



现在什么主题在年轻人中最火爆？节食、健身无疑！事实终究不过一个“瘦”，一个“美”。但在追求“瘦与美”的过程中，他们往往因方式不得法而招来意想不到的疾病。今天，付煜医师就为大家介绍两位在临床工作中遇见的年轻病人。他们遇到的健康问题，在现在的年轻人当中是非常具有代表性的，值得大家的警惕。

暴瘦停不下来了

小南是一个爱美的女孩，一米六几的身高，一百零几斤的体重，BMI 20(BMI 理想指数是 18.5 至 23.9)，看上去也是匀称身材，绝对算不上胖，但就是想追求一个“好女不过百”的“暴瘦”效果，没少琢磨着各种减肥的偏方。什么“三个苹果减肥法”“八杯水减肥法”，什么酵素、藜麦、魔芋粉，什么“轻断食”“减肥代餐”，除了不爱运动，在节食减肥上不说是有心得，也是勇于尝试、敢于接受各种新鲜事物的。没想到就在这不断节食、不断减肥的过程中，某天起，小南真的突然瘦下来了。

不到半个月的时间，她“暴瘦”十余斤，一下子体重就跌破 100 斤大关，可算是求仁得仁、达成所愿了。可还没来得及开心，小南就发现自己这“瘦”得收不住了，体重还在往下掉。同事都说她瘦得脱相，人看起来都不精神了，而且逐渐出现了口干的症状，小南害怕了，这不是得了什么病吧？赶快来到医院一检查，空腹血糖 11mmol/L，糖尿病？！

小南百思不得其解，糖尿病不都应该是大胖子得的“富贵病”吗，是“吃”出来的代谢疾病啊？不说自己这么瘦，就是这年年岁岁一直节食，不是吃菜叶子就是粗粮，恨不得吃不了几口肉，怎么会得糖尿病呢？

确实，糖尿病是种代谢疾病，大多数普通的糖尿病患者都是因为不良的生活方式导致胰岛功能受损，体内用以拮抗血糖的胰岛素不是功能减退就是含量减少，血糖没有了“对手”自然会升高，也就成了糖尿病。但这会损害胰岛功能的不良生活习惯，不仅仅只有暴饮暴食、营养过剩一种，你知道吗？过度的“暴力”节食、营养不良，也会诱发胰岛功能减退。

这是因为简单粗暴的节食，不吃主食，不吃肉蛋奶等蛋白质，只用蔬菜、水果等高纤维食物营造饱腹感，长此以往，势必造成慢性营养不良。人体所需的三大必需营养素，糖类、脂肪、蛋白质，对于我们机体来说是维持正常生理机能必不可少的原材料和能量来源，如果你不吃，没有外源的来源，人体只能拆东墙、补西墙地从身体里“挪用”，这也就是节食减肥的人肌肉含量少，抵抗力低容易生病的主要原因。因为构成肌肉的蛋白质被“吃掉”了，保护身体维持抵抗力的免疫蛋白生成不足。同样的道理，胰岛细胞也是如此。在缺少蛋白质的情况下，胰岛细胞不得不加班加点地工作，竭尽全力地为身体产生胰岛素，而“巧妇难为无米之炊”，如此下来只能导致胰岛细胞因为“过劳死”纷纷衰竭，从而导致胰岛素分泌减少，诱发糖尿病。

减肥篇

追求好身材 当心作出病



每日练肌肉 竟得糖尿病

如果说小南的糖尿病，是不健康的生活习惯所致还好理解，那么小北的糖尿病，可真是他想破头也不明白的“无妄之灾”了。

小北是一名健身教练，身体特棒，平时从不得病，一日三餐规律，还每天都锻炼，可以说是作息健康的典范。更是为了健美，练出了一身漂亮的肌肉，有着让健身房里的人们都羡慕不已的好身材。没想到，单位每年的例行体检报告一出来，空腹血糖 24mmol/L，尿酮体++，高度怀疑糖尿病，建议马上到医院就诊。小北百思不得其解，自己这么健康怎么会得糖尿病？一定是体检机构弄错了结果！可来到医院一查，不仅仅是糖尿病，还有糖尿病酮症，需要住院一段时间应用胰岛素治疗。小北这可吓坏了，自己母亲是 20 多年的糖尿病患者，以往一直用口服药治疗，前两年因为血糖控制逐渐不良才改用了胰岛素，自己这一上来就用胰岛素，肯定是病得很严重了。在等待检查结果的时候，小北焦虑极了，忍不住用手机上网查了很多消息，忐忑不安地问医生，“医生，我是健身教练，平时生活很健康的，经常锻炼，我不应该得糖尿病吧？我这是不是那个 1 型糖尿病啊，是不是遗传的啊？我还没结婚呢，我这还能结婚吗？”

看着小北快要哭出来的样子，医生也是哭笑不得，看来治病只是一方

面，主要还是心病，这健身教练得糖尿病，要是不解释清楚了，非得给他吓出男儿泪来不可，连忙把问题说个清楚。

其实小北这个情况，并不是简单用 1 型糖尿病可以概括的，虽然他的胰岛素功能实验提示胰岛素分泌曲线低平，胰岛素释放量少，尿中有酮体生成，年纪也比较年轻，但他这糖尿病得的，主要是“作”出来的，并不单纯是 1 型糖尿病那种遗传占主要病因的缘故。作为健身教练，小北每天锻炼的时间长、强度大，因而饭量也大，特别是为了练肌肉，还食用很多的牛肉、鸡胸肉这样的高蛋白肉制品，而且还喝蛋白粉补充，每天蛋白的摄入量远超过膳食指南的科学剂量：成年人每人每日平均摄入总量 120~200g 的鱼、禽、蛋、瘦肉。小北那样的高蛋白饮食，实际上是对胰岛细胞增加了过重的负担，每日需要代谢消耗的食物量远远超过胰岛细胞的工作能力，雪上加霜的是，这种高蛋白、低碳水化合物的饮食结构，会造成脂肪、蛋白质代谢不完全，生成大量的代谢终产物——酮体，堆积在体内，酮体可以通过尿液排出体外并被检测出来，也就是“糖尿病酮症”，如果进一步堆积，很容易诱发“糖尿病酮症酸中毒”，严重者会发生昏迷甚至危及生命。

健身篇

对于小南、小北这种病人，口服糖尿病药物并不适合，只能先暂时应用胰岛素治疗。值得庆幸的是，这样的患者，因为年轻，身体“底子”好，经过一段时间的规范治疗，用外源胰岛素代替身体自身产生的胰岛素，让自身的胰岛细胞可以“放个假”，得到充分的休息，胰岛功能是可以“缓过来”的，很多人在一段时间后都是可以停用胰岛素的。

所以说，在追求“瘦与美”的过程中，一定要注意维护健康，做什么事都要记得过犹不及的道理，只有采用科学的方法，注意膳食平衡、合理运动，才能享受健康与美丽。

文/付煜

(北京朝阳医院西院内分泌科)
原文刊载于《北京青年报》