



解开“胰岛素抵抗”之惑

□ 马丽娟 唐紫宸

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?

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、肝脂型和骨骼肌型,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,增加患肝脂型

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、改善肝脂代谢功能上。

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。

胰岛素抵抗就等于糖尿病? 不可逆转?

“这其实是误区,轻微的胰岛素抵抗非常普遍,无须焦虑。”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。

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茜表示,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。

(稿件来源:新华社)

从细节入手 缓解老寒腿

日常护理是关键

怎样让膝盖“暖”起来、灵活起来呢? 医生表示,日常护理是关键。比如,老年人早上起床别急着下地,先在床上活动下膝盖,让关节液流动起来。在寒冷的季节,出门一定要穿厚袜子、护膝,保护好膝盖,防止受凉。晚上可用40摄氏度左右的热水泡脚(特殊人群除外),泡到小腿微微发红,既能暖全身,又能缓解膝盖僵硬。平时走路别太急,尽量选平坦的路,少爬楼梯、少蹲着,减轻关节负担。

科学饮食能帮忙

多吃富含胶原蛋白的食物,比如猪蹄、鱼皮、银耳,给关节“补补胶”。钙和维生素D也不能少,牛奶、豆腐、深绿色蔬菜每天都要吃。阳光好的时候,不妨晒太阳半小时左右,促进钙吸收。

适度运动有好处

很多老年人觉得关节疼就得少动,恰恰相反,适当运动能增强关节周围肌肉的力量,就像给膝盖加了层“保护垫”。比如,可以坐在椅子上,双腿伸直,脚尖慢慢往上勾,保持5秒再放下,重复10次,这个动作可以锻炼大腿内侧的肌肉。还可以

平躺在床上,双腿做“蹬自行车”的动作,每次3分钟,能活动髋关节和膝关节。上述动作都不费力,每天抽出10分钟就能完成。

定期体检不能少

如果发现膝盖肿胀、发红,或者走路时突然“卡住”,一定要及时就诊,进行X线片或磁共振成像等检查,看看是不是关节里有游离体或者半月板损伤。早发现、早治疗,才能让膝盖一直“年轻”下去。

老年朋友如果有关节痛的情况,可以遵医嘱涂外用药膏或进行理疗。但应避免自行服用止痛药,以免掩盖病情,延误治疗。

秋冬季节,老年人应从细节入手,给膝盖多一些温暖与呵护,让自己的每一步走得更稳。

(稿件来源:《健康报》)

运动疗法防治高血压

很多高血压患者担心“一运动血压就高”,甚至不敢长时间散步。其实,科学的运动不仅有助于降低血压,还能改善血管弹性,增强身体机能,缓解乏力和关节疼痛,帮助身体更好地适应血压变化。因此,运动疗法是高血压防治的重要方法。

这样运动更有效

老年高血压患者运动,需要遵循安全、规律、个性化的原则,要结合自己的身体状况,在医生的指导下开展运动。在此推荐以下三类运动。

1.基础有氧运动平稳降压

低强度、长时间的有氧运动,能持续改善心肺功能,是老年高血压患者运动的基石。

推荐项目:

简化版太极拳步法 脚跟先落地,步幅控制在肩宽以内,速度为每分钟60—80步。

慢速步行 在社区花园或平坦路面上行走,强度以“轻微喘息并能正常说话”为宜。

坐姿蹬腿 坐在带靠背的椅子上,双脚踩地,缓慢屈伸膝关节,模拟骑自行车的动作,尤其适合关节退变严重的人群。

运动参数:每次30分钟,可分2次进行(每次15分钟),每周5次。运动时,心率控制在“170-年龄”以内。

2.适度力量训练增加肌肉

老年人容易出现肌肉流失,而肌肉量减少会导致血管失去支撑力,加大血压波动。适度力量训练能增肌护血管,还能预防跌倒。

推荐项目:

弹力带练习 坐姿时,双手拉弹力带练手臂;站立时,双脚踩弹力带练

腿部;阻力以用力时能完成10—15次动作为宜。

矿泉水瓶负重练习 将500毫升的矿泉水瓶装满水,当作哑铃,双手缓慢举过头顶再放下,锻炼肩部和上臂肌肉。

运动参数:每周训练2—3次,每次15—20分钟,与有氧运动间隔1—2天,避免身体过度疲劳。

注意事项:进行力量训练时,一定不能憋气。憋气会使胸腔压力升高,导致血压骤升,建议谨遵“用力时呼气、放松时吸气”的呼吸节奏。若存在肩关节疼痛、腰椎间盘突出等问题,请康复医师进行全面评估,先治疗基础疾病,待疼痛缓解后,再循序渐进地开始运动训练,必要时需要在康复治疗师的指导下进行运动,比如将举哑铃改为“坐姿抬臂”,减轻关节负担。

3.呼吸与拉伸,辅助稳定血压

呼吸与拉伸虽不能直接降压,但能缓解血管紧张,改善运动后不适,减少运动损伤的发生,是老年高血压患者运动的重要环节。

腹式呼吸

睡前躺在床上,双手放在腹部,用鼻子缓慢吸气5秒(感受腹部鼓起),再用嘴缓慢呼气8秒(感受腹部凹陷),每次练习5—10分钟。该动作能激活副交感神经,减少夜间血压波动,尤其适合存在“夜间高血压”的患者。

温和拉伸

久坐后可做“肩颈环绕”,即缓慢低头、仰头、左右转头,每个动作停留3秒。还可做“腿部拉伸”,即坐姿时伸直一条腿,脚尖向回勾,感受大腿后侧牵拉,每条腿停留10秒,每次拉伸10分钟。这些动作能缓解血管痉挛,预防姿势不当引起的血压升高。

运动“雷区”要避开

不晨起猛运动 清晨6—10时是血压晨峰期,老年人的血压可比平时高10—20毫米汞柱,此时做快速跑、爬楼梯等剧烈运动,容易引发心肌梗死。建议老年人早餐后1小时再运动。

不突然加量运动 平时只走20分钟,突然改成1小时,血管来不及适应,就可能導致血压骤升,引发直立性低血压。可以每周增加5—10分钟运动时间,循序渐进。

血压超160/100毫米汞柱时不运动

此时的血管处于高负荷状态,运动容易诱发心肌梗死、脑出血。患者要先通过药物将血压控制在150/90毫米汞柱以下,再从5—10分钟的慢速步行开始尝试运动。

空腹或饱餐后运动

空腹运动容易出现低血糖,可能间接升高血压;饱餐后尤其是吃了油腻食物后运动,血液会集中到肠胃,导致心脏供血不足。

运动后不马上坐下或大量饮水

运动后,人体血管处于扩张状态,突然坐下会让血液淤积在腿部,起身时容易头晕。喝水要小口慢饮,一次不超过100毫升,避免短时间内大量饮水增加心脏负担。

(稿件来源:健康中国)



冬韵 新华社发

中医指南

常搓这些部位 养生保健

搓头部:提神醒脑

冬季气温低,脑部血液循环容易变慢,进而出现头晕、头痛、精神不振的情况。搓额头能直接增加大脑供血量,尤其是重点搓太阳穴和印堂穴,还能调节神经系统,让思路更清晰。

具体方法 用指腹着力,左右侧额头各搓100次,力度轻柔不拉扯皮肤;搭配手指梳头:双手手指分开,从额头前发际线开始,向后梳理至后颈,再从头部中央向两侧梳理,重复30—50次。

小贴士:搓头后头部毛孔会微微张开,一定要注意保暖,避免马上吹冷风,防止受凉。

搓肋骨:疏肝理气

肋肋部是肝胆经的“主场”,冬季人们户外活动减少,情绪容易郁结,就会出现胸口堵闷、唉声叹气、肋肋胀满

的情况,甚至影响食欲。常搓这里能疏通肝胆之气,胃口也会跟着变好。

具体方法 两手掌轻按于腋下,顺着两侧肋骨的走向,向前下方推搓至身体前正中线,动作连贯和缓。每次推搓30—50下,每天做2—3次,感觉肋肋部发热即可。

搓腹部:通顺肠胃

中医认为“六腑以通为顺”,通过搓按腹部,能促进胃肠之气下行,帮肠胃“动起来”,增进食欲还能改善便秘。

具体方法 若有排便困难、下腹胀满的情况,用掌根沿腹部外圈(以肚脐为中心,向外延伸一个手掌的宽度)顺时针方向搓按。每天2次,每次30—50圈,排便前加做1次效果更明显。

搓腰腿:温肾暖腰

腰眼穴位于带脉之中,正是肾脏

所在的位置,堪称“护肾关键穴”。冬季腰部容易受寒,常搓腰眼能温煦肾阳、畅达气血,不仅能预防因劳累、风寒导致的腰痛,还能提高腰肌耐力。

具体方法 1.双手叉腰,四指在前,拇指在后,拇指按压的位置就是腰眼穴,用拇指适度按压揉搓;2.也可双手握拳,用拳眼抵住腰眼穴旋转按摩;3.直接用手掌搓热腰眼区域也可。每天早晚各做一次,每次50下。

搓脚心:安神助眠

足心的涌泉穴是肾经的发源地。搓按足心不仅能强肾络,还能安神助眠,对调节血压也有一定益处。

具体方法 先把双手搓热,用左手掌搓右脚心,右手掌搓左脚心,每只脚搓100次左右,以脚心发红发热为宜;湿搓法:把脚放在温水中泡至发红,再按干搓的方法操作。

小贴士:搓脚后不要马上上下地,最好休息5分钟。糖尿病患者末梢神经敏感度较低,搓脚时要格外谨慎,避免用力过猛造成损伤。

(稿件来源:养生中国)