

创建文明城市 宣传

我践行 我学习

社会主义核心价值观

国家有力量 民族有希望 人民有信仰

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中共儋州市委宣传部
儋州市“一创两建”工作指挥部 宣
儋州市新闻中心

努力控制体重却减不下来？有些胖是疾病的表象？

科学减重一起来

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。在正常情况下,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,机体为了稳定血糖,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,使人们进食高热量、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,通常在人在空腹时分泌增加,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

在减重过程中,如果在控制饮食和增加运动后体重仍难以下降,此时,您

可以到内分泌科就诊,请医生进行整体评估,从而让减重之路更加顺畅。

评估既往肥胖的相关病史,包括儿童青少年时期超重或肥胖症病史,体重变化的诱因(如明显的生活变故、工作变更、生活方式变化等),既往曾经尝试过的减重方式及效果,有无可能引起体重增加的疾病史(如甲状腺疾病、垂体疾病、肾上腺疾病等),有无可能引起体重增加的药物史(如糖皮质激素、抗精神病类药物等),肥胖症相关疾病病史及治疗。

对生活方式进行评估,如饮食习惯(口味喜好、有无暴饮暴食等),运动习惯,睡眠情况,工作性质及工作强度,吸烟及饮酒史等。

对超重或肥胖症患者进行精神心理评估,判断是否有潜在的精神心理问题,包括焦虑、进食障碍等。

体格检查,包括身高、体重、腰围、臀围、BMI(体质指数)、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。女性朋友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。

(来源:健康中国)

卫生与健康

儋州市卫生健康委员会特约刊登