

很努力却减不下来 有些胖是疾病的表象

总有一些人,明明在很努力地控制体重,但始终无法成功减重。肥胖本身是一种疾病,同时,它也可能是一些疾病的表象。
当肥胖始终无法控制或伴有其他异常表现时,大家应考虑请医生看看是否有其他原因。

肥胖背后的真相

内分泌系统通过调节激素的分泌和作用,影响着人体的新陈代谢、食欲、脂肪分布与储存等多个生理过程。正常情况下,人体内各种激素保持平衡,但是,如果某些激素分泌过多或过少,破坏了这种平衡,就会造成内分泌紊乱,进而出现相关症状。下面,为大家介绍几种常见的由激素异常变化引起的肥胖。

胰岛素抵抗

当出现胰岛素抵抗时,机体为稳定血糖,会代偿性地分泌大量胰岛素。过量胰岛素会促进脂肪合成,抑制脂肪分解,导致脂肪在体内不断堆积,体重随之增长。

甲状腺功能减退

甲状腺激素对人体代谢率的影响很大。当出现甲状腺功能减退时,身体就像被调慢了“转速”,能量消耗会减少。即便每日能量摄入保持不变,但由于消耗减少,多余的能量还是会转化为脂肪储存起来,久而久之就会引发肥胖。

皮质醇增多症

皮质醇增多症可以通过多种作用机制影响体重。长期处于高皮质醇水平会促进肝脏糖异生,导致血糖升高。皮质醇还会抑制外周组织对葡萄糖的摄取和利用,尤其是肌肉组织。这种代谢紊乱会让身体更容易将多余

的血糖转化为脂肪储存起来,且脂肪会优先堆积在腹部,形成中心性肥胖。

另外,皮质醇可以作用于大脑的食欲调节中枢,刺激食欲,使人想要进食高热量、高脂肪和高糖食物。皮质醇可以直接作用于脂肪细胞,促进其增殖和分化,增加脂肪细胞的数量和体积,并抑制脂肪分解,进一步导致脂肪堆积。高皮质醇水平会抑制蛋白质合成,促进蛋白质分解,而肌肉量的减少会导致基础代谢率下降,身体在静息状态下消耗的能量减少,热量易在体内积聚,引起体重增加。

生长激素紊乱

生长激素不足或者过多也会影响糖类、脂肪和蛋白质的代谢。生长激素不足或作用缺陷会抑制脂肪分解,引起胰岛素抵抗,造成脂肪堆积。生长激素缺乏可能使胃饥饿素水平升高,刺激食欲,使人增加进食量,从而导致体重增加。

影响食欲的激素“捣乱”

影响食欲的激素主要包括瘦素和胃饥饿素。瘦素作为由脂肪细胞分泌的“饱腹信号兵”,正常情况下可作用于下丘脑,准确传递饱腹感,使人减少进食。但是,一旦出现内分泌紊乱,瘦素抵抗,大脑就无法正确接收饱腹信号,即便体内能量储备充足,也会持续产生饥饿感,驱使人们不断进食,导致热量摄入远超消耗。

胃饥饿素主要由胃底黏膜的内分泌细胞分泌,通常在入空腹时分泌增加,进食后则会减少。但是,当胃饥饿素分泌节律出现异常时,即使是在非空腹状态下,胃饥饿素水平也会升高,使人频繁感觉饥饿,增加进食量与进食频率。长此以往,大量过剩热量会转化为脂肪,最终导致肥胖。

性激素变化

性激素主要包括雌激素及雄激素。雌激素对女性脂肪分布有着塑形作用。在青春期,女性体内雌激素水平上升,引导脂肪在臀部、大腿和乳房等部位合理堆积,塑造出典型的梨形身材。

到了更年期时,卵巢功能衰退,雌激素分泌锐减,脂肪分布会发生明显变化,从原来的位置转移至腹部积聚,形成苹果形身材。

对于男性来说,雄激素有助于维持肌肉量与基础代谢率。当内分泌紊乱时,雄激素水平降低,肌肉蛋白合成受限,肌肉量逐步流失,基础代谢率也随之降低。同时,雄激素对脂肪代谢的调节作用减弱,脂肪分解减少,腹部等部位更易堆积脂肪,最终导致肥胖,尤其是中心性肥胖。

由此可见,内分泌失调导致的肥胖问题,涉及复杂的激素异常变化。如果内分泌失调较为严重,应及时就医,在医生指导下进行药物治疗或其他专业干预。

寻找原因 逐个击破



围、臀围、BMI(体质质量指数)、腰臀比,以及有无满月脸、水牛背、皮肤紫纹、黑棘皮等相关疾病的表现。

通过血糖、糖化血红蛋白、胰岛素水平、血脂、尿酸、肝功能、肾功能等检查,对肥胖症的相关疾病进行评估。

评估有无内分泌腺体功能紊乱,包括甲状腺功能、皮质醇节律、性激素水平等。

对体脂含量及内脏脂肪含量进行测定。例如,可以通过生物电阻抗、皮褶厚度法等测定脂肪含量;通过内脏脂肪超声、腹部CT和磁共振成像(MRI),检测脂肪在内脏及外周组织的分布。

影像学检查。如果有甲状腺功能异常,患者需要进行甲状腺超声检查。女性在必要时需完善盆腔超声检查,以明确有无多囊卵巢综合征等。如有皮质醇增多症,患者可能需要完善肾上腺或垂体的CT、MRI等检查。

此外,医生还会对心肺运动功能、运动能力等进行评估。明确了造成肥胖的原因以后,就可以在医生的指导下有的放矢地制订减重计划了。

作者:北京医院
内分泌科 满富丽
(健康中国)

“夏季吃瓜”蕴含着深厚的中医养生学智慧。而中医之所以会这样建议,是由于夏季“阳气外发,暑湿困脾”,易耗气伤津,人体易出现烦渴、倦怠等症,而瓜类蔬菜多为凉性,有些瓜可生津止渴、清热解暑,有些瓜能补充津液、利水渗湿,夏季多吃瓜果,可以帮助我们更好地应对夏季潮湿、闷热的气候特点。

正确吃瓜是夏季的养生法宝,但夏季用瓜,贵在“清补兼施”,既解暑又不伤正气,方能“以瓜克暑”。



西瓜翠衣绿豆汤

夏季人体自然会有身热、汗出、口渴的感觉,脉象也相应变得洪大一些,这均与白虎汤证相似。

当我们出现暑热烦渴、汗多尿少、口舌生疮的问题时,吃几块西瓜能很快改善。

材料:西瓜翠衣(西瓜白瓢部分)100克、绿豆50克、冰糖适量。

做法:1.绿豆浸泡2小时后煮至开花。
2.西瓜翠衣切块加入绿豆汤中,再煮15分钟。

3.加冰糖调味,放凉饮用。
功效:清心解暑。西瓜翠衣清热力弱于红瓢但更利水,且绿豆解毒,适用于暑热烦渴、小便短赤。
注意:腹泻者,可加2片生姜调和寒性。

冬瓜薏米老鸭汤

冬瓜含钾多、含钠少,对于需低钠饮食的高血压、肾脏病水肿、糖尿病的患者十分友好。

材料:冬瓜(连皮)300克、薏米30克、老鸭半只、生姜3片。
做法:1.老鸭焯水去腥,与薏米、生姜同煮1小时。
2.加入冬瓜块再煮30分钟,加盐调味。

功效:祛湿健脾。冬瓜皮利水,薏米渗湿,老鸭滋阴,适合暑湿水肿、食欲不振者。

苦瓜黄豆排骨汤

苦瓜能苦寒清热、明目解毒,若夏季出现目赤肿痛的问题,吃苦瓜会感到舒适。现代研究证实其实“植物胰岛素”作用,可降血糖,适合糖尿病人适量食用。

材料:苦瓜1根、黄豆50克、排骨300克、蜜枣2颗。
做法:1.黄豆浸泡,苦瓜去瓤切块,排骨焯水。
2.所有材料加水炖煮1.5小时,加盐调味。

功效:清热降火。苦瓜解暑毒,黄豆补脾,蜜枣调和苦味,适合心肝火旺、口舌生疮者。
注意:孕妇食用苦瓜应减量,或加枸杞平衡寒性。

黄瓜蜂蜜饮

暑天易口干舌燥,或者出现湿热腹泻、小便黄少的问题,吃点黄瓜能很好地缓解。

另外,黄瓜片外用贴敷可舒缓日晒后皮肤灼热,具有美容养颜的功效。

材料:黄瓜1根、蜂蜜20毫升、柠檬2片。
做法:1.黄瓜榨汁,加入蜂蜜、柠檬片。
2.加200毫升温水调匀,代茶饮用。

功效:生津止渴。黄瓜清热,蜂蜜润燥,可缓解夏季口干、皮肤干燥。暑热重时,可加薄荷叶5片,增强解暑效果。

丝瓜蛤蜊豆腐汤

丝瓜能凉血解毒,治热病烦渴、痰喘咳嗽,女性出现产后乳汁不畅也可用丝瓜络煮汤(配通草效果更佳)。

材料:丝瓜1根、蛤蜊200克、嫩豆腐1块、葱花少许。
做法:1.丝瓜切片,蛤蜊吐沙洗净。
2.清水煮沸后加入丝瓜、豆腐煮5分钟,放入蛤蜊煮至开口,撒葱花即可。

功效:滋阴通乳。丝瓜凉血通络,蛤蜊滋阴,适合暑天烦热或产后乳少者。
注意:痛风患者慎食蛤蜊。

(健康北京)

夏天吃对这些瓜

清热、利水、降糖一步到位

