

肠道建个“立交桥”，一周减重10斤

总有那么一群人，光靠自觉无论如何体重也不下来，甚至因体重超标逐步影响健康，这时候就得靠专家给上点“科技”了。

通讯员 殷舒月 罗鑫
现代快报/现代+记者 张宇

一周瘦十斤，只因他在肠道“动了手脚”

32岁的韩先生饱受肥胖困扰多年，尝试过节食、运动和药物，但体重始终在107公斤（BMI 33kg/m²）左右徘徊。经多方咨询，他来到江苏省中西医结合医院消化科就诊。中西医协同体重与体貌管理门诊团队经全面评估，为其制定了内镜微创减重治疗方案。6月初，在消化科副主任、主任医师李慧的组织下，副主任中医师武科选为韩先生进行了胃转流支架置入术，术后第二天即可正常活动，术后3天出院，一周便已减了5公斤，

从此韩先生的减重之路进入快车道，也开启了健康蜕变之路。

胃转流支架——肠道版“智能分流器”

胃转流支架置入术就像在肠道里装了个“智能分流器”，通过内镜将特殊材料制成的支架和生物膜管置入消化道。

未装胃转流支架前，吃下去的食物会从胃进入肠道，装了胃转流支架后，食物会从胃进入生物膜管，原本肠道里的胆汁、胰液等消化液被生物膜管隔离在外，两者仅在空肠中段混合，这种“分流”机制大大缩短了有效消化吸收的“肠段”，减少糖、脂肪等营养物质的吸收。支架还可刺激肠道分泌GLP-1等激素，抑制食欲并改善胰岛素抵抗，从而达到减重和调节代谢的双重效果。

哪些人适合做？

1. 体重指数（BMI）≥27.5kg/m²。
2. BMI 25.0~27.5 kg/m²，经改变生活方式和内科治疗难以控制体重，且腰围≥90 cm（男性）或≥85 cm（女性）。
3. BMI 25.0~27.5kg/m²，经改变生活方式和内科治疗难以控制体

重，合并至少一项肥胖相关疾病。

4. 建议内镜减重手术年龄为18周岁以上。

禁忌人群：严重心肺疾病、消化性溃疡，食管或胃底静脉曲张、消化道畸形、凝血功能障碍、暴食等患者不宜使用。

为啥选它？这些优势的很难拒绝

1. 微创可逆：无须开刀，全程仅需10~15分钟，3个月后支架可轻松取出，恢复原消化道结构。
 2. 体重下降：临床研究数据显示，80%的患者3个月内减重10%~25%。60%患者在取出支架6个月后可持续减重。
 3. 代谢改善：除减重外，可显著降低血糖、血脂，改善脂肪肝和胰岛素抵抗，部分患者糖化血红蛋白（HbA1c）可下降，一举多得。
 4. 低并发症风险：术后24小时即可恢复正常活动。
- 武科选表示，如果长期受肥胖问题困扰，胃转流支架置入术可以为你解决困扰。
- 胃转流支架置入术需要在专业医生评估后实施，术后需配合医生进行饮食调整。支架取出后仍需坚持健康管理，防止反弹。

吃了一包零食，5岁娃进了ICU

近日，5岁的小雨（化名）在吃了一包坚果后竟被卷入一场生死危机。父母没留意到，孩子食用的坚果里混有蚕豆，小雨还误食了约200g，短短几天可怕的变化发生了：突变“小黄人”、面无血色，同时出现头晕、恶心、呕吐、腹痛、发热……

随即，该院启动多学科会诊，联手打响“生命保卫战”，儿童重症医学科医护团队立刻展开紧急救援。经过医护的抢救，这个勇敢的小生命最终转危为安。

据广州日报



视觉中国供图

5岁娃一包零食进了ICU

记者从广东医科大学顺德妇女儿童医院（顺德区妇幼保健院）了解到，日前，该院收治了一名特殊的转院儿童小雨，该名儿童因食用了蚕豆，并且患有少见的蚕豆病，引发溶血危象。

据该院介绍称，当时，小雨被转入该院的儿童重症医学科时，一纸“极重度贫血”的诊断书，让小雨妈妈瞬间崩溃。该院主治医师“揪出”了罪魁祸首——因蚕豆病引发的溶血危象。

当时，小雨皮肤重度黄染，活脱脱一个“小黄人”，其小脸苍白无血色，曾经明亮的双眼仿佛蒙上金箔，失去神采；此外，排出的尿液如同酱油。更危险的是，小雨还同时出现头晕、恶心、呕吐、腹痛、发热，整个人萎靡不振。

幸运的是，经过医生抢救，小雨最终转危为安。

蚕豆病溶血危象是啥？

蚕豆病，学名“红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶（G6PD）缺乏症”，是一种X染色体不完全显性遗传病。在正常情况下，G6PD酶是红细胞的“超级保镖”，能抵抗氧化剂的攻击，保护红细胞稳定。然而，蚕豆病患者，天生缺少这位“保镖”。在吃了蚕豆后，蚕豆中的多巴、多巴胺等氧化性物质，如同凶残的“敌军”，对毫无保护的脆弱红细胞发起疯狂进攻，导致红细胞大量破裂（溶血），血红蛋白“尸横遍野”，引发急性溶血性黄疸和贫血。

这些人最易被“盯上”

那么哪些人会被这一恶疾“盯上”？10岁以下儿童，尤其男娃需要注意。因遗传特性决定，男性只有一条X染色体，携带致病基因必发病；女性需两条都有致病基因才会发病，故男性风险高得多。此

外，有家族史者也要注意，因该疾病约40%患者有家族史，若家里若有人得过蚕豆病，其他成员（尤其男孩）是“高危人群”，必须高度警惕。

另外，广东、广西、福建、海南、四川、云南、贵州等地的人群患病率较高。个别地区可达20%（全国的发病率约为4%~5%）。

“易感人群”一定要筑起预防溶血危象的“铜墙铁壁”。其中，绝对禁食“死亡豆”，把“禁食蚕豆及一切蚕豆制品”刻进DNA，例如新鲜蚕豆、干蚕豆；豆瓣酱、兰花豆、怪味豆等。值得提醒的是，哺乳期妈妈吃了蚕豆，乳汁也可能害了宝宝。

值得一提的是，用药就医必“自曝”病史。一些如对乙酰氨基酚（常见退烧药）、磺胺类、呋喃唑酮、某些抗疟药、甚至大剂量维生素C等氧化性药物，都可能触发溶血。看病时务必第一时间、大声清晰地告诉医生：“我有蚕豆病（G6PD缺乏）！”这是救命的关键信息。

一吃饭下巴就肿，真相令人吃惊

胆结石、肾结石、输尿管结石……但你听说过下颌也会长结石么？近日，福建的王先生（化名）捂着肿胀的下巴痛苦地走进诊室求助：“医生，我刚吃完饭，下巴又肿了！”而罪魁祸首竟然是下颌长结石……王先生这段时间得了一种“怪病”——只要一吃饭，下巴就肿，而且一碰就疼痛难耐，美食于他，俨然成了一种“酷刑”。

在福建医科大学附属第一医院口腔颌面外科，接诊的邹耿森主治医师检查发现，王先生的下颌下腺导管里竟藏着一颗“石头”——下颌下腺导管结石。

这种疾病经常被误认为是“上火”或“牙疼”，从而让患者反复饱受折磨。

在完善检查、排除手术禁忌后，邹耿森成功为王先生实施了“涎腺内窥镜辅助下颌下腺导管结石微创取出术”，手术无额外切口，不仅最大限度保留了下颌下腺功能，而且显著缩短了术后恢复周期。

什么是导管结石？

每个人口腔内都有一套精密的“水利系统”，下颌下腺就是“水源工厂”之一，它位于双侧颌下区（脖子上方），负责分泌唾液。而导管则是“输水管道”，若钙、磷等矿物质在导管内沉积结晶，便形成了“暗礁”，即导管结石。80%的下颌下腺堵塞都是由

于导管结石引发的。

形成导管结石是因为先天原因，下颌下腺导管长达5cm，且呈“逆流而上”走向，唾液流动较慢，导管开口较大，本身易滞留沉积物形成结石。男性导管结石发病率是女性的2倍。

此外，脱水、高钙饮食（如奶茶、坚果）、口腔卫生差等，都容易形成结石。由于疼痛都是在下颌区域，很多患者会误以为这是牙痛，有的甚至盲目拔牙，导致病情雪上加霜。

“防石手册”

- 多喝水：每日喝2000ml水，稀释唾液浓度，尤其晨起喝一杯水效果更好。
 - 少碰“结石套餐”：奶茶、坚果等钙、磷含量高的食物少吃，巧克力、菠菜等也要限量。
 - 酸性食物助攻：柠檬片、话梅等可刺激唾液流动，是天然的“管道清洁剂”。
 - 按摩：同侧大拇指置于颌下肿胀区域，以手指力量向上方用力揉压腺体，持续2~3分钟。
 - 冲洗：使用冲牙器冲洗下颌下腺导管开口，防止细菌“搭窝筑巢”。
- 下颌下腺导管结石像口腔里的“定时炸弹”，让人食不知味。享受美食时，若下颌突然“充气”，要记住及时就医诊治。
- 据福建卫生报

喝苹果醋不减肥，更不能“贪杯”

现代快报讯（通讯员 朱诺 记者 张宇）近几年，苹果醋在减肥圈很流行，成为很多减肥人士的“新宠”，甚至连一些明星也称“苹果醋”是自己减肥的必备品之一。那么，苹果醋减肥法真的有效吗？南京市第二医院营养科医师王霞表示，苹果醋理论上可能会促进新陈代谢、抑制食欲，但实际上，苹果醋中的有效成分含量有限，单纯依靠它很难实现热量消耗。

有些人吃精制碳水大餐时配合醋，有一些降低餐后血糖上升的效果，但效果也是因人而异，且依赖总热量的控制。然而，有些人喝了醋还有开胃效果，能吃更多，需要注意的是，有些苹果醋本身还加了不少糖，这些都不利于减肥。经常喝还可能面临这些风险！如果大量饮用苹果醋，可能还会面临以下问题：

损伤牙釉质：牙釉质对牙齿起到保护作用，如果我们的牙齿经常处于酸性环境中，会导致牙釉质表面产生酸蚀损伤，牙齿脱矿。越酸对牙釉质的损伤越严重，醋中含有的醋酸，具有较强的酸性，如果经常直接喝醋，就会严重损伤牙釉质，牙齿耐磨性下降，增加牙齿敏感、龋齿的风险。

胃部不适：直接喝醋会对食道和胃产生一定的刺激，可能会损伤食道黏膜和胃黏膜，大量喝醋还可能导致呕吐、胃疼，甚至引起急性胃炎；如果本身就是胃病患者，大量喝醋则会加重胃病症状，甚至导致胃溃疡。

血钾降低：据报道，苹果醋会导致或加重低钾水平。这对于服用可降低钾的药物（比如用于治疗高血压的常见利尿剂）的人



资料图片

来说尤其重要。

影响某些药物作用：苹果醋可能与一些常见的药物和补充剂相互作用，导致药物或补充剂无法发挥正常效果。比如地高辛、糖尿病药物、利尿剂、改变心输出量的草药等。总之，靠喝苹果醋减肥这事，目前还有一些争议，先别急着尝试大量饮用！苹果醋并没有直接燃烧脂肪的作用，也不能替代健康的饮食和运动。

王霞表示，如果就是想要试试，也得掌握好方法，别空腹直接喝，选原浆苹果醋多加水稀释后用吸管来喝，这样能避免接触牙齿（最好从低剂量开始逐渐尝试），拿苹果醋做凉拌菜、苹果醋拌面条、苹果醋蘸饺子等也是不错的选择。

“减肥的核心在于‘创造热量缺口’，吃得少、消耗得多，能量就不会聚集在身体内。”王霞介绍，在总体保证食物均衡的基础上，可以适当减少主食。在减重期间如果摄入蔬果的量减少，可以额外补充一些营养素，特别是维生素B₁的摄入，可以提升三大产能营养素的代谢。