

“容易饿”“肚子胖”？没必要太焦虑

胰岛素抵抗≠糖尿病，积极干预可逆转

近年来，“胰岛素抵抗”逐渐从一个医学术语演变为热门健康话题。面对“容易饥饿”“发胖”等常见情况，不少人对号入座，担忧自己“中招”，引发健康焦虑。什么是胰岛素抵抗？和糖尿病有何关系？记者采访了相关专家。



视觉中国供图

什么是胰岛素抵抗

宁夏医科大学总医院内分泌科副主任董小英介绍，胰岛素是由胰腺内的胰岛β细胞分泌的一种激素，在调节血糖过程中扮演着重要角色。“通俗来说，胰岛素抵抗是指身体对胰岛素的反应‘迟钝’了。正常情况下，胰岛素像一把‘钥匙’，帮助血液中的葡萄糖进入细胞。当发生胰岛素抵抗时，这把‘钥匙’‘开锁’效率降低，肝脏、肌肉、脂肪组织无法有效利用血糖，葡萄糖只能滞留在血液中，导致血糖水平升高。”

专家表示，胰岛素抵抗并非独立疾病，而是多种代谢性疾病的共

同病理基础，包括2型糖尿病、代谢综合征、多囊卵巢综合征等，其引发原因非常复杂。“研究表明，胰岛素抵抗一般由遗传、基因突变等先天因素，或肥胖、缺乏运动、高糖高脂饮食等后天因素引起。”董小英说。

“近年来，我国胰岛素抵抗水平呈现上升趋势。”宁夏回族自治区人民医院内分泌科主任杜婧介绍，中国疾病预防控制中心一项研究显示，男性、45岁以上、有过量饮酒及身体活动不足等不良生活方式的人群，面临更高的胰岛素抵抗发生风险。

哪些误区值得注意

社交媒体上，“容易饿”“肚子胖”“减重困难”等关键词常引发人们对胰岛素抵抗的焦虑。“我们经常遇到因体重增加、难以减重、月经紊乱等怀疑自己胰岛素抵抗的患者，但从实际诊断结果来看，有的是单纯性肥胖，有的只是因生活方式导致的代谢异常。”杜婧说。

专家表示，虽然胰岛素抵抗可能导致血糖波动，引发饥饿感，但饥饿感受饮食结构、心理状态等多种因素影响，并不是胰岛素抵抗的典型或特异性表现。

只有胖的人容易发生胰岛素抵抗？

杜婧说，不能只根据体重来判断，胰岛素抵抗可分为脂肪型、肝脏型和骨骼肌型，偏瘦的人可能因肌肉量不足，葡萄糖摄取和利用能力下降，引发骨骼肌型胰岛素抵抗；或因内脏脂肪分布异常，导致慢性炎症和代谢紊乱，增加患肝脏型胰岛素抵抗风险。对于这两种类型，干预重点应放在增加肌肉量、改善肝脏代谢功能上。

网上的自测指南可信吗？
专家表示，腹型肥胖、黑棘皮病典型皮损、餐后嗜睡、强烈糖瘾等代谢异常表现自测指标有一定参考价值，但还需通过血糖、糖化

血红蛋白、胰岛素水平等多项指标综合评估，并由医生结合家族病史、临床表现等进行专业判断，单纯依据“发胖”“颈部黑棘皮”等非特异性或特异性不足的症状自我诊断，极易造成误判。

胰岛素抵抗等于糖尿病？不可逆转？

“这其实是误区，轻微的胰岛素抵抗非常普遍，无需焦虑。”董小英表示，这其实是身体发出的“预警信号”，从胰岛素抵抗到糖尿病有一个长期的发展过程，通过积极的生活方式干预，完全可以逆转或延缓病情进展。

胰岛素抵抗如何防治

调整饮食结构是重要环节。

专家表示，优化碳水化合物的来源尤为关键，建议减少精制米面、含糖饮料等高升糖指数食物的摄入，增加全谷物、杂豆类等低升糖指数食物的比重，减少蔗糖、果葡糖浆等添加糖的摄入。同时关注进餐顺序，尝试先吃蔬菜，再吃蛋白质类食物，最后吃主食，这种顺序被证明有助于延缓胃排空，从而平缓餐后血糖波动，对血糖敏感人群尤其有益。

“确保优质蛋白的摄入量也很

重要，例如富含Omega-3的鱼类、去皮的禽肉、瘦肉、鸡蛋及豆制品。蛋白质能通过复杂的生理机制帮助稳定餐后血糖，并促进肌肉合成，改善胰岛素敏感性。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵表示，应致力于构建一个以优质蛋白、健康脂肪和高纤维碳水化合物为主的膳食模式。

规律运动是有效途径。
专家建议，每周应进行至少150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑行，每次持续30分钟

以上可显著提升肌肉葡萄糖利用率。同时需打破久坐习惯，建议每坐1小时起身活动5分钟。

此外，应每晚保证7至8小时规律睡眠；通过冥想、瑜伽等方式缓解压力，避免长期精神紧张对代谢造成负面影响。

“无论是预防还是治疗，生活方式干预都是共同基石。当生活方式干预效果不佳时，应在医生指导下结合药物治疗。”董小英说。

据新华社

厚衣服刚换上，一家三口全病了

换季要警惕衣柜里这个“隐形刺客”

厚衣服刚换上，一家三口却全“病”了！打喷嚏、流鼻涕、喉咙痒……这看似熟悉的“感冒”症状，吃了药却迟迟不好。直到就医后，他们才发觉元凶竟是藏在衣柜里的“隐形刺客”。医生提醒，秋冬换季高发的不只是感冒，更要警惕这种善于“伪装”的疾病。



视觉中国供图

换上厚衣服 一家三口却“感冒”了

王女士是杭州人，30多岁。前段时间，王女士一家三口先后“感冒”，最先“中招”的是她老公，不停揉鼻子、连打四五个喷嚏，还流清水鼻涕，吃了3天感冒药却一点没好。没过两天，王女士本人喉咙发痒；女儿则鼻塞、清嗓子且夜间因鼻部不适而睡眠差。

上周，王女士一家三口来到浙江省人民医院就诊。副主任医师胡未鸣询问后得知，他们在换季时因天气突然转凉，匆忙将未经充分晾晒的厚衣物直接穿上，可能因此引发了过敏症状。

结合鼻内镜检查，胡未鸣看到三人的鼻腔黏膜苍白水肿，加上过敏原检测结果，最后诊断全家均是由尘螨和樟脑丸残留引发的过敏性鼻炎！

每年换季高发，这些预防措施收好

胡未鸣向他们解释，衣服存放的长期密闭环境中藏了两种会刺激耳鼻喉的“隐形刺客”：

首先是微生物及代谢产物。衣柜潮湿易滋生尘螨、霉菌，它们的代谢产物，如尘螨排泄物、霉菌孢子仍粘在纤维上。穿衣服时，这些颗粒飘进空气，经鼻子、喉咙吸入，触发免疫系统过度反应，引发鼻塞、喷嚏、咽痒；

其次是化学物质残留。收纳用的樟脑丸、防虫剂含萘或对二氯苯，衣服与这些有刺激性气味的物品混放，化学物质会粘在衣服上。穿着时，化学物质挥发成气体被吸入，既直接刺激鼻、咽黏膜，又诱发过敏，加重耳鼻喉不适。

胡未鸣说，发生过敏应立即脱

离过敏原，王女士一家三口应先换掉可疑衣物，穿干净无异味的棉质衣物；鼻痒、咽痒时用37℃左右的生理盐水冲鼻，每次200~300ml，温水漱口，减少过敏原残留；若皮肤痒可涂炉甘石洗剂，但不可用于破损皮肤。

同时，需要清洁环境减少刺激，衣柜通风至少30分钟，用带HEPA滤网的吸尘器清理衣柜角落。如果有空气净化器就开强效模式，过滤尘孢子、化学挥发物。

另外，还需遵医嘱使用对症药物进行治疗，如鼻用糖皮质激素喷雾剂，口服第二代抗组胺药。每年换季，门诊都会碰到因尘螨引发不适的患者，经耳鼻喉科医生评估明确尘螨过敏后，可尝试脱敏治疗。

易与感冒混淆 若出现以下急症请立即就医

| | 过敏性鼻炎 | 感冒 |
|---------|-----------|----------|
| 发病季节 | 常年发作 | 冬春季为高发季节 |
| 症状持续时间 | 2周以上 | 7~10天 |
| 发热 | 无 | 多数有发热情况 |
| 咽痛 | 一般无，严重时可有 | 多数有 |
| 眼痒 | 多数有 | 无 |
| 鼻涕颜色 | 清水样 | 白色转黄色 |
| 鼻痒/喷嚏 | 主要症状 | 轻度 |
| 过敏原检测 | 阳性 | 阴性 |
| 个人史、家族史 | 湿疹、哮喘等 | 无特殊情况 |
| 血常规 | 白细胞正常 | 白细胞正常或略低 |

如何区分过敏性鼻炎和感冒

过敏性鼻炎善于伪装，每到换季，很多人出现流鼻涕、打喷嚏等症状，一般会认为是单纯的感冒，随便吃点“感冒药”吃就能好，吃药后可能会有所好转，但症状会反反复复，很可能还会耽误病情。

若出现以下急症，请立即就医，同时平卧、保持气道通畅：

- 服用常规抗过敏药后仍呼吸困难、说话不成句。
- 口唇、眼睑明显肿胀、声嘶、吞咽困难。
- 咳嗽伴大量白色泡沫痰、胸痛，提示急性过敏性支气管痉挛或肺水肿。
- 皮肤风团融合成片，伴血压下降、意识模糊，警惕过敏性休克。

如何治疗过敏性鼻炎？
脱敏治疗：脱敏治疗是针对引起过敏性疾病（包括过敏性鼻炎、药物性哮喘、过敏性哮喘等）的过

敏物质的一种治疗方法。目的是减轻症状、缩短发作时间及减少用药量，是专门针对由IgE(免疫球蛋白E)介导的有特异性变应原诱发变态反应性疾病的免疫疗法。

哪些人适合脱敏治疗？

- 患者症状是由单一或少数过敏原引起。
- 患者症状与接触过敏原关系密切，而且无法避免接触过敏原。
- 过敏性鼻炎的患者在致敏原高峰季节出现下呼吸道症状。
- 症状持续时间延长或提前出现的季节性花粉症的患者。
- 药物治疗引起副作用的患者。
- 应用合适的药物治疗（如吸入糖皮质激素或口服抗组胺药）不能很好地控制症状。
- 不愿接受长期药物治疗的患者。

来源：杭州发布微信公众号