

本报记者 孙燕 通讯员 陈岩明 郭俊 王屹峰

还有半个月不到,春节将至,比起往年,家家户户团聚的氛围可能更浓,兴致一高,肚皮就放开了,该吃吃、该喝喝。长假里,不少市民可能会因过节饮食无节制而诱发代谢性疾病。

其实,现代疾病很多都跟我们的代谢有关,当各种因素引起代谢紊乱时,人就容易患上代谢性疾病,比如常见的葡萄糖代谢紊乱、血脂代谢紊乱、嘌呤代谢紊乱等等。代谢性疾病的范围很广,大家熟知的肥胖、2型糖尿病、痛风、高尿酸血症、脂肪肝、高脂血症等等都是。

随着社会生活水平的提高,人体代谢出现问题开始年轻化。管不住的嘴,吃出来的病,及早关注自己的新陈代谢,改变生活方式,才能远离代谢性疾病。

## “甜蜜”是负担,油腻要少碰 管住嘴,迈开腿 代谢平衡过年美

本报资料照片

### 车厘子蓝莓吃多了 妈妈进了急诊室

日前,有位网友发帖说,妈妈车厘子吃多进了急诊!

据网友本人介绍,她妈妈吃了一果盘的车厘子,外加一盆蓝莓,之后出现胸闷头晕的症状,家人送去急诊,检查发现血糖值很高。

该网友随后在评论区表示,母亲目前已好转,再好吃的东西,也要适可而止,不能贪嘴。

这则热搜引发了大家的好奇,车厘子和蓝莓,这些大家经常吃的水果,怎么能把人吃进急诊室?

浙江医院内分泌科吴天凤主任医师推

测,这位网友的妈妈很可能患有糖尿病,平时血糖控制得不太好,或是有糖尿病但自己不知道。

吴天凤主任医师说,虽然车厘子吃起来口感不是很甜,但不怎么甜的水果也是有糖分的,所以糖尿病患者吃水果,一定要控制好量。

除了糖尿病患者,常见的糖尿病酮症酸中毒也会在血糖较高时出现,还有些慢性肾脏病的患者也会因为水果吃多了,导致高钾血症。所以血糖控制不好的人,在吃水果时一定要注意适量。

### 甘油三酯飙升 她戒了奶茶零食

在公司当文职的琪琪(化名),每天都会带零食到办公室,话梅、薯片、栗子……她还很喜欢奶茶、蛋糕,到了下午,就会招呼办公室的小伙伴,一起点奶茶,“坐在办公室干了大半天的活,感觉吃点甜食烦恼都没了,很开心。”哪家的奶茶好喝,哪家又出了新品蛋糕,她总是如数家珍。

下班后,琪琪常会约朋友去外面撮一顿,“换成以前,这么冷的天,我肯定要跟朋友去吃顿火锅了。”

现在呢,大家都觉得琪琪变了。跟朋友聚餐吃火锅,她竟然很少动筷子,拿起筷子也就夹几片菜叶、吃几片肉,再不是吃得停不下来的她。下午,办公室喊着点奶茶的也不是她了,问她点什么,琪琪总是回绝说“戒了”。

琪琪的这些改变都是从去年体检后开始的。她体型偏胖,以前并没有很在乎,如今她说是因为体检结论里好多指标的箭头高高低低,比前一年的箭头多了好多,比如甘油三酯升高,所以她下了决心要管住嘴、迈开腿。现在下了班,只要有时间,琪琪还会去户外慢跑快走。

“琪琪这是一个自我纠正和自我改良的过程。”浙江省肿瘤医院综合内科副主任徐明智主任医师说,奶茶如同一杯流动

的脂肪,同时也是肥胖这个疾病的重要来源,它会直接导致血脂升高,其中的甘油三酯跟食物是密切相关的,吃得多就很容易高,不吃或者是少吃就会很快下降,是评判食物健不健康的参考标准之一。但人体还是需要脂肪的,只是需要形成良性循环,将它正常排泄出去,一种是通过运动消耗,另一种是通过肝脏作用转换成别的成分,比如水、二氧化碳,再把它排出去。甘油三酯在体内变得比较高时,可能会引起很多疾病:第一可能造成肝脏负担加重,久了会出现脂肪肝,还可能引起脂肪肝加重,引起肝硬化,后期还可以导致肝癌发生。其次会粘附在血管的内皮,导致动脉粥样硬化,年纪大了后会出现供血供氧不足,甚至导致心梗脑梗。第三点,甘油三酯高,就可能会引起脂肪堆积导致肥胖。第四点就非常危险了,当甘油三酯超过4.5mmol/L的时候,还可能会导致急性胰腺炎。最后,甘油三酯还是痛风的诱因之一,痛风也是吃出来的病,痛风性关节炎会疼痛,而且反复发作很难治愈,痛风还可以导致痛风性肾病,最后引起尿毒症。所以甘油三酯看上去好像是小小的油脂,但是它跟人体的整个代谢、全身的各个组织器官都是密切相关的。

### 喝无糖饮料不要紧,饭少吃就不会胖 其实这些都不科学

像琪琪这样代谢慢的体质,调整饮食,及时刹车,还不至于住院。但越来越多的年轻人在吃上并没有克制力。“我们病房里,住进来的病人一年比一年年轻。”浙江医院内分泌科吴天凤主任医师说。

20多岁的阿福(化名)个头1米70多,体重120公斤,因为血糖48,酮体阳性,住进了浙江医院内分泌科病房。

“他来住院的时候还拎着5升的饮料。”据医生回忆,“我们跟他说:‘你是不能喝饮料的。’”阿福不以为然:“我这是无糖的。”

医生很无奈:“其实喝这么多无糖饮料并不健康,但是说了患者并不一定听得进去。”

医生进一步了解,发现阿福平时很少喝水,就爱喝饮料,渴了就会去买饮料喝,一瓶接一瓶,把饮料当水喝,甜的喝多了,他也觉得不健康,所以有时候会买无糖饮料,以为跟水差不多,不会有太大的负担。“既然不想有负担,就应该喝白开水。”浙江医院内分泌科主任吴天凤主任医师说。

还有人认为,饭吃得少就不会胖,吴天凤主任说,虽然饭不吃了,但饿的时候零食吃多了,比如吃水果、饼干,过年时候吃瓜子、花生等坚果,照样会胖。还有些人觉得吃粗粮不会胖。如正餐时不吃,其他时间吃其他东西,尽管人体需要一定的能量,哪怕是睡觉呼吸都会消耗能量,但只要摄取的能量多于消耗的能量时人就会变胖,这就是一个能量守恒的问题,不论能量是怎样获得的。

代谢性疾病跟生活方式关系比较密切,过年期间,生活方式可能短时间内会有比较大的变化,会诱发一些代谢性疾病的发生,或者是原有基础上的一些加重。

“我们常见到,放假了,大家在一起聚餐,酒一喝,海鲜一吃,第二天早上开始甚至当天半夜就开始关节红肿热痛,到医院急诊就诊。”浙江省中医院内分泌科副主任袁晓副主任医师说,“还有一些糖尿病患者,本来血糖控制还好的,长假时一下子吃多了,运动少,每天再睡个懒觉,活动少了,那么血糖就更高了,另外过年时,像血脂高的人群大吃大喝,油腻的东西还吃得更多,饮食没有平时清淡,血脂可能就会飙得很高,甚至诱发急性胰腺炎。”

代谢病的发病机制比较复杂,一些因素比如遗传因素是自己没法干预的,但像后天的饮食运动等生活方式调整,自己是能够干预的。

现实中,袁晓主任经常会碰到走两个极端的人,要么是小心翼翼,什么都不敢吃了,要么是看到人家大吃大喝也没有什么病,所以抱着无所谓态度的,“确实个体是有差异的,同样的生活方式,同样的饮食,可能有些人就是不发病,有些人就发病了,但总的来说,健康饮食对人的机体肯定是有利的,假期里还是要清淡饮食,规律进餐,更应该增加运动量,消耗掉多余的能量。”