

浅谈腹型肥胖引起代谢性疾病的干预措施综述

徐晓燕

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200035

【摘要】：腹型肥胖是指脂肪过多的积聚在腰腹部及其相应的内脏器官，又被称为内脏脂肪蓄积型肥胖、向心性肥胖和中心型肥胖。随着现今社会的发展，腹型肥胖的人群在不断地增加，其特殊性表明与糖尿病、高血压、心脑血管疾病等代谢性的疾病发生发展密切相关。给患者带来不可预知的痛苦，影响着人们的身心健康，威胁着人类的生命。因此，从对腹型肥胖的形成机制、膳食、运动、行为、心理、药物、手术、手法治疗等方面采取相应的干预措施，是预防和治疗腹型肥胖引起的代谢性疾病的重要方式，应引起全社会的高度重视。

【关键词】：腹型肥胖；代谢性疾病；原因；干预措施

腹型肥胖是一种病理生理状态，它可诱发糖尿病，高血压、心脑血管疾病等代谢性疾病，使其死亡风险明显高于正常人群。目前我国公认判断腹型肥胖的肥胖程度的最简单、最实用、最经济的指标是腰围，其判断标准为男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 85\text{cm}$ ^[1]。有数据^[2]发现无论在发达国家还是发展中国家，每年腹型肥胖的发病率都在升高，与代谢性疾病有密切的联系，是代谢性疾病发生的危险因素，同时是代谢性综合征发生、发展的促进因素，严重危害着人们的身心健康。因此，现今对腹型肥胖的预防和治疗存在着重大的意义。

1 原因分析

由于社会的发展，肥胖已严重威胁人类的健康，1997年世界卫生组织也将其列为疾病的一种，而腹型肥胖已经占大多数。他产生的原因除了营养过剩，代谢失衡，遗传以及节俭基因传说等还和人们的饮食、生活、运动、行为等方面存在着密切的关系。李文敏^[3]的研究证明：运动量的减少、久坐等不良习惯、睡眠失常、高脂饮食等生活方式成为代谢综合征发病率逐年连续增高的主要原因。

2 预防和干预措施

2.1 膳食治疗

腹型肥胖并发代谢性疾病病人应予以低能饮食法，限制饮食中总热量的摄入，以谷物纤维素食品为主，多食新鲜的绿叶蔬菜，摄入适当的水果。采低热能，高蛋白，低碳水化合物，同时要限制食盐和糖类及脂肪的摄入，养成健康的饮食行为。避免零食，拒绝肥肉，拒绝烟酒。用餐时要细嚼慢咽，餐后不立即卧床或睡眠，鼓励餐后适当散步。少食或不食煎炸食物。因此，在日常生活中，建议人们采用蒸、煮、烧、烤等烹调方法，少用或不用油煎、油炸的方法。

2.2 运动方法

规律的运动能增加能量消耗，增强心肺功能的适应性，

减少心血管病发生的概率。对于有代谢性疾病的病人在运动前需要医生对其进行指导制定符合其需求的治疗方案，当出现不适合病情加重时可请医生协助更改运动方案。运动时一般采用循序渐进，持之以恒，有节有度的方法并结合有氧运动进行安全、合适的运动。运动前需要做热身运动等保护措施，以防肌肉拉伤，关节损坏等意外。而王焱^[4]的研究显示躯体运动对腹型肥胖引起的代谢综合征的有着重要的作用和影响。

2.3 行为干预疗法

腹型肥胖病人均有某些不良的生活习惯，而这些不良习惯常在日常生活中严重影响着人们的健康。作为医护人员应指出其不良行为及其引起的不良后果，帮助他们找出原因，并与病人、家属制定出可行的、具体的矫正行为的方法，一般均采用由少到多、由易到难、由粗到细、由浅入深的运动方式。医护人员要经常督促检查，及时的给予鼓励和肯定，建立相互信任，帮助其树立信心，为良好的自我管理行为提供必要的前提条件。相关文献^[5]指出行为疗法干预能有效提高病人自我管理能力，改善病人的代谢指标。

2.4 心理护理

腹型肥胖严重影响着病人的形体美观、易引发多种疾病，对心理健康也造成一定影响。常见的表现为在社交方面缺少积极性、自信心，性格内向、孤僻、容易情绪化，缺乏团队意识，从而降低其学习和工作能力^[6]。在采取各种减肥措施后，当达不到预期的效或者出现与预期效果相反的现象时可能会造成心理障碍。对于这类病人我们可以协助其分析失败的原因，找出问题的所在，制定行之有效的方案和对策，帮助其树立其信心，使其能尽快的融入社会学习、工作和生活中。

2.5 手术治疗法

随着外科手术技术的迅速发展,现外科手术治疗已成为肥胖症行之有效的治疗方法。在国内外均已获得了认可和快速的发展,现已逐渐成为治疗肥胖症的主要治疗方式之一^[7]。也有实验证明^[8],外科手术对糖尿病、高血压、心脑血管等代谢性疾病均有着非常显著的缓解率甚至是治愈率,只是其治疗机制还未完全被了解。由此可见外科手术治疗,在未来成为其治疗的主要方式。

2.6 药物治疗

在运用药物进行治疗时,除了要遵守腹部肥胖的适应症,还要注意对其伴发疾病的影响。在药物治疗过程中不应盲目服药,应严格按照医嘱服药,不可自行停药、增减药量,同时要注意观察有无不良反应的发生。若出现不良反应或其他不适症状均可告知医生,并在医生的指导下进行药物的更换和药物剂量的调整。由于治疗药物的安全性限制了其广泛的应用,因此也只能成为其辅助手段。

2.7 中医治疗

2.7.1 腹部按摩法

腹部按摩是运用“揉、按、推、拿”等手法直接作用在腹部产生一系列由表及里的刺激作用,能有效防止胃酸分泌,活跃胃肠等脏器,改善肠的蠕动功能。经常腹部按摩可使腹部脂肪的堆积减少,促进机体的新陈代谢,使腹壁上的毛细血管扩张,从而使高血压、糖尿病、心脑血管等代谢性疾病的患者得到良性刺激,起到疏通血脉,辅助治疗的作用。而王祥^[9]的研究也证实了有效的腹部按摩有增强免疫力、预

防疾病、缓解症状和治疗疾病的作用。

2.7.2 针灸疗法

针灸作为中国特有的治疗疾病的方法,已经引起国内外的关注,由于药物和手术治疗对人体有一定程度的伤害,局限性比较大,而针灸治疗比较方便、便捷、副作用小,获得国内外的一致认可。胡慧的实验证明^[10]针灸疗法在治疗腹型肥胖和代谢性疾病上均有较好的疗效。因此,对于针灸疗法的研究是非常必要的。

2.8 综合治疗法

腹型肥胖受多种因素的影响,一般提倡膳食、运动和行为疗法综合运用方法。当此时不能控制时,需要在此基础上辅以手法,手术或药物等方法予以治疗。此时要求治疗有计划、秩序地进行,使患者的治疗有序进行,充分发挥其社会的能动性。

3 小结

腹型肥胖是由遗传和环境共同作用所导致的,它的患病率在不断地上升,带来的危害不可估量,其引起代谢性疾病的死亡率在不断地提高。因此,人们对腹型肥胖越来越重视,对此我们需要从患者的膳食、运动、心理、行为以及患者自身的患病情况进行防治,用以降低腹型肥胖及其引起代谢性疾病的发生,使其达到最佳的防治效果。当然腹型肥胖引起的代谢性疾病还有很多方面是我们所不了解的,在以后的工作中还有很多需要我们研究的地方。因此,如何预防及治疗腹型肥胖是我们以后的一个重大课题,具有很大的研究价值。

参考文献:

- [1] ZHANG X,ZHANG M,ZHAO Z.中国成人肥胖患病率的地理变化[J].实用心脑血管病杂志,2019,27(10):5.
- [2] 郑邦伟.浅析腹型肥胖对人体健康的危害[J].中西医结合心血管病电子杂志,2018,6(11):195-196.
- [3] 李文敏,高凯.2014—2017年我国居民代谢综合征患病率的 meta 分析[J].慢性病学杂志,2018,19(11):1476-1480.
- [4] 田露,刘斌.身体活动与运动对代谢综合征的影响与作用[J].中国组织工程研究,2020,24(02):296-302.
- [5] 曾红菊,胡细玲,徐谷根,肖毅,黄雅丽,杨晓春.行为疗法对肥胖型 2 型糖尿病自我管理行为及代谢指标的影响[J].全科护理,2017,15(12):1413-1416.
- [6] 杨新宇.肥胖青少年自卑心理的社会工作介入研究[D].西北农林科技大学,2017.
- [7] 李震,代喆,潘定宇,袁玉峰,Laurent Brunaud,刘志苏.需外科减重治疗腹型肥胖患者的病因分析[J].临床外科杂志,2017,25(06):450-452.
- [8] Buchwald H,Oien DM.Metabolic/bariatric surgery worldwide 2011[J].Obesity Surgery,2013,23(4):427-436.
- [9] 王祥.腹部按摩的机理及技巧[J].常州工学院学报,2007(02):77-80.
- [10] 胡慧.针灸干预腹型肥胖治疗内分泌代谢疾病[J].皮肤科学通报,2019,36(02):202-206+175.