

图书基本信息

书名：<<肥胖症多学科综合治疗218个怎么办>>

13位ISBN编号：9787811366457

10位ISBN编号：7811366452

出版时间：2012-2

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：于健春 等主编

页数：154

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<肥胖症多学科综合治疗218个怎么办>>

### 内容概要

近年调查显示,在我国迅速致富的城市及农村人群中,由肥胖症引起的良、恶性疾病的发病率明显增加,如:糖尿病、高血压、冠心病、高脂血症、脂肪肝、胆囊结石、高尿酸血症、睡眠呼吸暂停综合征、抑郁症、骨关节病、腰椎间盘突出、食管反流、月经不调及不育、乳腺癌、结直肠癌、胰腺癌、子宫内膜癌等,由此带来更多新的医疗和社会问题,明显加重了国家及家庭的经济负担。

目前,减肥或糖尿病手术已在欧美及亚洲国家得到推广,并成为病态肥胖及糖尿病的一种有效治疗选择。

更值得一提的是,由营养、运动、内分泌治疗、减肥或糖尿病手术等众多学科构建的综合治疗模式,将成为肥胖症及糖尿病的最佳治疗选择和安全保证。

在此背景下,北京协和医院组织相关各学科专家共同完成了《肥胖症多学科综合治疗218个怎么办》,内容涵盖内分泌、营养、运动、普外科、整形、妇产科、呼吸科、心脏科、骨科、心理科和护理等。

《肥胖症多学科综合治疗218个怎么办》是《协和医生答疑丛书》之一,全书内容丰富,语言通俗易懂,希望能为广大医护工作者、肥胖人士及亲友提供有益的参考。

本书由医学博士于健春、于康、朱慧娟主编。

作者简介

于健春，医学博士中国医学科学院北京协和医学院北京协和医院普外科副主任，主任医师，教授，博士生导师。

社会学术兼职：中华医学会肠外肠内营养分会 候任主任委员 卫生部临床医师科普专家委员会 委员 北京医学会肠外内营养专业委员会主任委员中国临床营养学会 委员 北京医学会 理事 中国抗癌协会胃癌专业委员会 委员 北京医师协会 理事 中华医学会科技奖 评审专家 卫生部营养专业标准委员会 委员 北京市科学技术继续教育委员会 专家

## 书籍目录

### 肥胖的定义与诊断

- 1.什么叫肥胖？
- 2.肥胖的分类？
- 3.什么叫单纯性肥胖？
- 4.什么叫继发性肥胖？
- 5.什么是标准体重和理想体重范围？
- 6.如何确定一个人的标准体重？
- 7.判断肥胖的标准是什么？
- 8.如何准确测定体重？
- 9.测定体重有哪些注意事项？
- 10.如何客观科学的评价体重？
- 11.如何早期识别婴幼儿及儿童肥胖？
- 12.如何区分青春期正常发育和肥胖？

### 肥胖对健康的危害

- 13.肥胖症及其常见合并症发生率如何？
- 14.肥胖和心血管疾病的发病有关系吗？
- 15.肥胖与高血压有什么关系？
- 16.肥胖与血脂异常有什么关系？
- 17.肥胖与冠心病有什么关系？
- 18.肥胖对心脏结构是否直接有影响？
- 19.肥胖对心脏功能有影响吗？
- 20.肥胖患者发生冠心病的警示信号包括哪些？
- 21.肥胖与脂肪肝有什么关系？
- 22.肥胖与糖尿病有什么关系？

- 23.肥胖者易患癌症吗？
- 24.肥胖患者打呼噜是睡得香的表现吗？
- 25.肥胖患者打呼噜就是阻塞性睡眠呼吸暂停吗？
- 26.肥胖与阻塞性睡眠呼吸暂停有什么关系？
- 27.肥胖患者阻塞性睡眠呼吸暂停有哪些危害？
- 28.肥胖患者出现哪些症状时就可能合并了阻塞性睡眠呼吸暂停？
- 29.肥胖患者如果怀疑合并了阻塞性睡眠呼吸暂停该如何就诊？
- 30.肥胖合并阻塞性睡眠呼吸暂停有哪些治疗方法？
- 31.肥胖患者阻塞性睡眠呼吸暂停有药物治疗吗？
- 32.减肥治疗可以治愈阻塞性睡眠呼吸暂停吗？
- 33.为什么合并阻塞性睡眠呼吸暂停的肥胖患者不容易减肥？
- 34.治疗阻塞性睡眠呼吸暂停会有助于减肥吗？
- 35.肥胖低通气综合征和阻塞性睡眠呼吸暂停有什么区别？
- 36.肥胖低通气综合征和阻塞性睡眠呼吸暂停患者呼吸支持治疗方式一样吗？
- 37.肥胖对青少年儿童有什么危害？
- 38.肥胖对生长发育有影响吗？
- 39.肥胖对智力发育有影响吗？
- 40.儿童肥胖和成年后心血管疾病发生有影响吗？
- 41.儿童肥胖对下肢骨关节有何不良影响？
- 42.为何肥胖儿膝外翻较常见？
- 43.为什么儿童股骨头缺血性坏死中肥胖儿比例较大？
- 44.为什么肥胖儿童易患腰椎间盘突出症？
- 45.减肥对于女性只是为了美吗？

- 46.肥胖会影响女性月经吗？
- 47.肥胖与不孕有关系吗？
- 48.肥胖和哪些女性癌症有关系？
- 49.肥胖妇女容易出现哪些心理问题？
- 50.肥胖妇女如何得到和谐的性生活？
- 51.肥胖妇女怀孕后为何要进行妊娠糖尿病的筛查？
- 52.肥胖妇女必要时为什么一定要做妊娠糖尿病的诊断试验呢？
- 53.肥胖孕妇怀孕期间有哪些风险？
- 54.肥胖孕妇孕期需要进行哪些自我监护？
- 55.肥胖孕妇在孕期如何锻炼？
- 56.肥胖孕妇的同产期处理需要注意哪些特殊情况？
- 57.肥胖孕妇如何选择分娩方式？
- 58.肥胖孕妇的产后康复注意什么？
- 59.肥胖症患者容易得哪些骨科疾病？
- 60.骨质疏松症与肥胖有关吗？
- 61.肥胖为什么会增加骨折的风险？
- 62.肥胖会导致骨关节炎吗？
- 63.肥胖与股骨头坏死有关系吗？
- 64.肥胖对脊柱健康的影响有哪些？
- 65.肥胖会引起腰肌劳损吗？
- 66.肥胖为什么能引起腰背痛？
- 67.为什么腰椎不稳或腰椎滑脱症患者大多较肥胖？
- 68.腰椎管狭窄症会由于肥胖而导致吗？
- 69.肥胖会造成及加重颈椎病吗？

- 70.足坏疽与肥胖有什么关系？
- 71.扁平足与肥胖有关吗？
- 72.肥胖与跟痛症有关系吗？
- 73.肥胖患者接受骨科手术风险增加吗？
- 74.肥胖与骨科术后深静脉血栓有何关系？
- 75.肥胖患者骨折术后应注意些什么？

#### 肥胖的病因及临床表现

- 76.肥胖会遗传吗？
- 77.体内有关肥胖的“调定点”在哪里？
- 78.引起肥胖的神经内分泌疾病有哪些？
- 79.小儿肥胖的原因有哪些？
- 80.社会环境因素对肥胖的发生有何影响？
- 81.肥胖都有哪些临床表现？

#### 肥胖的预防

- 82.预防肥胖应该注意什么问题？
- 83.预防肥胖的最佳时期是什么时间？
- 84.如何预防小儿肥胖？
- 85.如何预防青春期肥胖？
- 86.如何预防中年后肥胖？

#### 肥胖的治疗

##### 一、营养治疗和运动治疗

- 87.如何合理的摄入胆固醇？
- 88.《中国居民膳食指南》主要内容包括什么？
- 89.“平衡膳食宝塔”主要内容包括什么？
- 90.中国居民膳食指南核心内容包括哪些？

- 91.能量代谢与肥胖有什么关系？
- 92.为什么说“胖从口入”？
- 93.不良生活方式与肥胖的关系如何？
- 94.“喝凉水都长肉”对吗？
- 95.饮酒与肥胖有什么关系？
- 96.节食减肥者的必备物品有哪些？
- 97.减肥饮食的基本原则有哪些？
- 98.节食减肥有哪些要点？
- 99.节食减肥过程中应注意的问题包括哪些？
- 100.减肥与饮水有什么关系？
- 101.减肥与饮茶有什么关系？
- 102.减肥与饮酒有什么关系？
- 103.早点与减肥有什么关系？
- 104.吃糖与减肥有什么关系？
- 105.肥胖患者如何选择食物？
- 106.蔬菜、水果与减肥有什么关系？
- 107.冬瓜与减肥有什么关系？
- 108.土豆与减肥有什么关系？
- 109.白薯与减肥有什么关系？
- 110.光吃水果能减肥吗？
- 111.膳食纤维在减肥过程中有何作用？
- 112.哪食物中含膳食纤维高？
- 113.进餐次数与减肥的关系？
- 114.细嚼慢咽与减肥？



- 115.如何科学消除饥饿感？
- 116.如何控制减肥速度？
- 117.如何培养良好的进餐习惯？
- 118.减肥过程中是否需要补充营养素？
- 119.什么是“全饥饿减肥法”？
- 120.节食减肥容易失败的常见原因有哪些？
- 121.为什么单纯节食减肥容易“反弹”？
- 122.小胖墩们如何合理减肥？
- 123.产妇如何合理减肥？
- 124.如何练习产后减肥操？
- 125.合理运动对减肥有何意义？
- 126.合理运动有哪些益处？
- 127.减肥运动可分为几类？
- 128.肥胖症如何选择适合自己的运动？
- 129.什么是有氧运动和无氧运动？
- 130.有氧运动有何益处？
- 131.减肥运动应如何掌握“量”与“度”？
- 132.减肥运动中应如何测定运动强度？
- 133.常见活动的能量消耗有多少？
- 134.少年儿童应如何进行运动减肥？
- 135.中年人进行运动减肥应注意什么？
- 136.老年肥胖者运动锻炼应注意什么？
- 137.糖尿病肥胖患者进行减肥锻炼应注意什么？

- 138.哪些情况下糖尿病肥胖患者不能或不宜进行减肥锻炼？
- 139.高血压、冠心病肥胖患者运动锻炼应注意什么？
- 140.肥胖患者如何减少心血管疾病的发生风险？
- 141.为什么有氧运动可以减少肥胖患者心血管疾病的发生？
- 142.每天什么时间进行减肥运动最合适？
- 143.家务活能够代替运动锻炼吗？
- 144.为什么游泳是最好的减肥运动？
- 145.如何在水中进行减肥？
- 146.走路与跑步哪个减肥效果更好？
- 147.跳绳对减肥有效吗？
- 148.仰卧起坐会减少腹部脂肪吗？
- 149.如何练习腿部健身操？
- 150.减肥运动对着装有何要求？
- 151.运动减肥效果不佳的常见原因有哪些？
- 152.突然中断运动锻炼，肌肉会“变成”脂肪吗？
- 153.大量运动后为何会引起月经不调？
- 154.在减肥治疗过程中什么是行为治疗？
- 155.在减肥和维持体重过程中，将会使用哪些行为治疗技术？
- 156.在减肥治疗的开始阶段，如何设定正确的目标？
- 157.在减肥治疗过程中，如何理解“一顺百顺、一通百通”？
- 158.在减肥治疗过程中，如何进行饮食和锻炼的自我监测？
- 159.在减肥治疗过程中，如何奖励自己？
- 160.在减肥过程中，如何进行压力管理？
- 161.在减肥过程中，如何对“高危场所”和刺激进行管理，从而避免一系列连锁反应？

162.在进食过程中，如何获得“饱足信息”？

163.在减肥过程中，如何使用问题解决法？

164.在减肥过程中，如何对突发事件进行管理？

165.在减肥过程中，如何进行认知重建？

## 二、药物治疗

166.如何看待市场上的减肥保健品？

167.常用的减肥药物有哪些？

168.减肥药物有哪些副作用？

169.药物减肥应该注意什么？

## 三、外科治疗

170.多学科综合治疗肥胖症模式有什么必要性？

171.中国肥胖症患者减肥手术适应证？

172.肥胖症减肥手术方式包括哪几种？

173.减肥手术为什么要采取腹腔镜手术的方式？

174.如何选择适宜自己的减肥手术方式？

175.肥胖症患者术前就诊流程如何？

176.减肥手术术前要做哪些准备？

177.减重手术前为什么要做心理准备？

178.月巴胖患者术前常规检查包括哪些？

179.肥胖病人在外科手术前为什么一定要进行睡眠呼吸方面的检查？

180.阻塞性睡眠呼吸暂停或肥胖低通气综合征患者在外科减肥手术前后是否需要呼吸支持治疗？

181.可调节胃束带手术是一项成熟的手术技术吗？

182.可调节胃束带手术减重原理是什么？

183.可调节胃束带手术后什么时候可以出院？

- 184.可调节胃束带手术减重效果如何？
  - 185.可调节胃束带术后如何进行调节？
  - 186.可调节胃束带手术常见并发症包括什么？
  - 187.可调节胃束带手术后如何随访？
  - 188.可调节胃束带手术后随访内容主要包括什么？
  - 189.胃旁路手术现状及常见并发症如何？
  - 190.胃旁路手术常见并发症包括哪些？
  - 191.胃旁路手术手术减重效果如何？
  - 192.减肥手术后住院期间术后管理主要包括哪些？
  - 193.影响减肥手术效果的因素包括哪些？
  - 194.减重手术术前、术中、术后，为什么得到家人和朋友的支持很重要？
  - 195.肥胖患者手术后如何做才能达到更好的效果？
  - 196.吸脂手术是一种减肥手术吗？
  - 197.减重手术治疗对消化吸收有哪些影响？
  - 198.减重手术后营养治疗原则有哪些？
  - 199.减重手术术后营养管理要点有哪些？
- 四、其他综合治疗
- 200.如何营造良好的减肥环境？
  - 201.目前国际上还有那些比较流行的减肥方法？
  - 202.在减肥过程中，如何寻求社会支持？
  - 203.什么是暴食障碍？  
其治疗原则是什么？
  - 204.肥胖者进行哪些运动能避免或减轻骨关节病？
  - 205.肥胖患者如何保护负重关节？
  - 206.肥胖者适合选择什么样的健身方式？

- 207.减肥过程中会引起或加重哪些骨科疾病？
- 208.肥胖人群如何预防骨关节退变？
- 209.减肥能改善骨关节病吗？
- 210.肥胖者在人工关节置换术后应注意些什么？
- 211.肥胖患者如何进行脊柱保健？
- 212.肥胖者在脊柱手术后应注意些什么？
- 213.减重术后为什么还要做整形手术？
- 214.肥胖减重手术后整形外科的治疗包括哪些方面？
- 215.肥胖减重手术后可以选择吸脂吗？
- 216.肥胖减重手术后什么时候选择整形外科手术？
- 217.整形手术有瘢痕吗？
- 218.肥胖减重手术后需要做几次整形手术？

章节摘录

140.肥胖患者如何减少心血管疾病的发生风险？

肥胖患者需要通过控制相关的危险因素减少心血管疾病的发生风险，首先注意饮食控制、减少高热量、高脂肪类食品摄入，增加粗纤维食物。

少吃或不吃油炸的、富含奶油的食品，避免在炒菜时放入过多的食用油，多吃全麦食品、五谷杂粮和新鲜蔬菜水果。

这样的饮食结构不仅能超重者填饱肚子，还能减少热量摄入。

每日盐的摄入量小于6克，坚持适当的体力活动和锻炼，循序渐进逐渐控制并减少体重。

定期监测血糖、血脂、血压，如确实存在高血压、糖尿病、高脂血症等疾病，应该在专业医师的指导下应用相关药物开始治疗。

141.为什么有氧运动可以减少肥胖患者心血管疾病的发生？

自主神经系统的交感和副交感神经调控着心血管系统的活动，一定时期的有氧运动可以使神经系统对心血管的调节功能增强，并且有氧运动可以使肥胖患者减重，改善胰岛素抵抗、增加胰岛素的敏感性，增强血管内皮的功能，改善血流状态，并降低血脂、血压等，进一步改善心血管疾病相关的一系列危险因素，降低发病率。

142.每天什么时间进行减肥运动最合适？

首先应明确的是，每天减肥运动的时间并无一定之规。

可选择早晨，或上午，或黄昏，或睡前等等，应依据个人的习惯进行，不必强行改变。

但对于那些尚未形成习惯，或刚刚开始减肥锻炼的朋友，我们推荐在吃完晚餐半小时后开始减肥运动，其效果可能更为显著。

可能有的读者会说：“不是饭后运动会影响消化和吸收吗？”

而且饭后锻炼有没有可能使食物误入歧途，掉进盲肠，引起阑尾炎？

国外有研究表明，在饭后散步或慢跑，能更快地减轻体重，这是因为更多地消耗掉了摄入的食物，并减少了脂肪的吸收。

这是由于机体的活动使四肢肌肉的供血量增加，而相应的，胃肠道的血流量减少，因而影响了食物的消化、吸收和利用。

也就是说，饭后锻炼使胃肠道血液分流，在一定程度上影响消化和吸收，正好是餐后减肥运动的机理。

当然，饭后运动切忌过于激烈，应以散步等舒缓的运动为主。

至于引起阑尾炎，那只是一种误传。

进餐时食物从口入后，至食物达到阑尾需要数小时之久。

而且即使到了阑尾，也不会掉进去引起阑尾炎。

除了餐后锻炼之外，傍晚锻炼也不错。

特别是晚餐后半小时，不要躺在沙发上看电视，而是出去走走，对减肥很有利。

有人愿意早上锻炼，如早餐后晨练。

这也是一种好习惯，唯一不利的是早晨空气不如晚上新鲜。

由于阳光的照射，植物的光合作用，傍晚空气中氧气的含量较高。

143.家务活能够代替运动锻炼吗？

有些肥胖者因种种原因不愿参加体育锻炼，但他们并不因此而担心，“我每日有很多家务活要作，洗衣做饭，忙里忙外，运动量还不够大吗？”

显然，他们的理由是“用家务活代替运动锻炼，一样能达到减肥的目的”。

……

编辑推荐

荣获国家科学技术进步奖，中国科协繁荣科普创作，资助计划创作 于康医学博士中国医学科学院北京协和医学院北京协和医院临床营养科主任医师，教授。

社会学术兼职：《中华临床营养杂志》副总编 卫生部营养标准委员会 委员 中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会 委员 中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会 常务委员 中国医师协会循证临床营养学组 委员 卫生部科普专家委员会 委员 卫生部暨中国健康教育协会 特聘营养教育专家 中华中医药学会 健康科普专家 北京市健康协会 常务理事 北京市健康教育协会 常务理事

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>