

肥胖遇上2型糖尿病 科学减重逆转“甜蜜的负担”

在现代社会,肥胖与糖尿病如同孪生兄弟,正日益成为威胁公众健康的两大“隐形杀手”。我国超重和肥胖人群已超过6亿,2型糖尿病患者中约80%存在超重或肥胖问题。研究证实,科学减重是缓解甚至逆转糖尿病的有效手段。

为什么“胖”和“糖”总在一起

腹型肥胖是胰岛素抵抗的“温床”,腰围每增加1厘米,胰岛素敏感性下降约2%。高血糖刺激胰岛素大量分泌,高胰岛素又把吃进的热量迅速合成脂肪,形成“胖→糖→更胖”的死亡螺旋。长期高负荷工作,胰岛β细胞功能从代偿走向衰竭,这是2型糖尿病真正“不可逆”的转折点。

减重如何逆转糖尿病:身体内部的“奇迹”

研究显示,通过严格的体重管理,部分肥胖2型糖尿病患者可以实现缓解,减重15公斤以上缓解率高达86%。减重缓解糖尿病的核心逻辑在于“双向改善”:

一方面,减少脂肪可减轻胰岛素抵抗,让胰岛素重新“起效”;另一方面,胰腺和肝脏的脂肪沉积减少后,胰岛β细胞功能和肝脏糖代谢可得到部分恢复,从源头改善血糖调节能力。

科学减重:避开误区,找对方法

对肥胖2型糖尿病患者而言,减重并非“越瘦越好”,也不是“快速减重”就能解决问题。不科学的减重(如过度节食、滥用减肥药)可能导致营养不良、血糖波动加剧,甚至诱发酮症酸中毒等急症。因此,需遵循“循序渐进、个体化、兼顾控糖”的原则,可从以下几方面入手:

1. 营养治疗:重塑平衡餐盘

核心原则:限制总热量,优化质量。减少精制主食(白米、白面)与添加糖(饮料、甜点)。用全谷物(糙米、燕麦等)替代部分主食,每餐主食量约1拳头。确保每餐含有足量优质蛋白(蛋、鱼、禽肉、瘦肉、豆制品,1巴掌)。蔬菜是主力,每餐填满一半盘子!尤其多吃西兰花、菠菜

等非淀粉类深色蔬菜。

2. 运动干预:增肌燃脂,提升代谢

运动可以直接燃烧热量,改善胰岛素敏感性。有氧运动:每周至少150分钟中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳)。抗阻运动:每周2~3次,针对大肌群(如胸、背、腿)的力量训练(如哑铃、弹力带、深蹲),每次10~20分钟。

3. 药物治疗:新型利器的助阵

GLP-1受体激动剂(如司美格鲁肽、替尔泊肽等)可以带来可观体重下降(常≥10%),同时强效降糖、护心肾。但存在着胃肠道不良反应以及停药后反弹等问题,需在医生评估和指导下使用。

4. 代谢手术:重度肥胖者的选择

适用人群: BMI≥32.5kg/m²合并2型糖尿病,且生活方式及药物治疗效果不佳者。手术是严肃决定,需严格术前评估、术后终身营养监测与生活方式配合。

减多少才能“缓解”糖尿病

体重下降与缓解率呈“剂量反应”。下降<10%,缓解率不足1%;下降10%~15%,缓解率约30%;下降≥20%,缓解率接近50%。通俗地说:体重“打八折”,一半人可停药。即使未能实现糖尿病缓解,减重5%~10%也能带来显著的代谢改善,降低心血管疾病风险。但是缓解不等于完全治愈,体重反弹或不良习惯重燃均可能导致高血糖复发。

钥匙在你手中

糖尿病缓解的道路并不简单,它要求我们在减重中付出坚持和自律。无论你的糖尿病已持续多久,只要决心行动,寻求专业支持,踏上科学减重的旅程,逆转糖尿病的机会,就在前方等你把握!

(作者:孙志纯 泉州市第一医院 内分泌代谢科 副主任医师)

做“足”功课 知“足”常乐

老张是一位有着12年病史的2型糖尿病患者。去年冬天,右足底被钉子刺伤,没有在意未及时处理。3天后右足红肿并散发异味,老张才意识到问题严重,前往当地医院治疗,医生建议手术截肢。

什么是糖尿病足

简单来说,糖尿病足是由糖尿病引起的足部并发症。由于长期的高血糖损害了足部的神经和血管,足的感觉就变差了,血液供应也少了。本来几天就能好的小伤口,却迟迟不愈合,甚至可能感染、溃烂、坏死,最终可能导致截肢。

糖尿病足有哪些早期信号

感觉异常:可能觉得足部麻木、刺痛或疼痛感减弱,这是由于长期高血糖损害了神经,导致周围神经病变。

皮肤变化:足部皮肤可能出现干燥、脱皮、颜色改变或温度降低,胫前皮肤色素沉着。

足部形态改变:可能会出现

足部畸形,如锤状趾、扁平足等。

感染迹象:足部出现红肿、发热、脓液或恶臭,可能是感染的征兆。

血液循环不良:足部皮肤苍白或紫绀,脚趾甲生长缓慢、分层变厚,足部动脉搏动减弱或消失。

哪些人容易患糖尿病足

糖尿病病史大于10年以上;长期血糖控制不佳的糖友;长期吸烟的糖友;已经出现糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、冠心病等糖尿病并发症的糖友;独居的老年糖友。冬天用暖宝宝等取暖设备的糖友;夏天喜欢光足或穿凉鞋的糖友;合并有胫胝、嵌甲、足癣等疾病的糖友;合并拇外翻、足部畸形等情况的糖友;长期负重、足部过度挤压摩擦、穿鞋过紧的糖友;合并高血压、高脂血症或有血管病变的糖友。

如何防患糖尿病足

保持良好的血糖控制。监测自己的血糖水平,并严格遵循

医生的建议,合理安排饮食和药物治疗。

定期清洁足部,坚持每天洗脚。水温控制在38℃左右,可以用水温计或手肘测量水温,浸泡时间应控制在5~10分钟。然后使用柔软的浅色毛巾擦干,保持清洁干爽,特别是趾缝间。可涂抹润肤膏,避免足部皲裂。

选择合适的鞋子与袜子,避免赤脚走路或穿露脚的鞋子。鞋子要选宽大、透气性好的平跟鞋,最好在下午或晚上试穿。袜子要选松紧适中,以羊毛或纯棉为主。

定时修剪趾甲,以水平方向修剪趾甲,避免损伤皮肤。趾甲过长会导致细菌在趾甲缝中累积,增加感染等发生风险。

良好的饮食习惯有助于确保充足的营养摄入。可选择食用富含膳食纤维与维生素的食物,如蔬菜、水果、谷物、豆类等,同时避免摄入高脂肪、高盐、高油的食物。

规律且强度适宜的运动可以辅助血糖控制,减轻体重,改

善血液循环。日常生活中应定期进行适度运动,包括太极、游泳、骑车等。此外,应注意戒烟,减少被动吸烟,保持良好作息。

糖友应每日检查足部,观察足部皮肤是否出现异常,包括细小伤口、水肿、触摸感觉减弱等情况。特别需要注意那些不容易看到的部位,如脚趾间和足底。若出现异常应立即就医,接受专业治疗。糖友还需要定期到医院进行专业检查,如肌电图、下肢血管彩超等全面评估足部,及时了解自己足部的健康状况,从而采取相应的预防措施。

糖友需要加倍呵护和照顾双足,做到预防为主,早发现、早诊断、早治疗。让我们用实际行动来呵护我们的双足,走好脚下每一步。

(作者:谢良孝 福建省漳州市医院 内分泌代谢科 主治医师)