



“你的脸要是再瘦点就更漂亮了”

听了男朋友的一句话 她差点没了命

已经是3月底，“三月不减肥，夏天徒伤悲。”是不是觉得时间很紧迫了？
最近，在浙江大学医学院附属第一医院急诊科，接连有爱美女孩为减肥几乎“要了命”。

“食物顺着嗓子眼滑下去，肚子上的肉就多一圈”

22岁的美林(化名)是一名在校大学生，被送来浙大一院急诊科抢救时，她全身乏力、神志模糊。一旁的室友忍不住小声啜泣，“怎么叫她好像都叫不醒，整个人昏昏沉沉的！”

急诊科主任陆远强主任医师带领团队接诊美林时，被眼前这个瘦到皮包骨头的女孩吓了一跳——1.62米的个头，体重不到80斤，身体质量指数(BMI)换算起来最多15.2，远远低于正常的18.5-23.9。她两颊瘦削、眼窝凹陷、面色苍白、骨瘦如柴，看上去怎么也没有妙龄女子该有的朝气蓬勃。

经过一系列检查，美

林被诊断为“低钾血症”。医生积极纠正她的低钾状态后，情况有所好转。但什么原因让她如此暴瘦？

美林自述，大概从两年前起，她开始通过节食减肥，“你的脸要是再瘦点就更漂亮，这样也更好找工作”，男朋友的建议更坚定了她减肥的决心。她经常少吃甚至不吃，半年内就减重40斤。随着体重下降速度变慢，美林非常焦虑，觉得多吃一点都非常罪恶，每天只吃一个苹果、几块饼干或是鸡胸肉、白煮蛋，喝水也只喝2-3杯。

“我觉得只要食物顺着嗓子眼滑下去后，自己肚子上的肉就会多一圈。

后面看到食物就反胃、恶心，一点也不想吃东西。”减肥路上，她还尝试吃减肥药、疯狂运动，想尽办法把摄入的热量消耗殆尽。

今年以来，憔悴的美林不仅脱发、停经，还常常眼前黑蒙、头晕目眩。正常找工作被耽误了，“躲”在宿舍非必要不外出的她，健康状况亮起红灯，甚至感觉生活失去了意义。

前来会诊的精神卫生科专家诊断美林为“神经性厌食症”，低钾血症是该病的明显标志，这些病症进一步发展还会引起心律失常、便秘、疲劳、肌肉损伤甚至是瘫痪。

在医院里看到注射营养液她都要立马计算一下热量

无独有偶，最近39岁的莎莎(化名)因四肢瘫软，无法坐卧被送来急诊科抢救，这已经数不清是她第几次来了。因为神经性厌食症引发的低钾血症、低血糖、骨质疏松、停经等反复折磨着莎莎十余年。这些年，她无法工作，也没有恋爱结婚，日常主要喝牛奶、吃鸡蛋。

莎莎也曾尝试过心

理干预，但几次都选择了中途放弃，因为严重的营养不良，医生只能给她注射营养液。看到输的葡萄糖，她都要立马计算出热量，即使在急救，医护人员也能感受到她担心长胖的烦躁不安。

“再不好好吃饭真的会威胁到生命！”陆远强主任和急诊科的多位专家，总是借机开解美林和

莎莎健康第一，赔上自己健康甚至生命的瘦并不等于美，不要为了所谓的美伤害自己，更不能拿生命当儿戏。

也许是曾徘徊在生死边缘，也许是专家的话语打动了两位年轻女士，她们在室友、家人的陪伴下重新鼓起勇气，表示后续将寻找精神卫生科专家进一步治疗。

存钱不如存肌肉 肌肉量越多，运动能力越强

根据《柳叶刀·精神病学》期刊上的最新数据，在中国，神经性厌食症发病率为0.1%。神经性厌食症会造成营养不良、代谢和内分泌紊乱等后果，严重的还会危及生命，致死率高达20%至25%，在精神类疾病中属于死亡率前三的疾病。

“均匀的体态、健康的生活方式、有规律的运动，才是正确有效的追求美的方式。”精神卫生科主任胡少华教授介绍，神经性厌食与暴食症、神经性贪食、神经性呕吐都属于进食障碍，多发生在年

轻的女性、甚至一些未成年女性身上，属于心身疾病的一种。

胡教授介绍，神经性厌食症是一种新生疾病，这种疾病的发生发展与患者的心理因素和人格密切相关。这类患者往往具有完美主义个性，通过体重的严格控制，来达到对现实的不满意的代偿行为。所以，很多患者对体重或体相的关注，是由于其完美主义性格，以及在现实环境适应过程中的冲突继发而来。它的治疗原则是以心理治疗为主，药物治疗为

辅，其中药物治疗又包括营养支持和精神科的对症用药。

胡教授认为，BMI指数在18.5-23.9范围之内(大多数好身材女性的BMI在20左右)，腰臀比在0.85-0.9范围内，体脂率在20%-30%的男女都是健康美丽的。单靠节食减重，最容易减掉的是肌肉组织。存钱不如存肌肉，肌肉量越多、运动能力越强，高血压、糖尿病、血脂异常、心血管疾病、脂肪肝等生活方式病发病风险越小。

什么样的胆囊结石需要做手术？ 胆囊切除后容易得肠癌吗？

胆囊病很常见，但你知道吗？胆囊结石如果没有及时处理，在一定的条件下可能会发生恶变，最终发展为胆囊癌。很多人都有胆囊结石或息肉，对于到底要不要进行手术有很大的疑惑。上周，浙医在线请到浙江省人民医院肝胆胰外科主任医师刘杰对此疑问进行解答。

以下整理了一些共性问题，希望能对有同样困扰的你有所帮助。

问：什么样的胆囊结石需要做手术？

刘杰：1.一般来说胆囊结石合并有胆囊息肉，不管息肉和结石大小，我们建议要手术处理，把胆囊摘除。因为结石合并有息肉，结石的反复慢性炎症刺激，有时候会刺激到息肉的恶变。

2.磁化胆囊：胆囊结石时间非常长，整个胆囊壁很厚。大家可以想象一下，就像瓷瓶一样，非常硬，这些患者胆囊癌变的几率非常高，我们强烈建议手术切除。

3.充满性的胆囊结石。如果整个胆囊里面全是石头，这个胆囊已经不起作用了，相当于一层胆囊皮包了石头，里面已经没有胆汁了，这些患者我们建议手术切除胆囊。完全病变的胆囊放在那里就是个定时炸弹，只有害处，没有任何好处了。

4.萎缩性胆囊炎。如果胆囊太小其实它就是萎缩了，这种胆囊也是没有任何作用的，且萎缩性胆囊炎的癌变几率也非常高，我们也建议要手术切除。

5.胆囊结石合并有胆总管结石。这个胆总管结石有可能是原发的或是从胆囊里面掉到胆管的。胆管结石的并发症很多，比如黄疸、急性胆管炎、胰腺炎等，这类病人我们建议手术处理。

6.有些病人没有任何症状，但是胆囊结石超过1厘米，我们也建议要手术。超过1厘米的结石，哪怕现在没有症状，以后可能会出现症状。如果等到症状出现时再来做手术，就会是一个相对复杂的手术。

7.胆囊结石不管大小，反复症状发作，比如说一年中发了几次，如右上腹隐痛、饱胀感、肩背部的放射痛等。甚至有时候是急性发作起来较厉害，需要输液治疗的。建议手术切除。

8.胆囊炎症感觉不明显，但是通过B超或CT发现胆囊壁明显增厚。正常的胆囊壁厚度小于3个毫米，如果增厚达到5个毫米到7个毫米，是非常危险的，随时可能引起癌变。这类患者我们也建议要切除胆囊。

9.如果年纪比较轻的女性有

胆囊结石且有怀孕意向，或是要生二胎甚至三胎，强烈建议在怀孕之前把胆囊切掉。

问：什么样的胆囊息肉建议手术？

刘杰：胆囊息肉其实是一个统称，只要是胆囊黏膜向胆囊腔里凸起的病变，我们都统称为胆囊息肉，分为好多种。最常见的是胆固醇性息肉，是良性的，绝大多数患者其实都是这类息肉。第二种是息肉腺瘤，这种腺瘤会引起癌变。第三种就是肿瘤，即胆囊癌。

如果息肉大于1厘米，且是单发的，那么就必须要手术切除了，因为癌变的几率非常大。胆囊息肉小于1厘米，我们建议定期观察，每3到6个月复查B超。如果短期内息肉明显增大了，比如说半年之内增大超过3毫米了，我们建议要早点手术。

目前很难在影像学的检查上，将胆囊息肉和胆囊肿瘤区别开来，这样的情况下我们建议手术。还有胆囊腺肌症，发病率较高，是在胆囊底部局限性地增厚。我们认为胆囊腺肌症是一种癌前病变，建议手术处理。

问：做了胆囊手术以后，会不会导致消化功能下降？

刘杰：有一部分病人在胆囊切除手术后出现隐痛、进食后腹胀、腹泻、消化不良，其实跟胆囊切除没有太大关系。这类病人原先就有十二指肠炎、十二指肠溃疡等，本身就会造成这样的症状。还有一种情况确实是胆囊切除以后造成的，比如说手术中没有清除干净，留了一个小胆囊，症状仍然没消除。据统计，术后出现消化问题的病人只占5%-10%，绝大多数病人手术之后不存在这些问题。

多出来这部分胆汁进入肠道以后，会刺激到肠道的黏膜，破坏细菌的平衡状态，导致腹泻。绝大多数的患者出现腹泻以后，能够靠自身调节。一般来说，3到6个月就会慢慢适应，后面的腹泻症状就会好起来。

问：胆囊切除以后是否会容易得肠癌？

刘杰：胆囊疾病很常见，随着生活水平的提高，肠癌的发病率也在明显升高。这两者可能会有一定的重合。近十年来，有很多专家对这个问题进行了研究，绝大多数的文献认为，胆囊切除术后跟得肠癌没有必然的联系。这种观点目前并没有明确的科学依据。 据《都市快报》