管瘤	58
八、多囊卵巢综合征	59
九、更年期综合征	60
十、与遗传相关的肥胖综合征	60
 第九章 肥胖病的并发症	66
第一节 高血压	66
一、血压的产生	66
二、诊断标准	67
三、肥胖病与高血压的关系	68
四、临床研究	69
五、防治要点	70
第二节 糖尿病	70
一、诊断标准	71
二、肥胖病与糖尿病的关系	73
三、临床特点	74

四、临床研究	74
第三节 高脂血症	75
一、诊断标准	75
二、危害性	76
三、病因	77
四、临床研究	77
第四节 脂肪肝	77
一、形成脂肪肝的原因与过程	78
二、临床特点	79
三、临床研究	79
第五节 胆石症	80
一、胆石成分及其分类	80
二、易发因素	81
三、肥胖并发胆石症的特点	81
四、病因	81
第六节 痛风	82
一、临床特点	82
二、病因	83
三、肥胖与痛风的关系	83
第七节 骨关节病	84
一、病因	84
二、肥胖伴骨关节病的特点	84
第八节 睡眠呼吸暂停综合征	85
一、分型	86
二、病因	86
三、临床特点	86

四、诊断	88
第九节 肥胖性心肌病	89
一、病因	89
二、临床特点	90
三、临床研究	91
第十节 代谢综合征	92
一、诊断标准	92
二、危害性	93
三、病因	93
四、防治要点	94
第十一节 黑色棘皮病	95
一、病因	95
二、临床特点	96
第十二节 其他并发症	96
一、肥胖并发月经失调	96
二、肾损害	96
三、癌	97
四、感染性疾病	97
五、疔	97
六、急性肺梗塞	98
第十三节 肥胖并发症防治	98
第十章 肥胖病的治疗	101
第一节 减肥原则	101
一、采取综合治疗方法	101
二、强调个体化	102

三、确定可行的减肥计划	104
第二节 心理治疗	105
一、被动心理	105
二、消沉心理	105
三、疑虑心理	106
四、贪吃心理	106
五、惰性心理	106
六、速效心理	107
七、不反弹心理	107
八、只运动不节食心理	108
九、只节食不运动心理	108
十、反复减肥不损害健康心理	109
十一、节食能局部减肥心理	109
十二、体力劳动代替体育锻炼心理	109
十三、强调遗传心理	109
十四、过分追求苗条心理	110
十五、跟着广告减肥心理	110
第三节 行为矫正治疗	111
一、寻找不良行为产生的原因	111
二、行为矫正的方法	112
第四节 饮食治疗	117
一、治疗原则	118
二、防胖健身的饮食方案	120
三、简单易行的措施	122
四、不同肥胖程度的饮食减肥疗法	125
五、减肥食品	129

六、减肥食疗方	130
七、减肥药膳	131
八、减肥食物的选择	132
九、注意事项	139
第五节 运动治疗	151
一、运动的益处	151
二、运动减肥机理	152
三、运动时能量代谢	154
四、运动疗法的具体内容	154
五、注意事项	166
第六节 西药治疗	169
一、食欲抑制剂	169
二、消化吸收阻滞剂	171
三、膨胀充填剂	171
四、基因药物	171
第七节 中药治疗	172
一、肥胖病中医分型和辨证用药	172
二、中医药古方	173
三、减肥中成药和保健食品	175
四、中药外治	178
第八节 针灸治疗	179
一、机理	179
二、方法	180
三、注意事项	180
第九节 耳针治疗	181
一、机理	181

二、方法	181
三、注意事项	182
四、疗效	182
第十节 按摩治疗	183
一、机理	183
二、方法	183
三、注意事项	185
第十一节 气功治疗	185
一、机理	185
二、方法	185
三、注意事项	186
第十二节 外科治疗	186
一、脂肪抽吸减肥术	187
二、胃肠道改建术	188
三、局部脂肪切除术	191
 第十一章 老年肥胖病	 192
第一节 老年人的身体特点	192
第二节 老年肥胖的危害	193
第三节 病因	196
第四节 治疗	197
一、心理治疗	197
二、饮食治疗	198
三、运动治疗	200
四、减肥制剂治疗	207

第十二章 儿童肥胖病	208
第一节 流行病学	208
第二节 儿童肥胖的特点	210
第三节 病因	211
第四节 诊断	212
一、与诊断标准有关的基本概念	212
二、诊断方法	215
三、鉴别诊断	215
第五节 治疗	216
一、治疗原则	216
二、肥胖病教育	216
三、饮食治疗	217
四、运动治疗	222
五、行为矫正治疗	225
六、减肥制剂治疗	227
第十三章 妇女肥胖病	229
第一节 青春期肥胖	229
一、危害性	230
二、病因	230
三、临床表现	231
四、诊断	231
五、治疗	231
第二节 妊娠期肥胖	233
一、危害性	234
二、病因	235

三、诊断	236
四、治疗	237
第三节 更年期肥胖	238
一、病因	239
二、临床表现	239
三、诊断	240
四、治疗	240
第四节 妇女肥胖的并发症	243
一、妇科疾病	243
二、妊娠与分娩时的疾患	245
第十四章 肥胖病护理	247
第一节 心理护理	247
第二节 基础护理	249
第三节 饮食护理	251
第四节 运动减肥的护理	252
第五节 行为矫正减肥的护理	254
第六节 药物减肥的护理	255
第十五章 肥胖病的预防	256
第一节 预防肥胖的 10 个关键时期	256
第二节 预防肥胖的方法	257
一、注意合理的平衡饮食	258
二、参加适宜的体育锻炼	262
三、养成良好的生活习惯	262
四、采用有效的药物预防	265