

插“暴食催吐管”能减肥?

近日,“女子将塑料管插入胃里50厘米进行催吐减肥”的报道引起数十万网友的关注。视频中,当事人小敏(化名)使用暴食催吐管催吐。她将一根塑料软管经口腔、食道,插入胃部,通过异物刺激使自己呕吐,以达到减肥的目的。

记者调查发现,催吐管在电商平台公开售卖,商家号称使用催吐管一个月可暴瘦十几斤。使用催吐管进行催吐减肥会对人体产生哪些危害?减肥的正确打开方式是什么?

暴食催吐管在电商平台公开售卖

暴食催吐管就是先暴饮暴食,再使用管状物通过咽喉插入胃中,将食物强行吸出来。

小敏表示,她从小因身材问题遭到歧视,减肥没多久她便开始借助工具催吐,现如今已是催吐管的长期使用者,几乎每天都会暴食催吐。从节食减肥发展到暴食催吐,如今已难以与食物“和平共

处”。在没办法催吐的情况下,小敏会吃得很少,而在能催吐的情况下会选择暴饮暴食。因长期暴食催吐,小敏已经出现了电解质失衡,且出现手麻手抖、脸变大、昏厥等情况。

记者调查发现,在某电商平台,催吐管被商家以“仙女管”“兔兔管”等名称售卖。催吐管的直径一般为11~22毫米,根据直径、长度不同,每根催吐管的价格也不一样。卖家声称所售产品无副作用、不伤身,只要坚持使用,不用节食也能变瘦。该事件近期被媒体曝光后,部分催吐用品已在电商平台下架。不过食品级、药品级硅胶管和PVC自制催吐管依旧能在电商平台买到。

遗传肥胖人群靠催吐难减肥

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民超重和肥胖问题不断凸显,成年居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,已成为困

扰许多人的问题。他们在承受着肥胖带来的生理痛苦的同时,也承受着因外界看法而产生的心理压力。

河南省人民医院消化内科主任医师丁松泽表示,从医学角度来讲,肥胖的原因非常复杂。肥胖是因为个体摄取的热量高于身体消耗的热量导致的,而造成热量摄取及消耗不平衡的原因是错综复杂的,诸如先天性遗传、内分泌代谢、饮食等多种因素。生活中,许多人的肥胖是不良饮食习惯及饮食质量等造成的,如喜爱进食含糖、含油脂、热量高的食物,嗜好零食以及经常大量饮用啤酒等,往往容易引起肥胖。

而众多导致肥胖的因素中,遗传因素至关重要。有肥胖症家族史的人,常可发现父母肥胖,患者本人及其同胞兄弟姐妹也肥胖。他们有相近的生活习惯,即喜欢进食较多的脂肪或糖类。这类人往往自幼形体较胖,具有代代遗传性肥胖的倾向。反之,则

有些人受遗传因素影响,怎么吃都不会胖。

暴食催吐就是通过各种方式将吃进去的食物吐出来,以达到减肥的目的,其本质与节食减肥的原理相同,都是减少热量的摄入。而受遗传基因影响的肥胖患者很难通过催吐达到减肥的效果。

频繁使用暴食催吐管可能危及生命

丁松泽告诉记者,暴食催吐管一般采用硅胶材料或PVC软管,与胃镜检查时使用的软管相似,使用方法也相似。从人体的解剖结构来讲,鼻孔、咽喉都是跟胃管相通的,在医院做胃镜检查时,即使是受过专业训练的护士,也可能会将要插入胃管的软管插入气管,引起患者咳嗽、呼吸困难等症状,因此不建议没有医学背景的人使用暴食催吐管。

特别是患有高血压、冠心病、胰腺炎等疾病的人,在使用暴食催吐管催吐时,可能引起脑梗、心梗

等。正常人频繁使用暴食催吐管催吐,也可能导致消化道大出血、穿孔,甚至危及生命。

“长时间催吐会形成条件反射,有食物进入肠胃就会产生厌恶感,容易患上厌食症,还会造成肠胃不适,导致肠胃痉挛。催吐时,胃酸会腐蚀牙齿,危害牙齿健康。”丁松泽讲道。

遵循科学原则才能健康瘦身

郑州市中医院营养师朱绍英告诉记者,催吐是一种不健康的减肥方式,人不可能永远吃完就吐。一旦饮食恢复正常,食物摄入量增加,很难不发胖。他表示,减肥要采取综合措施,改变错误的生活方式。生活方式干预是减肥的基础,控制饮食加适量运动,不仅可以帮助减肥,还可以使身体更健康。

控制饮食是减肥的基础,减少食物摄入量比,增加运动量,更能达到减重效果。医学减重饮食模式一般可采用轻断食模式、低能量

平衡膳食模式和低能量高蛋白膳食模式。在日常饮食中做到主食定量、粗细搭配、全谷物占三分之一。多吃蔬菜,水果适量,食物种类、颜色要多样。常吃鱼、禽、蛋类和适量畜肉,限制加工肉类,清淡饮食,足量饮水,限制饮酒。

适量运动,增加能量消耗,是最科学的减肥方法。减肥者通过一定的有氧运动和抗阻力运动,可消耗身体多余的脂肪,促进新陈代谢,达到减肥的目的。有氧运动作为降低内脏脂肪比例的核心运动,可以增加心血管的适应能力、消耗能量、控制体重、调节内分泌。

常见的有氧运动有收腹快走、慢跑、游泳、骑单车、爬山、跳健身操、打球等。抗阻力运动对减轻体重更有效,可以增加肌肉重量和力量、塑造体形、改善心血管和血糖水平、延缓运动功能丧失,常见的抗阻力运动有举哑铃、杠铃操、仰卧起坐、深蹲、平板支撑、拉弹力带等。

(据《大河健康报》)

我区又有两家医院实行门诊预约挂号

新报讯(北方新报正北方网记者 段丽萍) 1月17日,记者从内蒙古自治区人民医院了解到,该院已经开始实行全面分时段预约诊疗,急诊、紧急救援的患者除外。

据介绍,医院将提供近两周的出诊医生号源及出诊信息,来院就诊患者需要提前关注该院微信公众号或其他预约方式,完成预约挂号。对于不方便网上预约的患者,也可以采用电话预约:0471-3283402、3283602。或者也可以提前1天~14天,到门诊一楼门诊服务中心、二楼院内预约窗口办理。对于本人行动不便者,可由亲属携带患者身份证、医保卡代办。自费患者在手机上完成预约、挂号、缴费后,按预约时段直接到相应诊室按序就诊;各类医保患者,在手机上预约成功后,可在就诊当日持医保卡到门诊楼2至8楼,相应挂号收费窗口或各楼层自助机缴费取号后就诊。

据记者了解,内蒙古自治区妇幼保健院从1月18日起除需急诊及紧急救援的患者外,已经全面实行预约诊疗。据介绍,该院已开通全预约服务,患者来院就诊前请务必开通以下方式预约挂号,如无特殊情况,挂号窗口不予挂号。各预约平台可提前预约两周内的号源。该院采用分时段预约,请预约患者务必在预约的时间段前来就诊。

对于不方便上网和不便操作网上预约的就诊者,可以采用电话预约(0471-6691555)或者提前到挂号窗口办理预约;本人行动不便的,也可以由亲属代办。

此前,内蒙古医科大学附属医院已于1月12日实行全面预约诊疗。

吃红枣补血不靠谱

面色苍白、嘴唇无血色、容易头晕、乏力……很可能是贫血了。身边人可能会劝你多吃点红枣红糖补补吧,听起来好像一切红色的东西都能补血,但这还真不一定管用。

贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题。贫血最为常见的是缺铁性贫血;其次也可由失血过多引起,例如慢性腹泻、长期痔疮发作以及经量过多等;还有巨幼细胞性贫血,主要因叶酸或维生素B12缺乏所致;此外,常见的还有与遗传相关的地中海贫血。

早期识别贫血,可能会有这四种迹象:脸色、唇色、下眼睑黏膜苍白,指甲或手指末端苍白,这表明血管末梢供应较差,因此看起来没有粉红的气色;头晕,指变换体位时,像蹲下再站起、长时间低头、刚起床时,突然眼前一黑,或感到眩晕,站不稳;疲乏,



感觉精神和体力较之前下降,如步行较快时或上几层楼梯就气喘吁吁,平时总是感觉疲累,精神差,注意力不专注,学习和工作效率低下,也可能跟贫血导致的大脑和全身组织供氧不足有关;容易感冒,有缺铁性贫血的低龄幼儿人群以及老年人,贫血导致免疫力低下时,更易感冒。此外,如果体检时发现血红蛋白含量低于正常值,也是贫血一个重要的提醒信号。

铁的来源主要是日常食物,动物血、肝脏及红肉铁含量及吸收率均较高,其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛭子、蛤蜊,最后还有些植物性的食物,如黑芝麻、菌类、桑葚干和红枣。但要注意,植物性的铁形式吸收率远低于动物性食物;另外,进食富含维生素C的食物,能促进铁的吸收。

很多人谈起补血,必定想到红枣,其实红枣的

含铁量只有猪肝的1/10,吸收率也较低。在中医药典中,红枣有补中益气,养血安神的功效,建议日常适量吃,但不能依靠红枣来纠正缺铁性贫血。

一般来说,日常三餐都有50~100克肉类,一周有1次动物血或动物肝肾25~50克,就可以满足体内铁的需要。孕产期女性及确诊有缺铁性贫血的人,每周再多食用1次动物血或肝脏。

(据《大河健康报》)