

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。



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

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。

□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,肉眼勉强能够看到。

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