

体检发现“胰岛素抵抗”

## 警惕健康亮起“黄灯”

本报讯(记者 刘涛)“胰岛素抵抗”频繁出现在体检报告上,却又常常被人们忽视。1月13日,万柏林区医疗集团中心医院内科主任柴斌提醒,这一指标异常是身体在血糖超标前发出的最关键、最宝贵的预警信号,要引起公众的高度重视。

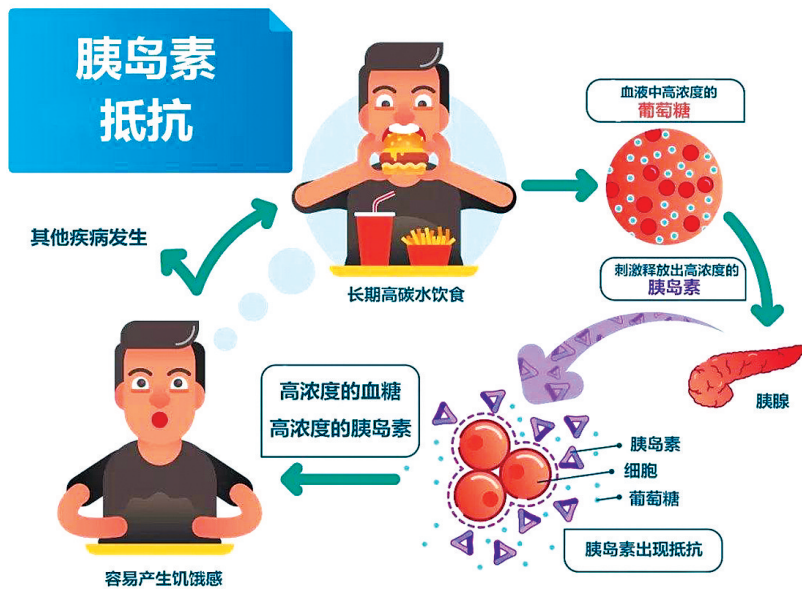
“胰岛素如同打开细胞大门、让血糖进入产生能量的‘钥匙’。胰岛素抵抗意味着‘钥匙’效率降低,细胞‘门锁’生锈。为维持血糖稳定,身体不得不分泌更多胰岛素进行代偿。因此,在血糖值尚处正常范围时,高胰岛素血症可能已存在多年。体检发现的胰岛素抵抗,正是血糖尚未失控但代谢系统已出现问题的明确证据。”柴斌形象地解释。

为何要警惕这一信号?柴斌指出,胰岛素抵抗是多种严重疾病的共同土壤,它不仅是2型糖尿病的直接前奏,长期胰腺超负荷将导致功能衰竭;还会显著增加高血压、血脂异常、动脉粥样硬化的风险,埋下心脑血管疾病的隐患;也与代谢综合征、多囊卵巢综合征等密切相关。

由于其依赖胰腺超负荷工作来代偿,胰岛素抵抗早期常无典型症状,堪称“沉默的杀手”。柴斌特别提醒,其实,身体会发出一些警示,如容易饥饿、食欲旺盛尤其嗜好甜食、腹部肥胖、易疲劳,以及颈部、腋下等皮肤褶皱处出现黑棘皮症等。

“发现胰岛素抵抗,应视其为一次积极管理健康的契机。”柴斌建议,首先,携带体检报告到内科或内分泌科进行专业评估。其次,立即进行生活方式干预,包括调整饮食结构,增加膳食纤维,控制精制碳水与添加糖,采用“先吃菜、后吃肉、最后吃主食”的进餐顺序;坚持每周至少150分钟中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车,并结合2次至3次的力量训练;控制体重,减少内脏脂肪,循序渐进减重5%至10%,可显著改善胰岛素敏感性。

“对于部分生活方式干预效果不佳或已合并多重风险者,医生会评估后使用如二甲双胍等药物辅助。药物是帮手,健康生活习惯才是根基。”柴斌强调。



“胰岛素抵抗不是一个疾病诊断,而是一个明确的健康‘黄灯’。”柴斌提醒,“它慷慨地给了我们一次踩下刹车、调整方向的机会。读懂并重视这个信

号,采取行动,是对自己健康最切实的守护。公众若在体检中发现此项异常或存在相关风险因素,要及时寻求专业指导,制定个性化健康管理方案。

## 别给孩子吃成人药 可能造成不良反应

本报讯(记者 李涛)孩子生病,手头只有成人药,家长按照正常剂量的一半给孩子吃,认为疗效一样。1月12日,玉园南社区举办的健康志愿服务活动中,医生提醒居民避开用药误区,尤其让孩子减量服用成人药的做法,这是不对的,也很危险。

前段时间,居民陈大爷8岁的孙女半夜发烧,翻遍家里的药箱,只有一盒成人退烧药。老人觉得孩子只要减量

服用就行,便把药片掰开,给孩子吃了半片。过了2个小时,孩子嚷嚷着肚子疼,老人赶紧打车去了医院看急诊。

当天的活动中,社区请来了南寒社区卫生服务中心以及玉园南社区卫生服务站的医护人员。对于陈大爷这种做法,医生提醒不可取,很可能造成不良反应。医生表示,孩子的许多脏器、神经系统功能的发育以及药物代谢、排泄功能尚不完全,对许多药物也

极为敏感,不能盲目将成人药“小儿减半”服用。

成年人服药后,很多药物成分不易通过血脑屏障伤害到大脑,而孩子的血脑屏障功能还没发育完全,某些药物成分会对孩子的大脑造成伤害。另外,儿童对药物的耐受性和反应性与成人不同,成人可以用的药,对儿童可能是禁用或慎用。因此,一定要让孩子吃儿童剂型的药物。

不只是“突眼”那么简单

## 甲状腺眼病要早诊早治

本报讯(记者 魏薇 通讯员 白涛)长期以来,一些患者对甲状腺眼病的认知还只停留在“突眼”不漂亮的层面,因为重视不够,甚至贻误了治疗。对此,山医大一院内分泌科专家王彦日前强调,甲状腺眼病不只是眼球突出,还可能出现眼部红肿、畏光流泪、异物感、眼睑不能闭合,严重时会导致复视、视力下降,甚至失明,一定要早期干预、早期治疗。

市民姚先生患甲亢多年,通过积极治疗,病情相对稳定。三年前,他发现自己的左眼眼球运动受限,视物总有重影,尝试了糖皮质激素治疗等方法,疗效有限。去年下半年,他右眼也肿痛难忍,视力急剧下降,工作生活受到严重影响。恰逢国产创新生物制剂替尤单抗N01注射液上市,山医大一院甲状腺眼病MDT团队综合分析姚先生的病情,为其拟定了以生物制剂为主的新治疗方案。经过两次输注治疗后,姚先生的眼部炎症、眼球突出度及视力都明显改善,可单次上万元的药物价格,让他感到吃不起。

就在姚先生即将开始第三次治疗时,医生告诉他

一个好消息,今年1月1日起,《国家基本医疗保险、生育保险和工伤保险药品目录(2025年)》正式施行,用于治疗中重度甲状腺眼病的国产创新药替尤单抗N01注射液被纳入医保。1月7日,王彦为他开出了医保处方,姚先生也成为该院首位享受到这项医保惠民政策的甲状腺眼病患者。有了医保兜底,和姚先生一样的患者,都能得到更加及时有效的治疗。

据介绍,甲状腺眼病是一种器官特异性自身免疫性疾病,与自身免疫性甲状腺疾病密切相关,也可见于甲状腺功能正常者,发病率居成人眼眶病首位,我国患者群体达400多万。甲状腺眼病的早期症状易被忽视,甚至有些患者是到眼科检查眼睛问题,才查出甲状腺疾病。当患者出现眼睑轻度肿胀、眼球轻微突出、畏光流泪等症状时,尤其是本身有甲状腺疾病史或者家族史的人群,一定要及时就诊排查。防治甲状腺眼病需要系统性治疗,在积极治疗原发病、改善眼部症状的同时,还要积极调整生活方式,包括戒烟、规律作息、保持情绪稳定等,同时遵医嘱适量补充维生素D、硒等。

## 羽绒服穿不对 可能会伤肺

本报讯(记者 刘涛)冬季,羽绒服成为御寒首选。然而,近期北大医院太原医院急诊科,因不明原因咳嗽、气短就诊的患者有所增加,其中一些病例竟与日常穿着的羽绒服有关。1月13日,北大医院太原医院急诊医学科专家提醒,冬季羽绒服穿不对,可能会伤及肺,医学上称“羽绒肺”,公众需引起重视,科学预防。

所谓“羽绒肺”,医学上称为过敏性肺炎或间质性肺疾病。当羽绒服中逸出的微小纤维或蛋白质颗粒被吸入肺部深处,免疫系统可能将其识别为“异物”,从而引发炎症反应。若长期反复接触,严重时

可导致肺组织纤维化,影响呼吸功能。

该病症初期症状易与感冒混淆,表现为持续干咳,活动后气短、胸闷、乏力等。其典型特征是,身穿某件羽绒服或处于羽绒制品较多的环境时症状加重,脱离后缓解;若出现呼吸费力、指尖血氧饱和度低于95%等情况,需及时就医。

哪些情况风险较高?专家表示,一是穿着破损明显、钻绒严重的羽绒服;二是长时间在通风不良环境中穿着羽绒服;三是穿着劣质羽绒服,其面料薄、绒丝易飘散。

如何防范“羽绒肺”?专家建议,选购时,要选择面料



密实、采用防钻绒工艺的产品,轻拍检查是否钻绒;穿着时,避免长时间穿同一件羽绒服,室内注意通风;养护时,及时修补破损,按说明清洗,避免暴力揉搓,定期通风晾晒;就医时,若咳嗽、气短等症状与穿着羽绒服相关,应主动告知医生。