

非药物疗法减肥102例临床观察小结

天津中医学院门诊部 方嘉珂

肥胖症是临床常见病,随着人民生活水平的不断提高,肥胖症患者日趋增多。我们在1989至1990年约一年的时间里,先后在学院门诊部减肥专科收治各类型肥胖症患者150余例,其中有完整病例记载的达102例,现小结如下:

一、一般资料

①性别:男性22例,女性88例;

②年龄:最大62岁,最小9岁半;

③体重:最重132公斤,最轻47公斤;

标准体重计算方法:标准体重(kg) = (身高(m) - 100) × 0.9,定为超过标准体重20%以上者为肥胖症。

④发病因素:有遗传史者12例;自幼发胖者20例;青春期发胖者8例;产后发胖者25例;中年发胖者49例;食欲旺盛者50例;活动量少者30例;进食速度快者62例;大便干燥者35例。

二、治疗方法

(1)点穴疗法:采用传统中医推拿中的点穴法,主要循肺、胃、脾、膀胱经四条经脉,循经,全经点穴。注重经络补泻和手法补泻,注重俞穴的“酸、麻、胀”感,以“得气”为度。施术后,患者自觉周身轻松感为达到治疗效果的标志。每次治疗时间30—40分钟,隔日一次,十次为一疗程。

(2)针刺疗法:运用常规针刺方法,于患者的四肢部及腹部取穴进针,主要穴位是:曲池、合谷、内关、关元、天枢、大横、足三里、上巨虚、丰隆、三阴交、内庭等。进针后均以“得气”为度,留针20分钟,隔日

一次,十次为一疗程。

(3)耳针疗法:采用中药五不留行粘在患者耳部敷贴的方法,主要取穴是:神门、脾、胃、肾、三焦、内分泌等,每次取单耳2~3个穴位,双耳交替敷贴,诸穴交替选用。橡皮至敷贴后轻轻按压以产生少许痛觉为度,药籽留滞期间嘱患者每日至少自行按压3次,每次5~10分钟,以饭前按压更佳,3~5天来门诊更换一次,一个月为一疗程。

(4)摩腹疗法:运用传统中医推拿术中的“腹部按摩术”施术于患者腹部,要求患者每次治疗前排空二便,治疗时全身放松,意念集中于医者的手法施术位置上,主要手法有:揉、推、运、掐、按、一指禅推等。每次治疗30分钟,隔日一次,十次为一疗程。

三、治疗结果

①疗效标准:参照1987年首届全国中西医结合肥胖病研究学术会议确定的单纯性肥胖病参考判定标准划分如下:

显效:症状和体征基本消失,体重下降5公斤以上者;

有效:症状和体征得到改善,体重下降2公斤以上者;

无效:症状和体征无明显改善,体重下降不足2公斤者。

②治疗效果:102例中:

显效:25例,占24.5%

有效:47例,占46%

无效:30例,占29.5%

总有效率为70.5%。

此外,患者治疗前后的身围(包括上臂

围、胸围、腰围、大腿围和小腿围)均出现不同程度的缩小改变(未做统计分析)

四、讨论

(1)肥胖症的成因较为复杂,与患者体质,年龄,饮食习惯,劳逸,情志及遗传等因素均有关系。中医认为肥胖症的发生发展又尤以人体的脾胃功能密切相关。《脾胃论》曾曰“脾胃俱旺则能食而肥,脾胃俱虚则不能食而瘦或少食而肥,虽肥而四肢不举……。”非药物治疗减肥是从调整脾胃功能入手,通过辨证施治以达减肥之目的。此外,现代医学的有关动物实验已经证实,刺激人体的相关腧穴(包括耳穴)可刺激饥饿和饱食中枢,从而影响营养状态和调整人体的多种器官、组织、物质多种代谢途径等综合性作用,促使人体的神经系统,内分泌系统和物质代谢趋于正常,以达减肥之效应。

(2)临床证实非药物治疗减肥的疗效是肯定的,对于肥胖症患者首先感到满意的是肥胖症相应病症的改善和消失,诸如:便秘,食欲亢进,身倦身重,活动不便,精神不振等,其次是体重的相应下降。临床表明:尤对妇女产后发胖,中年后发胖、食欲旺盛和大便秘结性的发胖,以及肥胖症伴有其它疾患(诸如心血管疾病、肝病、糖尿病、高血压病等),疗效更为显著。

(3)非药物治疗法治疗肥胖症,有几个特点值得注意:一、治疗疗程的多少与疗效成正比,以一个月一疗程计,连续治疗3个疗程效果最著,最忌一曝十寒,不坚持治疗。二、方法选择的多少与疗效成正比,以4种方法配或成交叉运用为最佳,使用单一的方法见效较慢。三、针对各类型患者,初诊时即给予相应的减肥饮食与运动常识方面的指导,使患者从减肥之日起,就建立良好的生活习惯,持之以恒,必见良效。减肥饮食与运动处方的提纲是①只进三餐②细嚼慢咽③首先

喝汤④禁食甜食⑤轻度节食⑥搭配进餐⑦饮食禁忌⑧适宜食品⑨少睡多动⑩体育锻炼⑪防治便秘⑫贵在坚持。

五、典型病例

例一:胡某某,女,45岁,已婚,1989年9月15日,初诊。

身高157cm,体重97kg、十五年发胖史,就诊时叙述食欲亢进(1.2斤/日),睡眠好(10小时/天)大便长期秘结(1次/3日),舌红苔黄腻,脉弦数有力。采用非药物治疗施治一个疗程后,体重降至78kg继续治疗两个疗程,饮食减至0.9斤/日,睡眠时间减少,大便每日一次,体重降至68kg先后约三个月时间,总共减重21公斤。

例2:范某某,男,44岁,已婚,1990年3月28日初诊。

身高181cm,体重132kg,肥胖史14年,就诊叙述其发胖原因不详,现症长期便秘,嗜烟酒,嗜肉食炸食,曾采用气功减肥,因不能坚持而失败,伴有慢性肝胆疾患,采用非药物治疗减肥,三个疗程后,体重减至123kg,自觉症状明显改变,食欲大减,便秘症状消失,体轻灵活,精神变饱满。

《内蒙古中医药》1992年征订

《内蒙古中医药》具有鲜明的民族特色和地区特色。受到区内外广大读者的青睐。为季刊。每期定价0.80元。邮发代号16—78,全国邮局收订。如邮局漏订,可汇款(加邮费每期0.10元)寄呼和浩特市健康路(邮编010020)本刊编辑部邮购。另有1985—1987年合订本(7.00元)及1988—1990年合订本(8.00元)可供邮购(加寄相当书价15%的挂号邮寄费)。