

努力控制体重却减不下来？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。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

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。

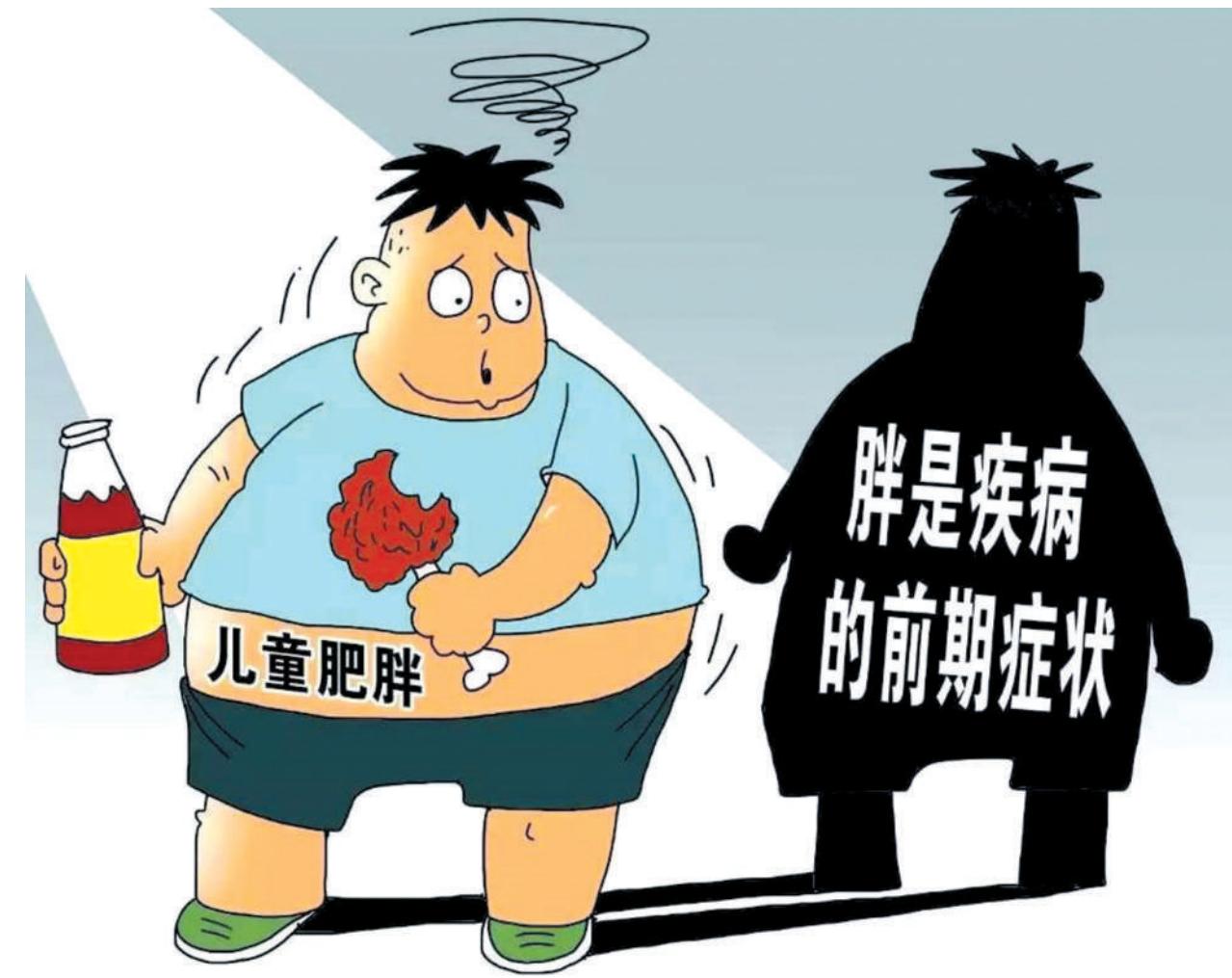
生长激素紊乱。生长激素不足或者过多也会影响糖类、脂肪和蛋白质的代谢。生长激素不足或作用缺陷会抑制脂肪分解，引起胰岛素抵抗，造成脂肪堆积。生长激素缺乏可能使胃饥饿素水平升高，刺激食欲，使人增加进食量，从而导致体重增加。

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。

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 体格检查，包括身高、体重、腰围、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征。

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

6. 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。

7. 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。

8. 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。

9. 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

警惕身边的“隐形烟害”：二手烟与三手烟的健康威胁

在日常生活中，吸烟行为带来的危害不仅局限于吸烟者本身，二手烟和三手烟更像隐藏在身边的“健康杀手”，悄无声息地威胁着他人的健康，尤其是抵抗力较弱的儿童。了解它们的危害，是守护家人健康的重要一步。

二手烟是由卷烟或其他烟草产品燃烧端释放出的及由吸烟者呼出的烟草烟雾所形成的混合烟雾。它就像一个无形的“健康刺客”，无论接触时间长短，都可能造成伤害。世界卫生组织明确指出，接触二手烟没有安全水平，即使是短暫接触，也会对身体造成损害。

烟草烟雾中含有大量有害物质，其中至少包含69种致癌物。长期暴露在二手烟环境中，会显著增加患心脑血管疾病、癌症和肺部疾病的风险。对于正处于生长发育关键期的儿童来说，二手烟的危害尤为严重。儿童的呼吸频率比成人更高，相同环境下会吸入更多的二手烟，进而增加呼吸道感染风险，还可能导致哮喘、肺功能下降等问题。

当吸烟者熄灭卷烟后，危害并未结束，三手烟的威胁悄然登场。三手烟是吸烟后留在物体表面和灰尘中的烟草烟

雾及其化学成分的残留物。沙发、地毯、衣服、家具……这些看似干净的物品，都可能成为三手烟的“藏身之处”。

儿童免疫系统尚未成熟，且喜欢在地板、地毯上爬行、玩耍，通过触摸、吮吸等行为，极易接触到残留的有害物质，从而引发呼吸道疾病、过敏反应等健康问题。

如何远离二手烟与三手烟：

1. 倡导无烟环境：禁止在室内或交通工具内吸烟，从源头减少二手烟和三手烟的产生。

2. 及时清洁与通风：对于吸烟者常活动的区域，要勤通风、勤打扫，定期清洗衣物、沙发套等织物，降低三手烟残留。

3. 保护重点人群：家中有儿童、孕妇、老人等免疫力较弱的人群时，更要杜绝吸烟行为，避免他们受到二手烟和三手烟的侵害。

二手烟和三手烟的危害不容小觑，它们就像潜伏在身边的“隐形敌人”，时刻威胁着我们和家人的健康。只有充分认识它们的危害，并采取有效的防护措施，才能真正为家人营造一个健康、无烟的生活环境。

来源：健康中国

