

2025年11月20日 星期四 编辑:程满园 校对:丰雁 美编:申宝超

解开“胰岛素抵抗”之惑

□新华社记者 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？记者采访了相关专家。



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。

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菡表示，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小时至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。

新华社银川11月19日电

□星空有约

21日冲日！ 天王星迎来“高光时刻”

新华社天津11月19日电（记者 周润健）本月21日，天王星冲日，届时这颗太阳系由内向外的第七颗行星将处于一年中最亮的时刻。届时如果天气晴好，我国感兴趣的公众有望一睹“天王”风采。

天王星冲日指的是天王星和太阳正好分处地球的两侧，三者几乎成一条直线。此时天王星到地球的距离最近、亮度最高、视直径也最大，几乎整夜可见，是一年中观察天王星的最佳时机。

由于公转速度各不相同，地外行星冲日的日期每年都会不同。就天王星来说，每年冲日时间都会晚4天左右，以2022年至2026年这5年为例，冲日的日期分别是11月9日、11月13日、11月17日、11月21日和11月26日。

中国天文学会会员、天津科技馆天文科普专家刘仲利介绍，天王星是仅次于海王星的第二颗离地球较远的行星，因此即

使是冲日时，它的亮度也不是很高，只有5.6等左右，在全黑的环境下，肉眼勉强能看到。

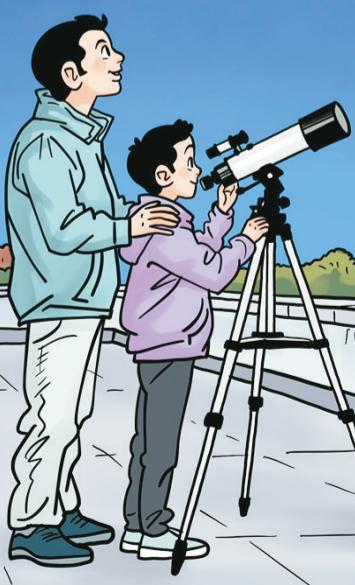
本月21日20时，天王星将到达“冲”的位置。此时，天王星位于金牛座，与太阳正好相对。由于天王星反射了最多的太阳光，它将以一年中最亮的姿态出现在夜空中。

“当天是农历十月初二，没有月光干扰，观测条件不错。当然，观赏天王星不限于冲日这一天，冲日前后的一段时间都很适合观测。”刘仲利说。

茫茫夜空，如何找到天王星的身影？“在一个视野开阔、光污染小的场所，先找到金牛座的昴星团，在昴星团正下方8个满月宽度的地方就是天王星，感兴趣的公众要想观测，最好是借助天文望远镜或双筒望远镜。喜欢天文摄影的朋友，使用长焦距的望远镜接上相机，可以尝试拍摄天王星。”刘仲利说。

11月21日，天王星冲日

天王星



观测天王星冲日

新华社发 冯德光作