

太胖了 糖尿病也会找上门

肥胖的身材,不仅是 2 型糖尿病的主要发病诱因,更会给 2 型糖尿病患者的治疗带来诸多不便。于是“糖胖病”一词应运而生。那么,糖胖病单纯的等于“糖尿病+肥胖”吗?

提防太胖引发的糖尿病及并发症

方先生大学毕业工作后就开始身材发福,步入中年后更是胖得急速。想着是中年发福,他没太在意。去年,40 岁出头的他被诊断得了 2 型糖尿病。检查发现他的确有胰岛素抵抗。糖胖病?到底是什么?

专家介绍,“糖胖病”不单纯等于“糖尿病+肥胖”,医学上更多地理解为“肥胖相关性糖尿病”。2 型糖尿病本身极少会导致

身材肥胖,但是反过来,肥胖却会导致机体组织出现胰岛素抵抗,胰岛素调节机体组织糖代谢效力低下,造成血糖升高,从而诱发 2 型糖尿病。所以身材肥胖的 2 型糖尿病患者若进行适当运动,降低胰岛素抵抗,血糖可得到很好的控制。

也有部分糖尿病人,原先不是很胖,但吃药治疗糖尿病后越来越胖,就要考虑是

不是药物本身带来的肥胖。“吃了药,血糖过低,肚子饿,大吃东西,导致血糖高,再吃药,再循环,慢慢就胖起来了。”遇到糖尿病人有这样的情况,就要考虑是不是药物剂量、药物种类导致的肥胖。作为病人,要多检测血糖,发生短期内体重增加明显,应与医生沟通,看是否需要调整药物剂量和种类。



三高



呼吸睡眠综合征



痛风



2型糖尿病



肚子大、体重指数超标者更易得糖胖病

“肚子大的人、体重指数超标的人,得糖尿病的风险更高。”专家表示,肚子大称为腹型肥胖,又称“苹果腰”。这种以腰腹部脂肪堆积为主的肥胖身材,患糖尿病的风险更高。

专家记者列出这样一组数据:正常身材体重指数 BMI (体重 kg 除以身高 m 的平方)应<25,腰围/身高比<0.5。如果一个人 BMI 是正常的,但腰围的长度是身高的一半以上,他比正常身材的人得糖尿病的概率大了 2 倍;如果一个人 BMI>25,腰围/身高比又>0.5,那么这种人患糖尿病的概率比普通身材的人高了近 4 倍!

肥胖被称为“万病之源”。有的 2 型糖尿病患者只是控制血糖,而忽视身材肥胖问题。最终,肥胖引起了多种并发症,如高血压、高血脂、痛风,再加上病人自身的高血糖,呼吸系统、睡眠系统都会受到很大的影响。如果将肥胖控制住,体重下降后,血压、血脂、呼吸系统都可以得到改善,2 型糖尿病的治疗就比单纯控制血糖来的更简单、有效得多,一举多得。

因此,面对糖胖病,不仅是身材肥胖的糖尿病患者应该进行适当的运动,身材肥胖的普通人也应该适当运动,避免引发糖尿病。

小贴士

玩命减肥也不可取

记者了解到,不少糖胖病患者,治病心切,除了使用双胍类药物和 GLP-1 类药物进行降糖降重外,还会进行高强度运动,以达到减肥的目的。

“剧烈、高强度的运动会让一部分人血糖更高。”专家解释称,大量的运动刺激身体分泌更多的应激性激素,机体会合成更多的血糖,但是患者胰岛素抵抗,缺乏足够的胰岛素代偿,血糖就会随之升高。此外,有的人

为了减肥天天爬山、跑步,没有让身体得到很好的恢复,同时也不做好运动防护措施,体重是降下来了,但四肢关节、腰椎关节也因此受到损伤,得不偿失,以后想运动也运动不起来了,对健康极不利。专家建议,因人而异地合理安排运动方式和时间、做好运动防护、每个月的体重下降 3%~5%左右,才是健康、合理的减肥方法。

(梁瑜)