

肥胖一定是因为吃太多吗

肥胖是一个健康问题,它不仅影响外貌,更是“万病之源”,肥胖是高血压、糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等代谢病的“等危症”,亦可引起肿瘤、骨关节炎、呼吸系统疾病、生殖系统疾病等。此外,肥胖还增加心衰、心肌梗塞、脑卒中等心血管事件,严重肥胖病人寿命可以减少20年。目前饮食配合适宜运动是确实有效的减重方法,但对某些人群效果甚微。原因可能是这些人群不是一般意义“吃太多”引起的“肥胖”,还有一些病理因素引起的肥胖需要排查。为此,本文将跟读者解析不同的肥胖原因,以助制定针对性减重计划。

什么是肥胖

成人肥胖的测量标准主要采用体重指数(BMI),其计算公式为 $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高}^2(\text{m}^2)$ 。国内将 $BMI \geq 28 \text{kg/m}^2$ 的人群定义为肥胖,当BMI在 $24 \sim 27.9 \text{kg/m}^2$ 之间定义为超重。腰围测量以明确有无腹型肥胖(男性腰围 $\geq 90 \text{cm}$,女性腰围 $\geq 85 \text{cm}$)。

肥胖的不同病因

吃得多、耗得少——单纯性肥胖/营养过剩型肥胖

能量的摄入主要来自食物的消化和吸收,而体内能量主要用于维持基础代谢和生理功能,包括日常工作和其他体力活动。当身体摄入的能量超过了消耗的量时,例如摄食过多、运动量不足等,导致多余的热量被储存为脂肪,引起体重的增加。这种肥胖被称为单纯性肥胖,95%的肥胖者属于这种类型,治疗上应采取饮食疗法。

遗传性肥胖

肥胖在很大程度上呈现家族性,即父母本人肥胖,子女自幼也容易肥胖。即使是在不同家庭中长大的同卵双胞胎,也可能表现出相似的肥胖特征。

被错怪了的肥胖——继发性肥胖

有些肥胖人群没有暴饮暴食,却成了家里唯一的“胖子”,这又是什么原因呢?

除了以上两种原因,约有5%的肥胖人群是因为得了其他疾病

而出现的,这类肥胖称为继发性肥胖,或是“病理性肥胖”,主要见于中枢神经系统或内分泌系统的病变,其中常见于以下疾病:

(1)“甲亢的反义词”:甲状腺功能减退

甲状腺激素对脂肪和血糖的分解作用强于合成作用。因此,甲状腺功能减退的患者会由于甲状腺激素分泌减少,身体减弱对脂肪和血糖的分解,导致这些物质在体内堆积。如果个体又缺乏运动,就会导致患者逐渐变得臃肿和肥胖,除了体重增加,患者还可以出现以下症状:①疲劳和乏力;②抑郁或焦虑;③皮肤干燥;④声音嘶哑;⑤胆固醇增高;⑥性欲减退;⑦注意力不集中;⑧月经异常(女性);⑨便秘。

(2)满月脸、水牛背:“库欣综合征”在作祟

除了甲状腺激素外,还有许多激素影响人体的代谢活动,例如一种称为“皮质类固醇”的激素水平过高也会导致肥胖——该病称为库欣综合征,通常是由于服用了皮质类固醇药物或垂

体、肾上腺肿瘤过度分泌该激素导致的,通常表现为躯干、面部肥胖,也就是老百姓俗称的“满月脸、水牛背”。

(3)女性肥胖、多毛、长痘、月经失调需关注:多囊卵巢综合征

雄激素不是男性的专属,女性体内也存在一定量的雄激素。正常情况下,雄激素能维持女性正常的生殖功能,控制体毛的生长、分布以及皮脂的分泌。但多囊患者因雄激素产生过多,刺激体毛过度生长,小胡子、手毛、腿毛、阴毛便会疯长起来;同时雄激素刺激皮肤分泌油脂,还让毛孔变窄,一旦出现感染便容易引起痤疮。而雄激素增多也会引起血脂异常、胰岛素抵抗,所以就会导致体内的脂肪沉积过多,于是肥胖就发生了。

肥胖除了“吃太多”,还有其他一些病理性因素,若日常减重效果不佳或出现上述症状者,应尽快至内分泌科就诊咨询。

(作者:沈喜妹 福建医科大学附属第一医院 内分泌科 副主任医师 副教授)

“蛇缠腰”会夺命 是这样吗

民间传言:“蛇缠腰”如果长在腰间缠绕一圈就会夺人性命!真的是这样吗?专家很明确地告诉大家:“蛇缠腰”缠一圈不会要人命,带状疱疹一般情况下不会长满一圈,这与人的神经分布有关,这跟人的神经分布有关。

临床上,带状疱疹通常长于身体半侧,沿着一个地方的神经、神经根生长,呈单侧带状分布,一般不会超过身体的中线,人们常说的“蛇缠腰”,只是医学的带状疱疹。是一种感染性疾病,由水痘-带状疱疹病毒引起,具有一定的传染性,这种病毒会引起水痘、带状疱疹、带状疱疹后神经痛三种疾病,它们也被称为水痘-带状疱疹病毒的“三生三世”。

带状疱疹一般多久能好

带状疱疹病毒首次感染后在幼儿表现为水痘(皮疹),在成人可为隐性感染,水痘(皮疹)2~3周可以消退;

水痘痊愈后,残余的带状疱疹病毒可能会通过黏膜皮肤部位的感觉神经在脊髓背根神经节或者颅神经的感觉神经节中

永久潜伏,在身体免疫功能下降的时候(病毒)再度被激活而引发带状疱疹。由于病毒会入侵上皮细胞,破坏神经,这导致带状疱疹发作时,感受到剧烈神经痛,神经痛的持续时间因人而异。

带状疱疹会传染吗?可以和家人接触吗?建议家属做好一定的接触隔离(尤其是疱液)。对于免疫力极其低下患者,还应做好呼吸道隔离措施,直至皮损全部结痂。

如果得了带状疱疹怎么办

带状疱疹治疗的关键:就是在尽早期进行了抗病毒治疗,才能够及时抑制病毒的扩散和连锁反应,减少神经可能受到的损伤。如果没有及时到医院就诊,错过了抗病毒治疗的最佳时间,就要以抗炎、营养神经和抑制神经异常放电为主。如果明确感染了带状疱疹,并在皮肤愈合或消退后仍有局部疼痛,千万别大意和隐忍,尽早、尽快到正规医院专科就诊。

得了带状疱疹应该去哪个科室就诊

病程早期的皮疹期,一般情

况下可在皮肤科就诊;如果病症以疼痛为主,特别是在皮疹基本消退、愈合后,仍有相应部位的疼痛,此时应选择疼痛科就诊。

得了带状疱疹是不是不可以吃鱼、肉等荤食

可以吃,正常饮食就行,要保证充足的蛋白质等营养物质摄入,但应避免辛辣、酒水等刺激性食物。部分敏感人群对可能诱发或加重炎症反应的发物也应避免,同时要注意多休息。

如何预防带状疱疹后遗神经痛

带状疱疹皮疹愈合后持续一个月以上的疼痛就诊断为带状疱疹后遗神经痛,一个月就可以诊断。患者到这个时候就不要再忍痛了,有些人以为这个痛忍一忍就会消失,但是往往是忍着忍着就进展为几个月、几年甚至数十年的顽固性疼痛。带状疱疹后遗神经痛的治疗原则就是尽早、尽量、足疗程以及联合治疗,1~3个月以内是治疗的黄金期,尽早来疼痛科进行规范的治疗,越早疗效越好;病程越长疗效越差,所以积极治疗在一定程度上防止了带状疱疹进展为

带状疱疹后遗神经痛。另外指南还推荐,50岁以上的适宜人群可以接种带状疱疹疫苗来预防带状疱疹的发生。

带状疱疹后遗神经痛的治疗方法

带状疱疹后遗神经痛的治疗目的是尽早有效地控制疼痛,缓解伴随的睡眠和情感障碍,提高生活质量。治疗方法有物理治疗、药物治疗、神经介入治疗、免疫治疗、综合治疗等。另外,疼痛科的特色神经介入治疗主要包括神经阻滞、脉冲射频、神经毁损、脊髓神经电刺激等,可有效缓解疼痛,同时减少镇痛药物用量,减少不良反应,提高患者生活质量。

带状疱疹皮疹消退后持续1个月以上的疼痛即可诊断为带状疱疹后遗神经痛。一旦诊断为带状疱疹后遗神经痛,别忍别拖,尽早来疼痛科进行规范治疗,越早治疗疗效越好,病程越长,治疗效果越差!

(作者:江昊 福建医科大学附属第一医院 疼痛科 副主任医师)