



# 了解用于控制体重的建议手术方案



体重是您心血管-肾脏-代谢健康 (CKM 健康) 的重要组成部分。

CKM 健康是指您的心脏、肾脏以及代谢系统 (即身体产生、储存和利用能量的方式) 之间的协同运作情况。控制体重的方法有很多, 与您的医护团队沟通是重要的第一步。

如果其他方法无效, 或者您符合特定的健康标准, 您的专业医护人员可能会建议进行手术, 此类手术通常称为减重手术或代谢手术, 以此作为控制体重和支持代谢健康的一种选择。必须明确的是, 减重手术或代谢手术虽然效果显著, 但并非捷径, 需要终身的投入与后续护理。

对某些人而言, 手术是减轻体重、改善健康、提升生活质量的安全有效手段。减重外科医生是经过肥胖症治疗专业培训的医生, 他们可以为您的解释可选方案, 与您讨论您的目标, 并指导您做出正确的选择。

## 减重

减重可以改善或帮助控制多种健康状况, 包括:



高胆固醇



高血压



2 型糖尿病



阻塞性睡眠呼吸暂停



代谢功能障碍相关脂肪性肝病

它还能降低心脏病、卒中和肾病的风险。

## 减重手术类型



手术	作用原理：	益处：	注意事项：
<b>腹腔镜可调节胃束带减容手术 (“Lap Band”)</b>	在胃上部放置一条束带，限制单次进食量。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 创伤小，恢复快</li> <li>• 束带可调节或移除</li> <li>• 平均可减去约 46% 的多余体重</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 对减重及 CKM 健康指标的改善效果通常弱于其他术式</li> <li>• 束带可能移位，或刺激、损伤胃部</li> <li>• 随时间推移常需追加手术</li> </ul>
<b>袖状胃切除术</b>	切除大部分胃，留下一个大致香蕉大小的狭窄“袖管”，帮助更快产生饱腹感。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 平均可减去高达 57% 的多余体重</li> <li>• 可改善 CKM 相关健康指标</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不可逆转 (虽然后续可进行其他手术)</li> <li>• 可能加重反酸 (烧心)</li> <li>• 需终身服用维生素补充剂并定期接受后续护理</li> </ul>
<b>胃旁路术 (Roux-en-Y)</b>	创建一个小胃囊并重新连接部分肠道，帮助减少进食量和热量吸收。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 平均可减去至少 55% 的多余体重</li> <li>• 可改善 CKM 相关健康指标</li> <li>• 有助于控制 2 型糖尿病、高血压和胆固醇异常等状况</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 属于大手术</li> <li>• 需终身服用维生素补充剂并定期接受健康检查</li> <li>• 存在肠梗阻、胃溃疡和“倾倒综合征” (进食含糖食物后感到恶心) 等并发症风险</li> </ul>
<b>胆胰转流十二指肠转位术 (BPD-DS)</b>	将袖状胃切除术与大范围的肠道旁路相结合，减少饥饿感，同时降低食物摄入量和热量吸收。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 平均可减去约 71%-75% 的多余体重</li> <li>• 相比其他术式更能改善 CKM 相关健康指标</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 最复杂的术式；有时需分阶段进行</li> <li>• 需进行广泛的术前筛查以评估是否符合手术条件</li> <li>• 维生素和营养素缺乏的风险较高</li> <li>• 需终身服用维生素补充剂并接受密切的医学随访</li> </ul>

## 术后保持健康习惯

减重手术是一种强有力的手段,但要获得长期成功还取决于健康的习惯。以下步骤可以帮助您保持健康的习惯:



每日按处方服用维生素,预防缺乏症(如铁、钙和维生素 B12)



遵循推荐的饮食计划,感到饱足时即停止进食



选择营养丰富的食物,如瘦肉蛋白、蔬菜和水果



保持规律运动,例如散步



参加医护团队安排的所有复查随访

这些习惯有助于维持长期减重效果,改善整体健康,并让您保持最佳状态。

## 做决定时您并非孤身一人

**选择手术是一个重大决定,但您无需独自面对。**您的减重专科医生和医护团队将为您提供指导,解答疑问并支持您达到目标。

无论作何选择,您都应享有能兼顾健康和福祉的专业医疗护理。您可以与您的医护团队一起选出安全有效且适合您的方案。

如需了解更多信息,请访问 [heart.org/UnderstandingWeight](http://heart.org/UnderstandingWeight) (英文网站)。



[heart.org/UnderstandingWeight](http://heart.org/UnderstandingWeight) (英文网站)



Lilly 是 American Heart Association 心血管-肾脏-代谢健康项目的顶级赞助商。