

体重增加 三高袭来 血管受损

胰岛素抵抗是多病之源

受访专家: 山东第一医科大学附属中心医院党委书记、内分泌科主任医师 宋勇峰
航空总医院内分泌科主任 方红娟

本报记者 张爽

明明吃得不多,体重却不受控制地往上涨;睡眠时间足够,白天仍感到疲惫乏力;颈部、腋下的皮肤莫名发黑,感觉洗不干净……这些看似毫不相关的症状,可能指向同一个被忽视的健康隐患——胰岛素抵抗。

2025年,中国疾控中心研究团队发表的一项研究显示,2010~2018年,我国成年居民胰岛素抵抗水平呈上升趋势。山东第一医科大学附属中心医院党委书记、内分泌科主任医师宋勇峰团队开展的一项研究显示,胰岛素抵抗与31种疾病存在显著关联,是名副其实的“多病之源”。

胰岛素抵抗有征兆

胰岛素是体内的“血糖管理员”。当我们进食后,食物转化为葡萄糖进入血液,血糖升高,胰岛素的任务是打开细胞的“大门”,让葡萄糖进入细胞提供能量。“胰岛素抵抗,就像是钥匙(胰岛素)不好使了,门(细胞)不容易被打开。”航空总医院内分泌科主任方红娟解释,身体为了维持血糖稳定,会迫使胰腺加倍工作,分泌更多胰岛素。

宋勇峰指出,随着这种状态持续,胰岛功能会逐步

衰退。当分泌的胰岛素不足以应对抵抗时,血糖便开始升高。通常,餐后血糖先出现异常,然后发展为糖尿病前期,乃至2型糖尿病。胰岛素抵抗也因此被视为2型糖尿病的核心发病机制与前期状态。“不过,它并非必然导致糖尿病,有些人胰岛功能好,可能很多年都不发展成糖尿病;而胰岛功能先天不足或有家族史的人,则可能较快进展。”

胰岛素抵抗可能带来一系列复杂多样的症状,如颈部、腋下、肘部、腹股沟等皮肤皱褶处出现黑褐色色素沉着,搓洗不掉,即“黑棘皮症”;餐前会出现心慌、手抖、强烈的饥饿感等低血糖症状,餐后又容易困倦和疲劳;体重增加、减肥困难,脂肪容易堆积在腹部;女性可能伴有月经紊乱、多毛、痤疮、不孕等多囊卵巢综合征表现。很多患者常因上述单一症状就诊于皮肤科、妇科等,却不知应到内分泌科就诊。

影响的不止是血糖

胰岛素抵抗,影响的远不止血糖。宋勇峰团队研究发现,胰岛素抵抗与包括糖尿病、痛风、高血压、缺血性心脏病等31种疾病存在

显著关联。“胰岛素抵抗意味着全身糖代谢的基础环节出了问题。”宋勇峰介绍。

“当细胞不能有效利用血糖作为能量来源,身体会将多余的葡萄糖转化为脂肪,导致体重增加、血脂异常、高血压、高尿酸血症等,这些因素互为因果,最终形成恶性循环。”方红娟介绍,高胰岛素状态还会促使肝脏合成脂肪并抑制其分解,成为脂肪肝的推手;促进炎症反应、损伤血管内皮、加剧动脉粥样硬化,显著提升冠心病、脑卒中等心脑血管疾病风险。

“总之,胰岛素抵抗不是一个独立的疾病,而是多种慢性代谢性疾病的共同土壤。”宋勇峰表示,除了遗传、年龄、药物因素,长期摄入过多精制碳水、久坐不动、长期熬夜、压力过大等不良习惯以及环境污染等因素,都是胰岛素抵抗的重要推手。

生活调整是逆转关键

两位专家表示,胰岛素抵抗在很大程度上是可逆的,生活方式干预是首要且最基础的手段。

优化饮食。减少精制碳水的摄入,可采用低GI饮食,增加全谷物、豆类、蔬

菜的摄入,更益于血糖稳定;保证优质蛋白,适量摄入鱼、禽、蛋、奶、豆制品,既能增强饱腹感,也有助于肌肉合成;烹饪方式建议多采用蒸、煮、炖等,避免煎炸烧烤。

科学减重。对于超重或肥胖者(尤其是腹型肥胖),减轻体重是改善胰岛素抵抗最有效的方法之一。许多患者减重后,胰岛素抵抗及相关的血糖、血脂异常均得到显著逆转甚至恢复正常。

增加肌肉。肌肉是消耗葡萄糖的最大器官,增肌可直接改善胰岛素敏感性。可将有氧运动和力量训练结合起来,每周至少150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑车),同时加入力量训练(如深蹲、举哑铃、弹力带练习),增加肌肉量。避免久坐,每隔45~60分钟起身活动。

改善情绪。熬夜会扰乱皮质醇等应激激素,直接加剧胰岛素抵抗;长期精神压力同样会升高皮质醇,不利于血糖稳定。一定要对自己的情绪和睡眠多关心。

如果生活方式干预效果不佳,或已合并糖尿病前期、多囊卵巢综合征等,应在医生指导下使用药物,改善胰岛素抵抗。



根据国家卫生健康委发布的数据,预计2030年我国成人超重肥胖率将达70.5%。国家卫生健康委主任雷海潮连续两年在全国两会上倡议大家减肥,去年重点介绍“体重管理年”,今年则是拿着腰围数据现场教学。这是真心着急,也是真心督导我们每个人养成健康的生活方式。

管住嘴迈开腿 体重管理别掉队

石梦竹

健康不是坐等来的,而是吃动平衡管理出来的。很多代表委员在全国两会上做了分享:全国人大代表霍启刚爱去大山里骑行,他说“出汗是最好的放松”;全国人大代表黄海游泳30年,几乎从未断过;全国人大代表阮祥燕每天雷打不动运动30~40分钟。

习近平总书记在看望全国政协委员时强调,“引导人们合理膳食,加强健康体重管理等,这些都要有实际举措和具体抓手。重点工作做到位了,健康中国建设就能扎实推进。”

世界上没有健康的胖子,肥胖必然带来各种疾病,治疗疾病就需要医保基金埋单。所以,我们每个人的健康不只是家事,也是国事。钟南山院士撰文说,健康中国不是遥远的目标,而是每个人触手可及的生活。全国人大代表张伯礼院士也再次呼吁:健康不是花钱能买来的,每个人是自己健康的第一责任人。

一年之计在于春。从今天起,管住嘴、迈开腿,当好自己的健康第一责任人,讲好“我的养生故事”,开启美好生活。

北京给圆柏“戴口罩”

本报记者 徐诗瑜



北京已进入春季花粉季。为应对这一季节性挑战,北京市园林绿化部门已启动致敏花粉防治工作,采用修剪、喷淋及新型生物固定剂等多种技术手段治理圆柏花粉污染。

备受关注的新型生物固定剂由北京农学院植物科学技术学院秦岭教授、邢宇教授团队研制,被形象地称为给圆柏“戴口罩”。数据显示,使用花粉固定剂后的花粉沉降率,比传统喷水方式提升20倍以上。

圆柏花粉是北京春季主要的致敏原之一。其花粉主要由雄球花产生,颗

粒细小、重量极轻,风一吹便四散飘移,甚至可达数百公里外。当圆柏花粉形成“花粉雾”,过敏患者便会出现眼痒、鼻塞、流涕等一系列症状。

花粉固定剂的主要成分包括食品级高分子聚合物和从圆柏提取的具有抑菌作用的天然提取物。喷洒后,一方面通过物理成膜包裹花粉,促其沉降;另一方面,当雄球花尚未完全开裂时,这层膜还能延缓其开裂进程,减少花粉释放。

2025年,该技术在农学院等地小范围应用。今年,花粉固定剂已实现产业化,将在北京城六区大规模投入使用。



八年重逢 感恩有声

3月4日,在首都医科大学附属北京同仁医院建院140周年一场报告会上,中国工程院院士、耳鼻咽喉头颈外科专家韩德民教授做完专题分享后,一位特殊的嘉宾走上台,为他献上鲜花。她是江梦南。8年前,韩德民院士为她实施人工耳蜗植入手术,帮助这个因药物致聋的女孩重新听见世界。江梦南半岁失聪后,凭借惊人毅力靠唇语完成学业、考上清华大学博士,获评“感动中国2021年度人物”。如今,江梦南已是清华大学生命科学领域的博士后,再次见到当年的手术医生,她动情地说:“重获听力后,人生变得更加丰富多彩。我会努力为国家科学事业贡献力量。”

李茜 徐瑶报道

本期导读



权威医生在身边

03版 脚底藏着“养生开关”

05版 代表委员话养生

06版 适老化改造暖万家

07版 六类降压药各有专长