



健康减肥——  
我们一直在这里

等你

北京大学第一医院内分泌科  
袁振芳



- 天青色在等雨
- 北京晴天在等风
- 健康减肥我们在等你

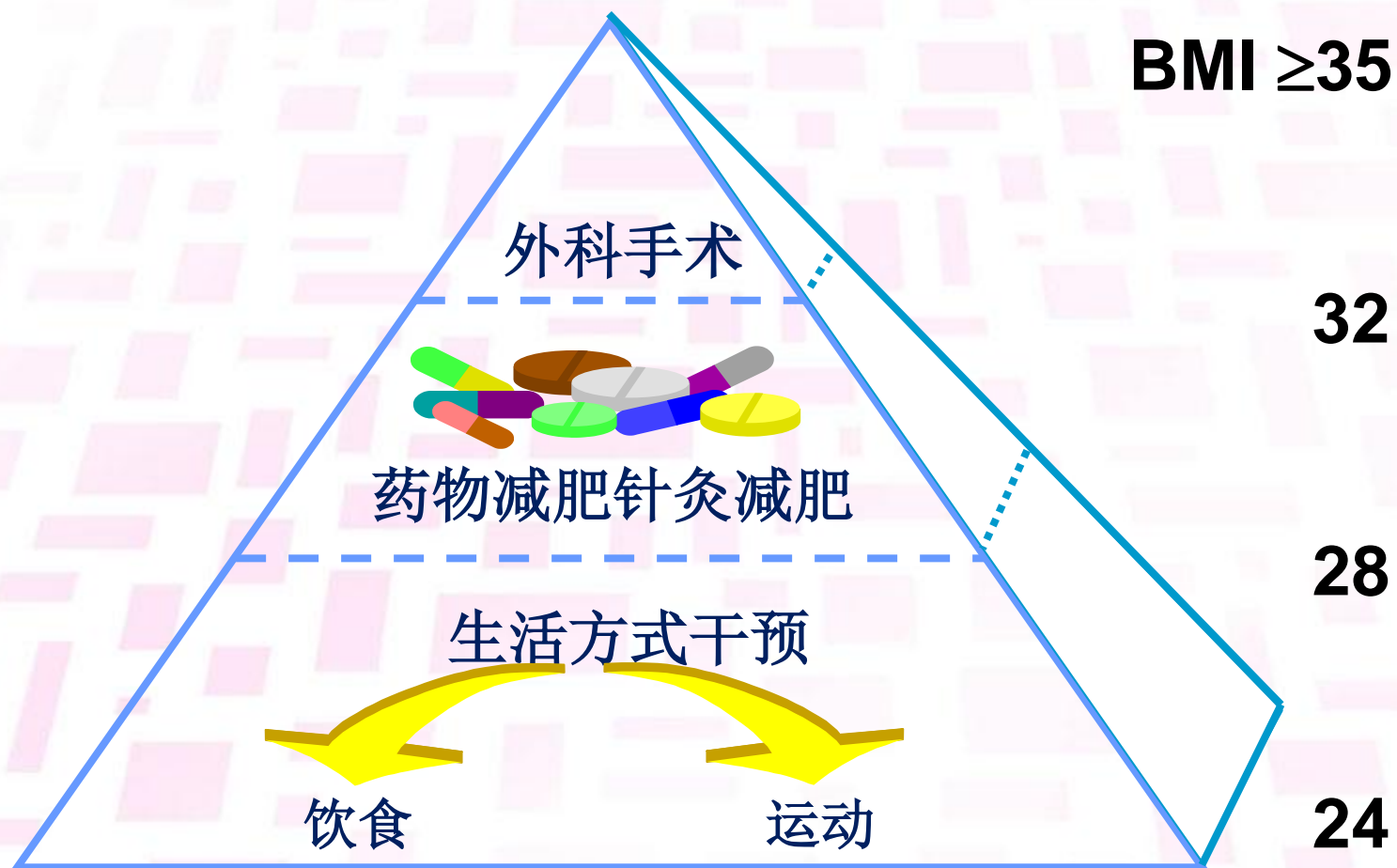


# 一张图告诉你 减重有啥好处





# 减肥治疗--金字塔原则





# 肥胖减重中心 减肥团队

- 内分泌科      袁振芳
- 营养科        杨丽华 井路路
- 康复科        李民 王荣丽
- 外科            姜勇
- 针灸科        王远征



# 肥胖的定义

- 肥胖症是指身体内脂肪堆积过多。

肥胖是病，要治



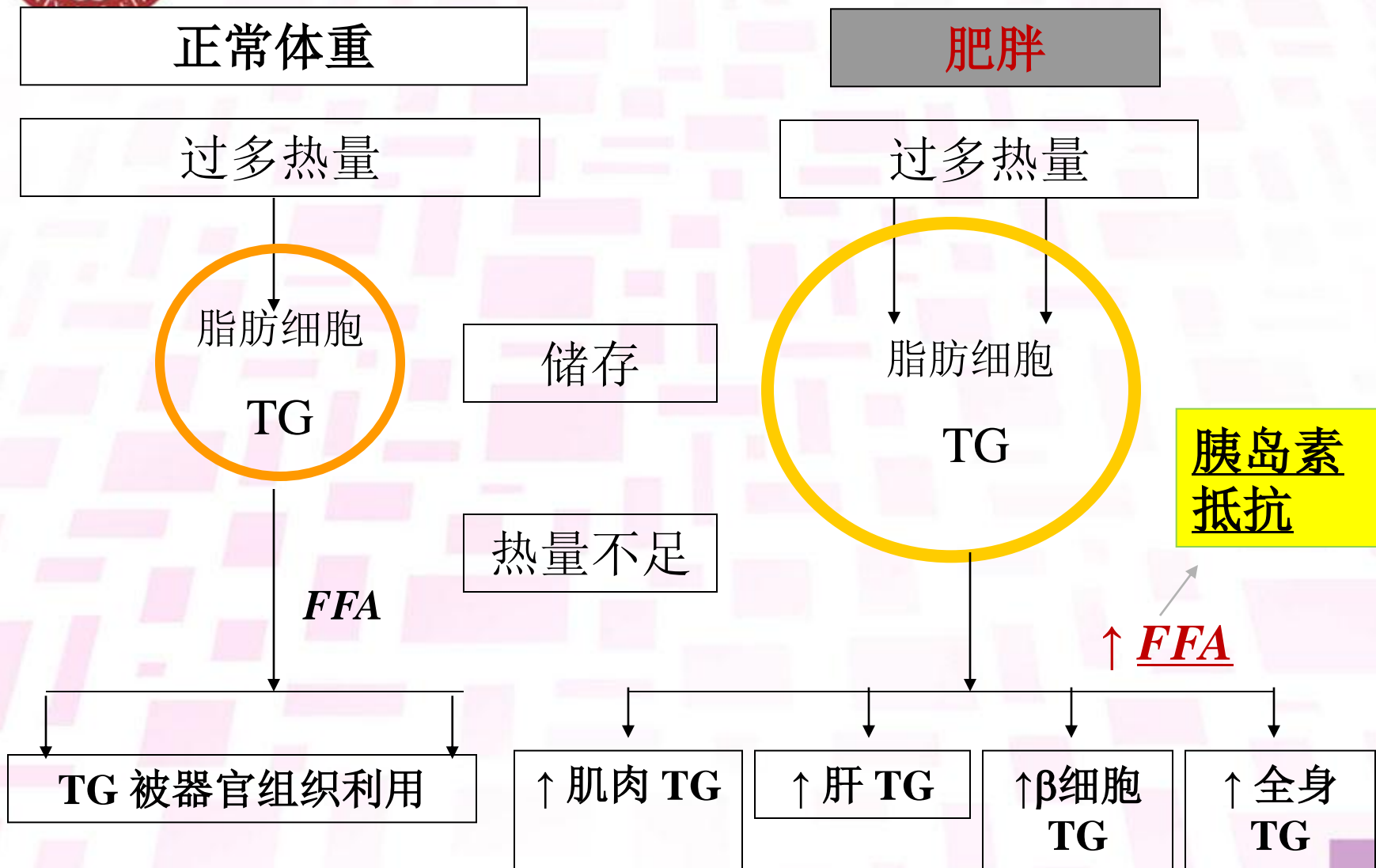
# 肥胖患病率

- WHO报告2014年全球有6亿人肥胖，肥胖率为13%，其中男性肥胖率为11%，女性为15%。
- 2014年中国城乡居民超重肥胖流行现状，针对20~69岁人群，超重率和肥胖率分别为34.26%、10.98%，而在体重正常者中，中心型肥胖检出率约22.46% ~33.53%。



# 中心性肥胖是代谢综合征的发病源头

## 胰岛素抵抗是病生理的基础

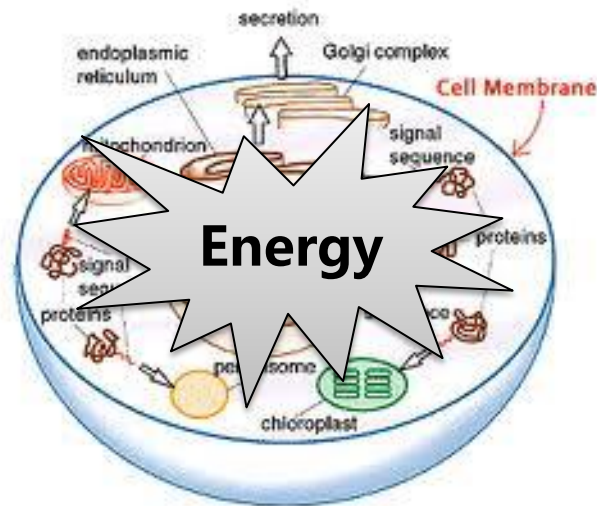






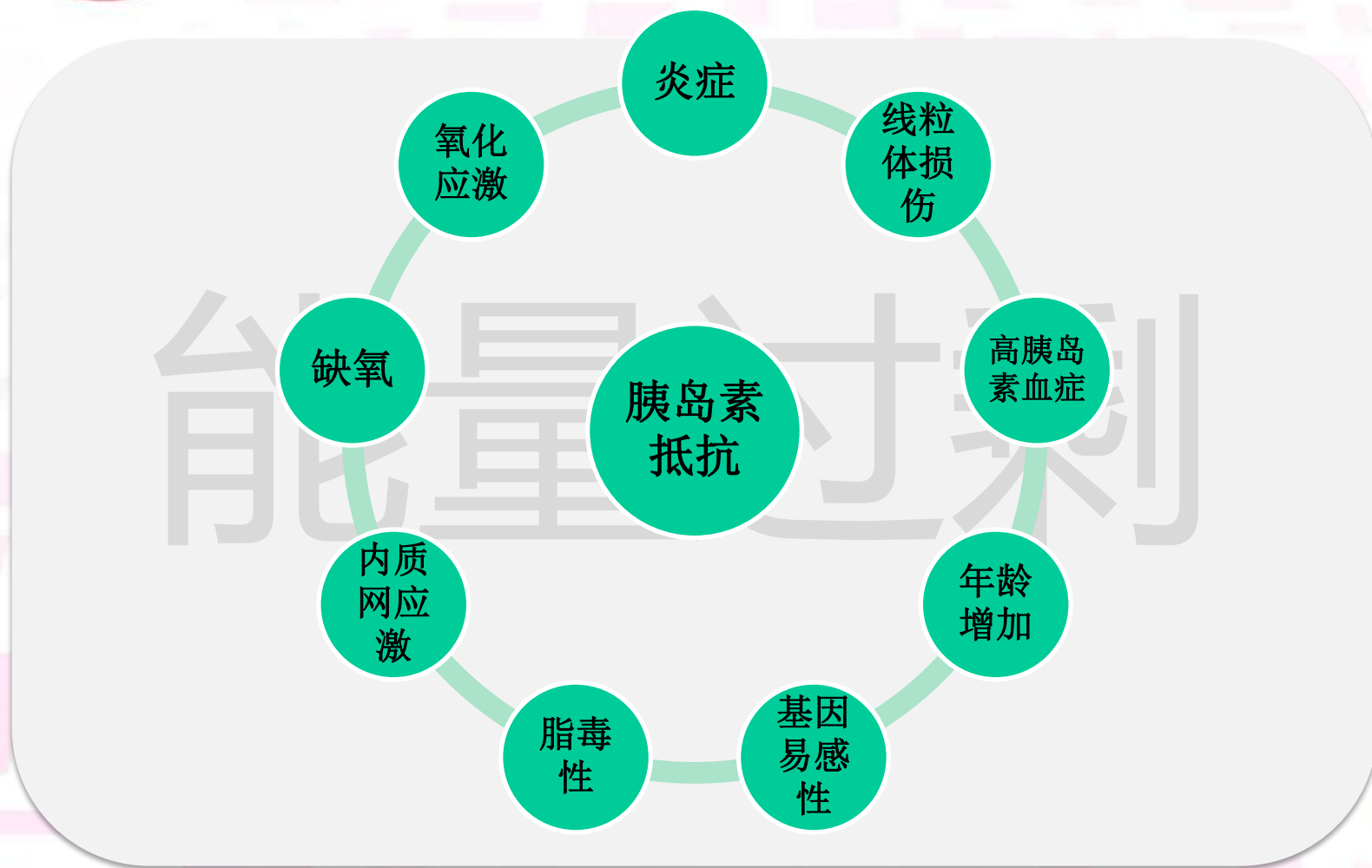
## 当脂肪组织不足以储存这些能量

循环中的“剩余能量”，  
将不可避免的带来组织细胞的损伤



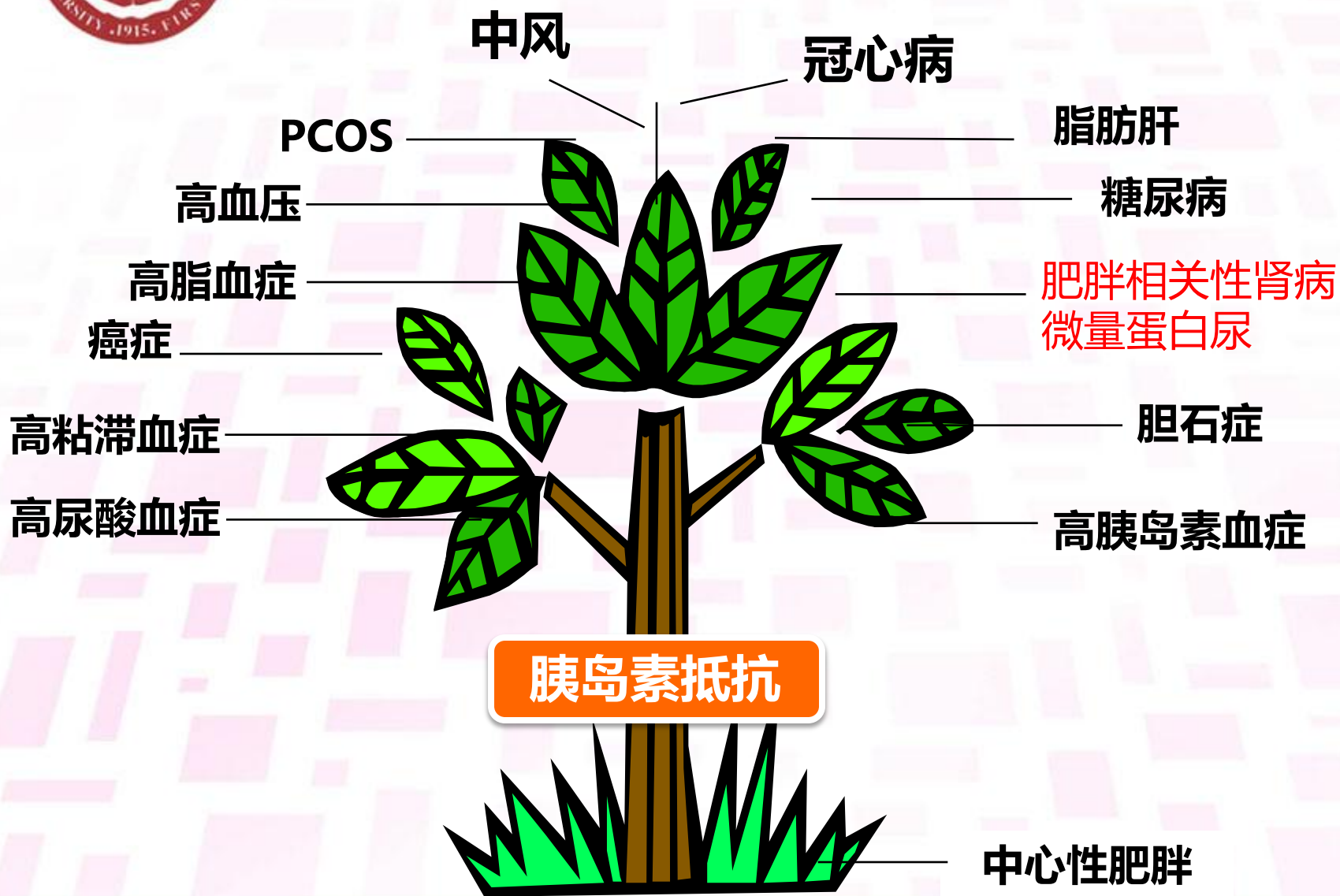


# 导致胰岛素抵抗的多条机制 均弥漫能量过剩的阴影





# 肥胖导致多种疾病





# 常用衡量肥胖的指标

- BMI
- 腰围
- 体脂肪含量



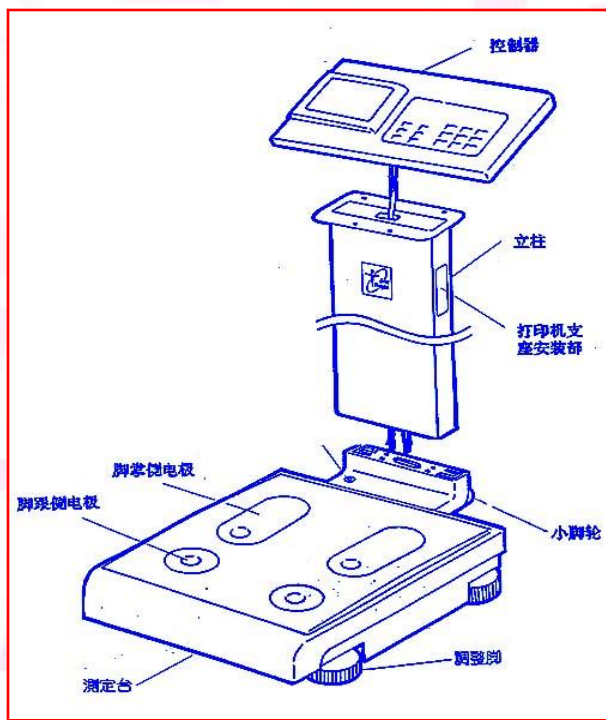
# 双能X线吸收法 (DEXA)

DEXA-应用身体成分三间隔模型，测量身体中脂肪组织、瘦体组织和骨含量，双能X线吸收法（经常被用做参考方法，衡量其他身体成分测量方法的准确性）





# 人体成分分析仪示例





# 肥胖的分类

## 根据体脂含量的肥胖分类标准

	男性	女性
正常范围	12%-20%	20%-30%? 20%-28%
临界范围	21%-25%	31%-33%
肥胖	>25%	>33%



# 成人肥胖症BMI诊断标准体重指数

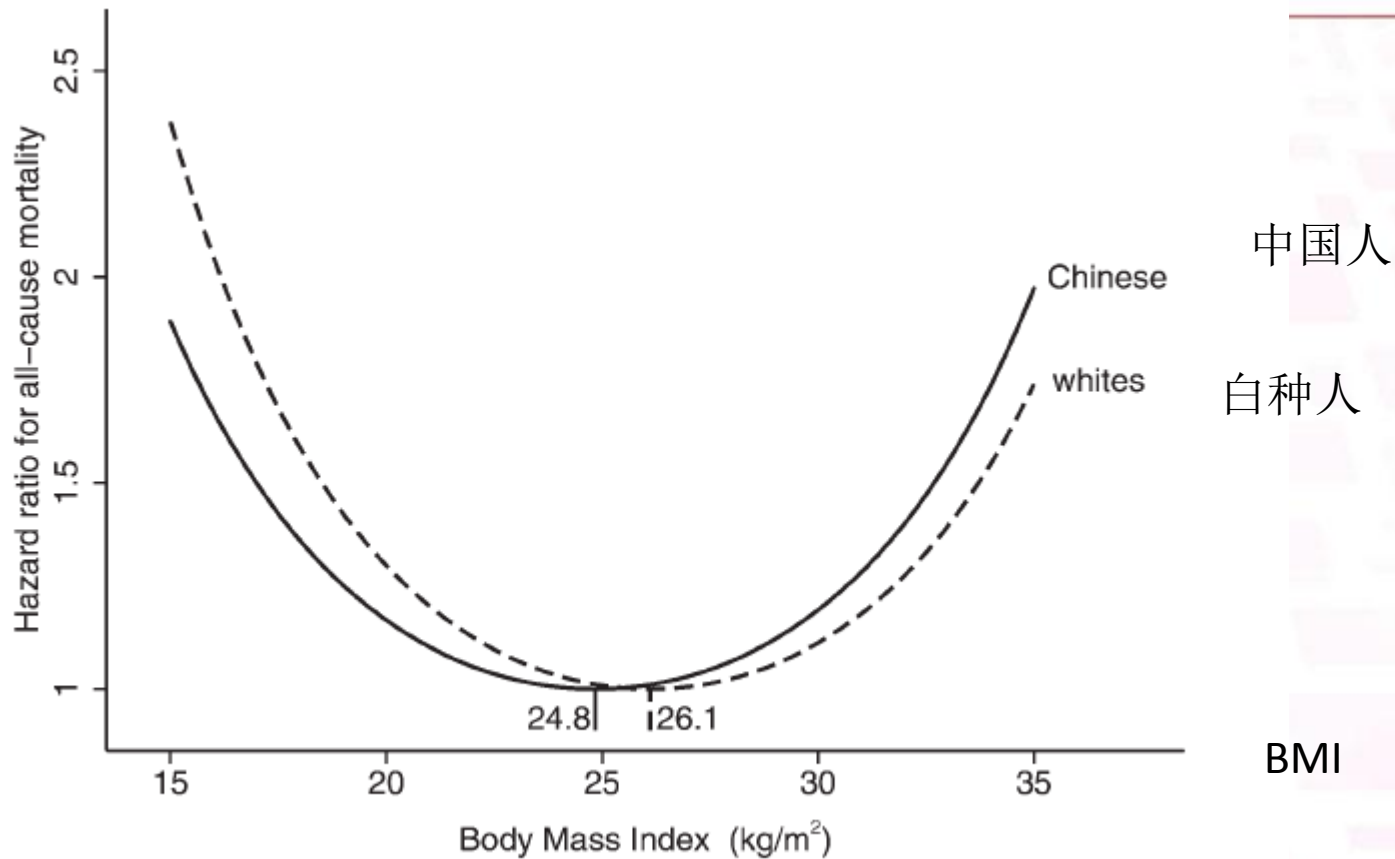
	WHO	亚太	中国*
	<18.5	<18.5	<18.5
正常	18.5-24.9	18.5-22.9	18.5-23.9
超重	$\geq 25$	$\geq 23$	$\geq 24$
	25-29.9	23-24.9	24-27.9
肥胖	30-34.9	25-29.9	$\geq 28$
	35-39.9	$\geq 30$	$\geq 32$
	$\geq 40$		

\*2002年中国肥胖问题工作组根据24万成人数据汇总得出





全因  
死亡  
相对  
风险



随访

1991年-2009年：9379名中国人

1988年-2006年：6333名白种人

Obesity. Mar;23(3):684-91. 2015



## 腰围-腹部脂肪蓄积

- 中心性肥胖

中国人男性腰围 $\geq 90$  cm, 女性 $\geq 85$  cm

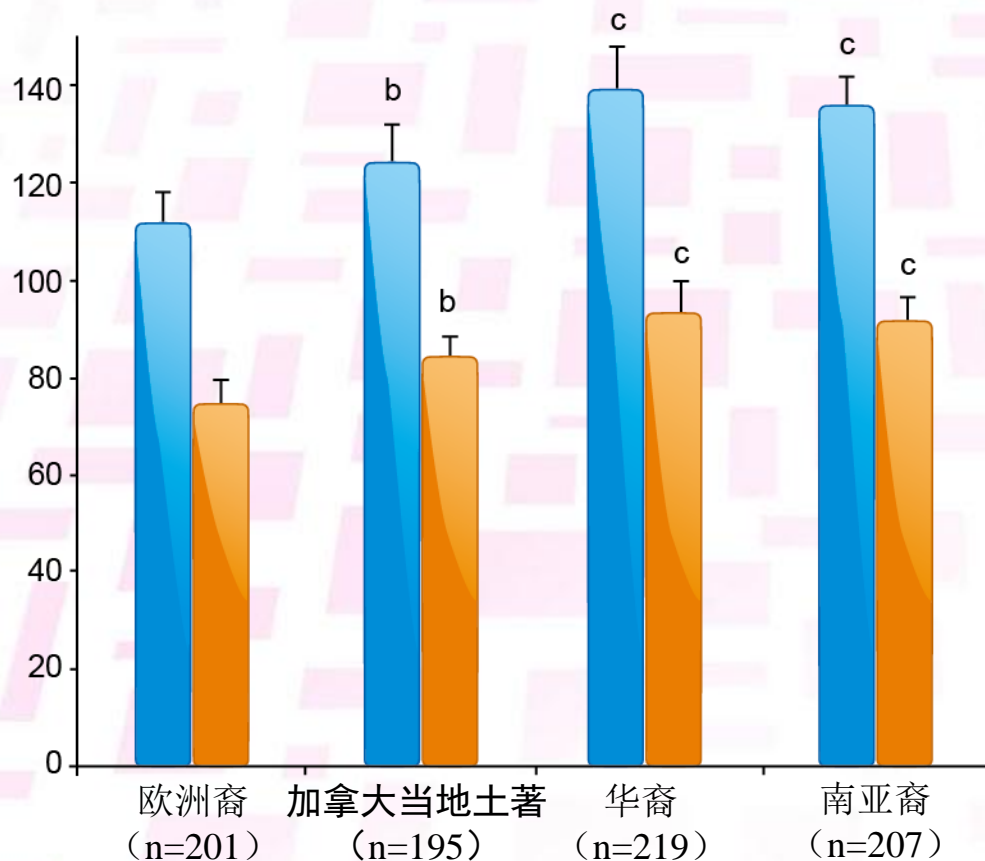
欧洲人男性腰围 $\geq 94$  cm, 女性 $\geq 80$  cm

美国人仍采用ATP III标准, 男性 $\geq 102$  cm, 女性 $\geq 88$  cm



# 中国人的内脏脂肪含量更多

使用线性回归分析，校正年龄，BMI，总脂肪量后的内脏脂肪含量



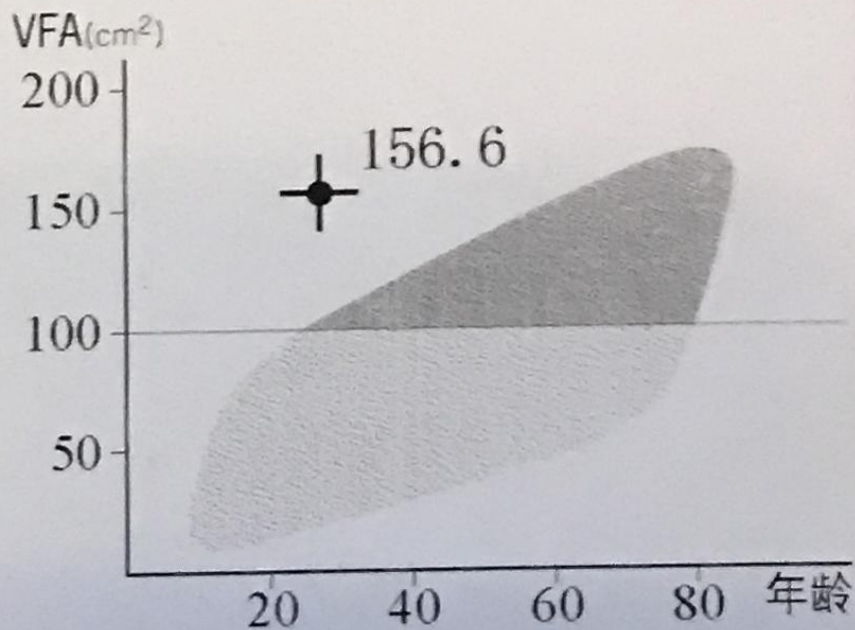
■ 男性  
■ 女性

- 居住满3年的加拿大当地居民，
  - 使用CT来测量内脏脂肪
  - $b < 0.01$ ,  $c < 0.001$
- (与同性别的欧洲裔居民比较)



真胖子：  
 身高 165cm  
 体重 148.1kg

### 内脏脂肪面积



### 肥胖分析 Obesity Diagnosis

	低标准 Under	标准 Normal	超标准 Over									
身体质量指数 (kg/m <sup>2</sup> ) Body Mass Index	10.0	15.0	18.5	21.0	24.0	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0	54.4
体脂百分比 (%) Percent Body Fat	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0	58.0	48.0



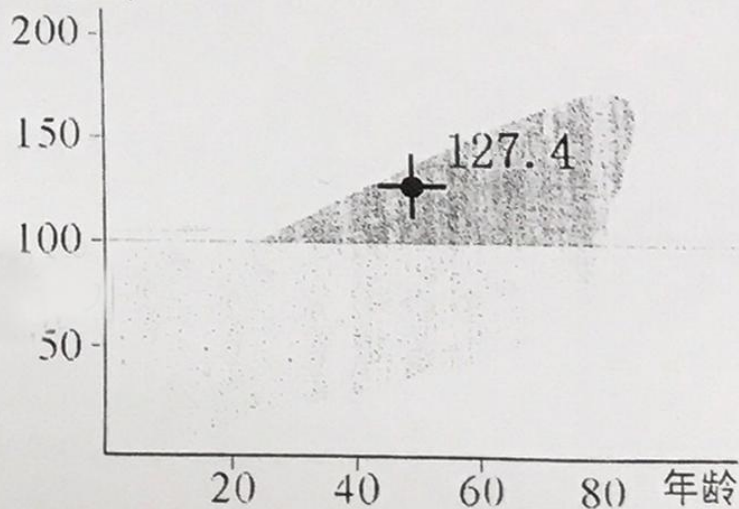
假瘦子:

身高 157cm

体重 56.4kg

内脏脂肪面积

VFA(cm<sup>2</sup>)



### 肥胖分析 Obesity Diagnosis

	低标准 Under	标准 Normal	超标准 Over
身体质量指数 (kg/m <sup>2</sup> ) Body Mass Index	10.0 15.0 18.5 21.0	24.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	
	22.7		
体脂百分比 (%) Percent Body Fat	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0		
	39.8		



# 肥胖的病因—瞎子摸象原理

## 病因不清

- **基因**: 家族史    2型糖尿病  
                                高血压  
                                早发心脏病史
- **环境因素**: 静坐的生活方式  
                                吸烟

基因与环境因素的共同作用



# 因与果？

内分泌紊乱      肥胖      内分泌紊乱

遗传性肥胖 **or** 后天获得性肥胖

节俭基因？



# 我们门诊的减肥方式:

1. 饮食运动 是基础是核心
  - 极低热卡
  - 低热卡
  - 轻断食法
  - 代餐法
  - 高蛋白饮食法
2. 减肥药物
  - 奥利司他
3. 降糖减重药物
  - 二甲双胍
  - 糖苷酶抑制剂
  - 艾塞纳肽
  - 利拉鲁肽
  - SGLT-2抑制剂
  - Amylin GLP-1胰高糖素的合剂
4. 针灸减肥, 埋线减肥
5. 手术减肥
  - 袖状胃切除
  - 胃转流术





# 减肥药物

减肥药物不是减重基础，生活方式才是！

减肥药物是**辅助方法**！

药物治疗不能单独使用！



# 减肥药物

中枢食欲  
抑制剂

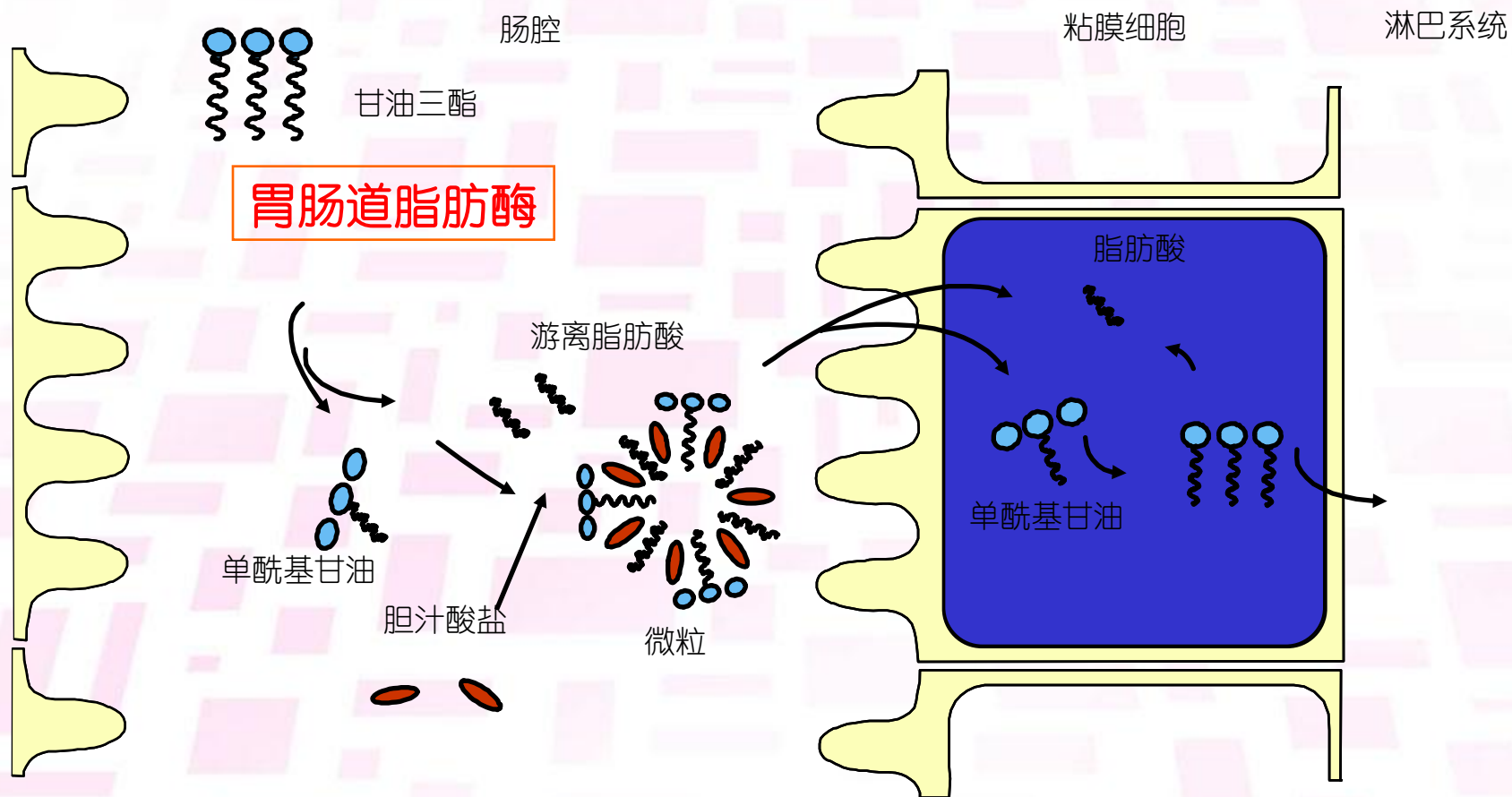
抑制消化吸  
收的药物

增加能量  
消耗、加  
速新陈代  
谢的药物



# 奥利司他的作用机制

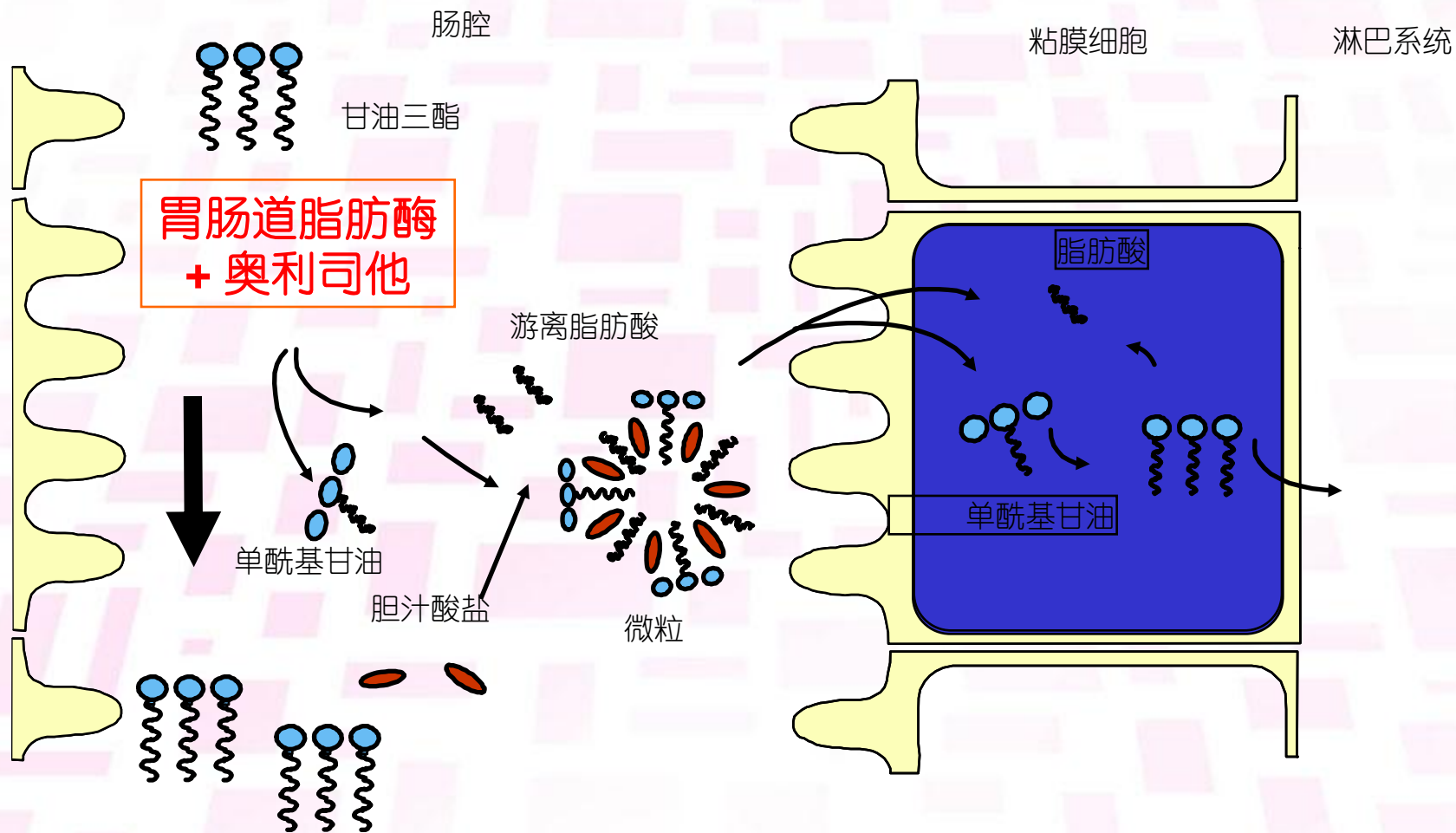
## 脂肪吸收的生理机制





# 奥利司他的作用机制

抑制饮食中30%脂肪吸收,



# 中国唯一的减肥药——奥利司他

## 独特的作用机制

肠道脂肪酶抑制剂，抑制饮食中30%脂肪吸收，从源头减少热量摄入；

## 安全性高

唯一非中枢神经作用减肥药，不抑制食欲，几乎不进入血液，对身体无副作用

奥利司他



## 疗效显著

有效降低体内脂肪  
明显减小腰围  
同时改善相关危险因素

## 使用人群广泛



# 非药物！ 不是减重药物！

左旋肉碱  
酵素  
维生素



# 不是减重药物！也不能是！

利尿剂

泻药

甲状腺激素



# 减肥手术的类型

- 限制摄入量术式
- 吸收不良术式
- 限制性和吸收不良性术式



AGB



GS



RYGB



BPD





# 如何保证手术的成功？

## 术前的综合评估

- ✓ 适应征的选择 BMI
- ✓ 代谢评估
- ✓ 内分泌评估
- ✓ 各科室的协作

## 术后短期

- ✓ 术后的胃肠功能恢复
- ✓ 术后短期的营养补充
- ✓ 短期手术并发症

## 长期

- ✓ 手术疗效—体重下降的维持
- ✓ 血糖血脂血压的管理
- ✓ 营养不良的管理
- ✓ 随访——终身随访



# 门诊遇到的各种减肥误区

- 喝凉水长肉
- 大夫，我吃的真的特…别少！
- 我三个月没吃晚饭了，怎么一斤不瘦？
- 吃什么食物减肥？
- 只喝水果蔬菜汁能减肥吗？
- 只吃肉能减肥吗？
- 教我几个瘦肚子or瘦手臂or瘦大腿的动作吧
- 吃减肥药3个月减了10斤，停了为什么马上反弹？
- 不吃饭=不吃主食



# 门诊遇到的各种减肥误区

- 我与瘦子同事吃一样多，我却肥胖，我肯定有内分泌疾病！
- 昨天我跑了5公里，今天早上一秤一斤没减！不跑了，跑步没用！
- 我代谢慢，减肥困难！
- 我天生肥胖，减肥会减出很多病！
- 我化验都正常，我也没有三高，我不需要减肥！



- 减肥就是节食！
- 节食就是不吃！ 不吃！ 不吃！
- 节食就是饿



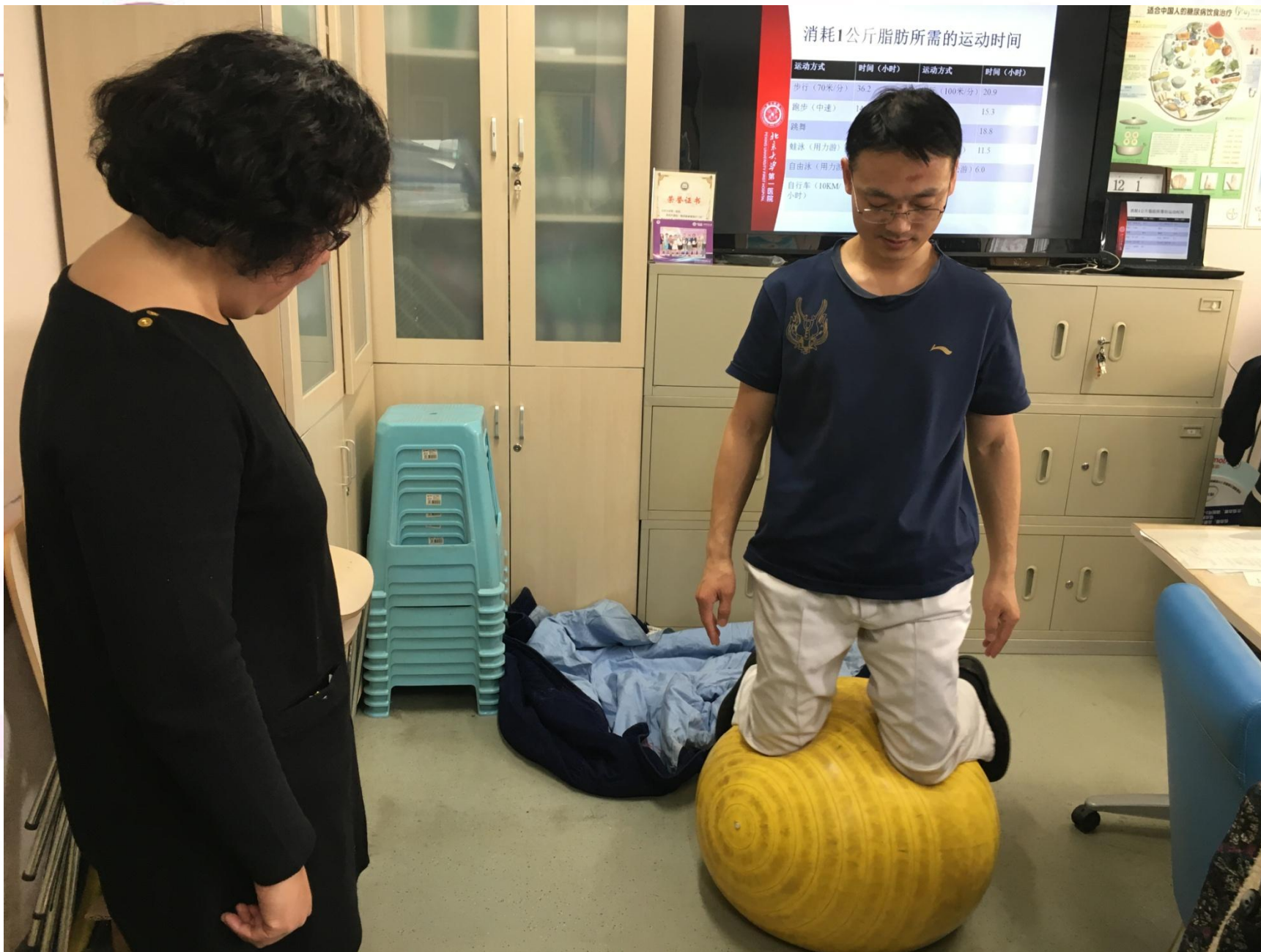
- 一招鲜
- 捷径
- 任性吃喝又不需运动
- 体重下降后永不反弹

肥胖者的心理

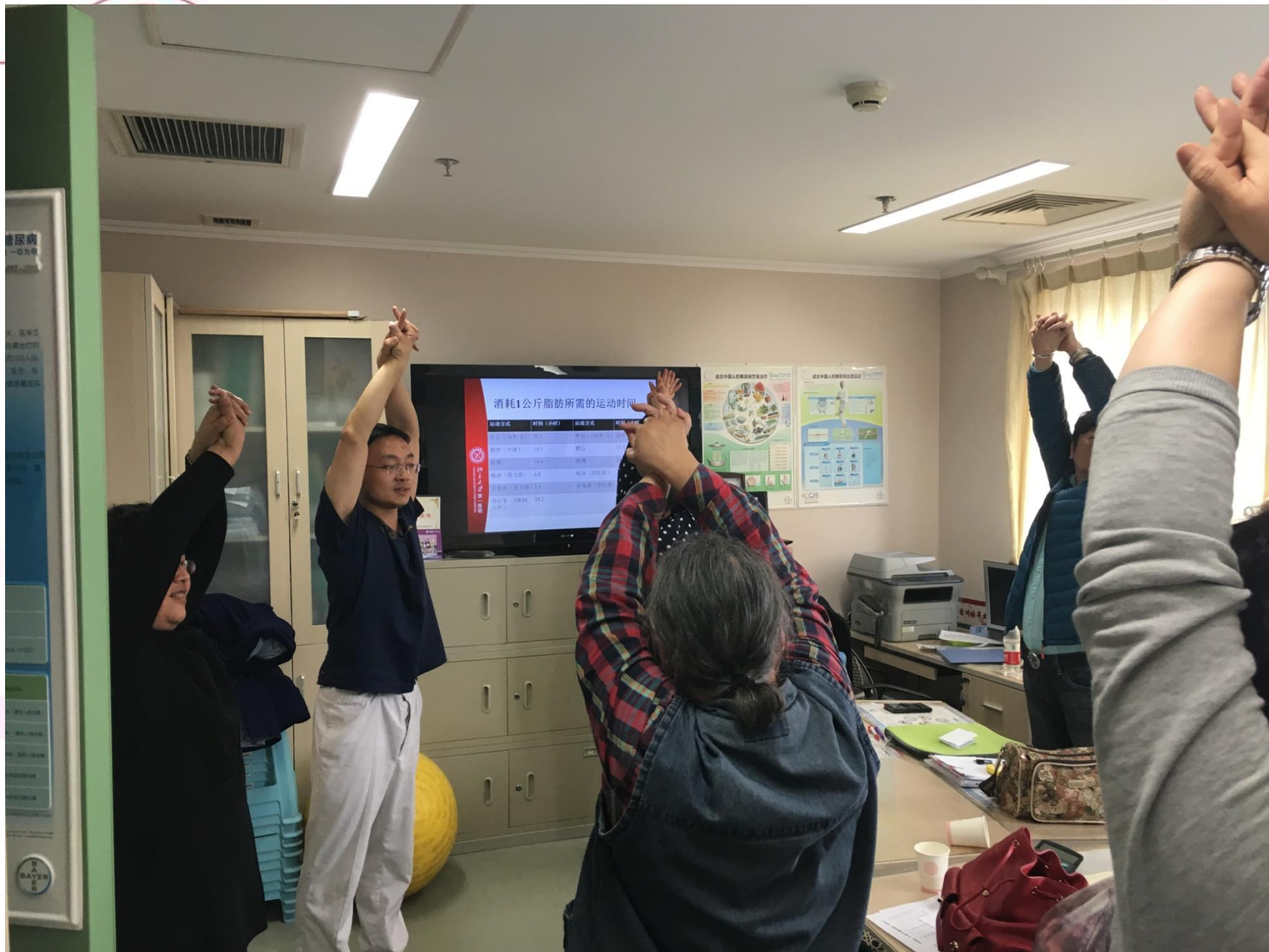




内分泌袁振芳医生授课









肥胖及2型糖尿病  
手术治疗

北京大学第一医院胃肠外科  
姜勇

北京大学第一医院  
PEKING UNIVERSITY FIRST HOSPITAL



普外科姜勇医生授课



▶ 体质差异，是肥胖发生的生理基础。  
土型人：“其为人黄色，圆面，大头，美肩背，大腹，美股胫小手足，多肉”；  
水型人：“其为人黑色，面不平，圆头，广胸，小肩，大腹，动手足”。  
脾：太阳湿土 运化水湿  
肾：水液代谢 蒸腾津液

痰湿积聚

针灸医师王远征授课

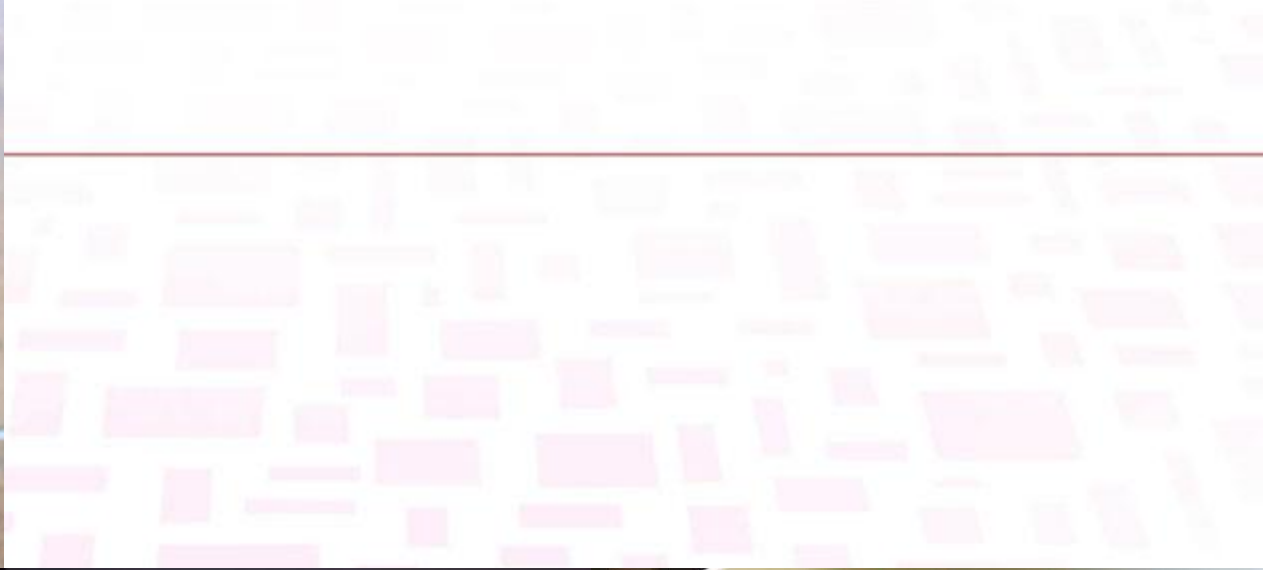


400大卡





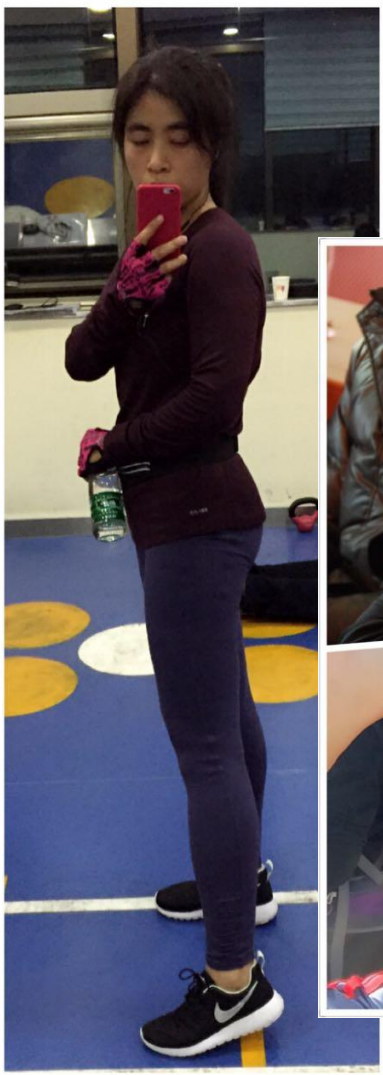




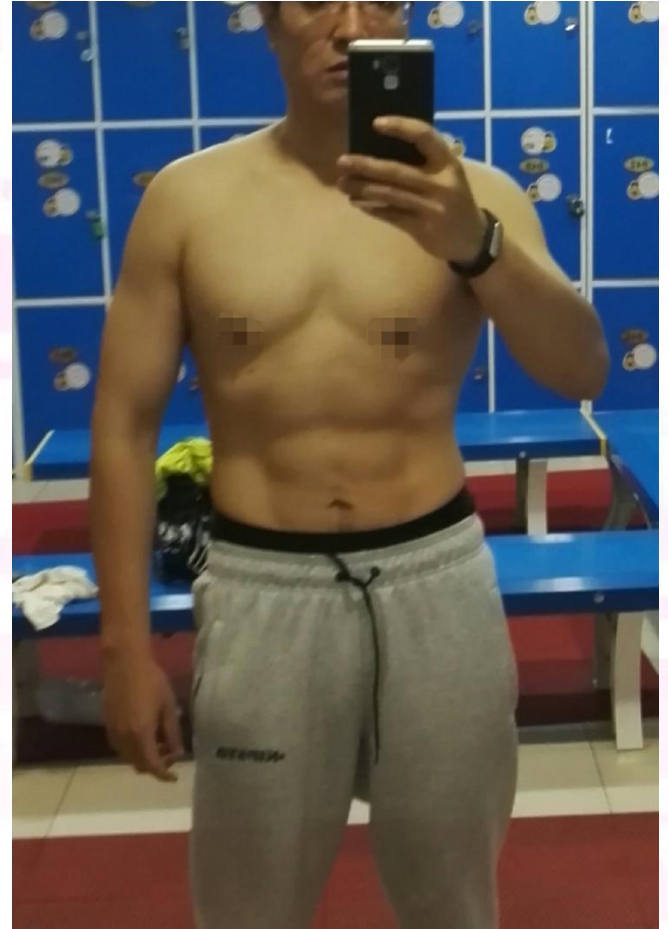


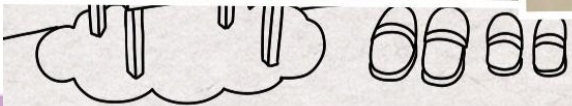








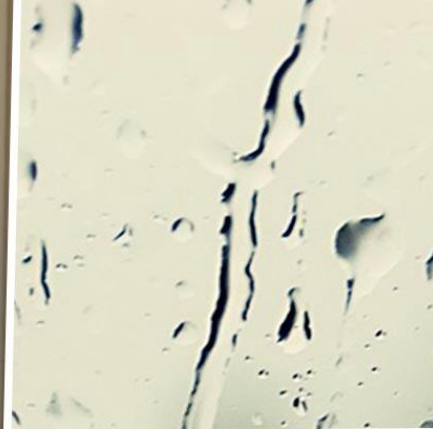














泰山 One DAY

鲁南制药

职场健康课



# 健康对北京

FOR YOUR HEALTH



BTV



健康北京  
一招降三高

在我们减重门诊有很多

控制体重对降低三高十分有利



BTV 财经



北京大学第一  
主管技师 李

CCTV.com 央视网 央视

大家都在搜

首页 直播 节目单 央视悦动 频道大全 栏目大全

CCTV 2  
财经

CNTV



李民 北京大学第一医院康复科治疗师



- 減重需要綜合性管理
- 減重需要團隊式合作





减肥也可以看到希望!



• 谢 谢