

胰岛素抵抗：逆转关键

本报记者 刘泓雨 通讯员 于虹
统筹 赵丽

胰岛素抵抗并非胖人的“专利”

很多人都听过“胰岛素抵抗”这个词，但很少有人真正理解它的意义。

医生常说，胰岛素抵抗是2型糖尿病的“前奏”，也是逆转血糖异常的黄金窗口期。如果能在这一阶段及时发现、及时干预，就能有效阻止糖尿病的发生；但如果放任不管，下一步就是糖尿病前期，再往后就是确诊糖尿病。

“现在胰岛素抵抗的人非常多。”奚珏给出了一个令人震惊的数字，“18岁以上、35岁以下的人群，存在胰岛素抵抗的比例为30%多——大约每三个人中就有一人。”

更值得注意的是，胰岛素抵抗并非胖人的“专利”。奚珏特别强调：“很多人并不胖，甚至看起来身材正常，但如果存在内脏

脂肪增多或高脂血症等问题，也可能有胰岛素抵抗。”

这也是为什么许多看起来身材匀称的年轻人，在体检查出血糖偏高时会感到震惊——他们以为自己不胖就不会有代谢问题，实际上，内脏脂肪超标、胰岛素抵抗可能已经悄悄存在了很多年。

什么是胰岛素抵抗？

徐州医科大学附属医院内分泌科主任奚珏表示，要理解胰岛素抵抗，首先需要了解胰岛素的作用——

我们吃进去的食物会消化为葡萄糖并进入血液，胰岛素就是身体里的“搬运工”，它像一把钥匙，能打开细胞上的“锁”（胰岛素受体），使血液中的葡萄糖进入细胞，转化为能量供身体使用，从而降低血糖。

而胰岛素抵抗，就是细胞上的“锁”生锈了，胰岛素这把“钥匙”打不开了。身体为了降低血糖，就会促使胰岛分泌更多胰岛素，用“数量优势”来撬开生锈的锁。这个阶段，血糖可能还维持在正常范围，但体内的胰岛素水平已经远远高于正常人，也就是“高胰岛素血症”。

打个比方，本来10个胰岛素就能把血糖降下来，现在因为抵抗，需要分泌30个才能完成同样的工作。胰岛细胞长期超负荷工作，会逐渐疲劳、功能下降，等到其分泌的胰岛素不足以维持血糖正常时，血糖就会开始升高，先进入糖尿病前期，最终发展成2型糖尿病。

可以说，胰岛素抵抗是2型糖尿病的“根”，这个过程往往持续5—10年，甚至更久。在这个漫长的过程里，血糖可能一直正常，身体也没有明显不适，所以绝大多数人都察觉不到。等到血糖升高并出现症状时，胰岛功能往往已经损伤了一半以上。

虽然胰岛素抵抗较为隐蔽，但并非完全无迹可寻。如果您的身体出现以下信号，就要高度警惕胰岛素抵抗的可能。

腹型肥胖：肚子大、四肢细，男性腰围 ≥ 90 厘米，女性腰围 ≥ 85 厘米，这是胰岛素抵抗最典型、最直观的信号。内脏脂肪会直接分泌炎症因子，干扰胰岛素的作用。

餐后很快饥饿：刚吃完饭不到两三个小时就饿了，不吃东西就心慌、手抖、乏力，这是因为胰岛素分泌过多，导致血糖下降过快，出现“反应性低血糖”，是胰岛素抵抗的典型表现。

餐后特别困倦、犯迷糊：吃完午饭就困得睁不开眼，必须睡一觉才能缓解，这是因为餐后胰岛素大量分泌，血糖波动较大，大脑供能不稳定所致。

黑棘皮病：颈部后方、腋窝、腹股沟等皮肤褶皱处发黑、粗糙，像洗不干净一样，这是高胰岛素血症刺激皮肤角质增生所致，是胰岛素抵抗的明确皮肤信号，在肥胖的青少年中非常

7个信号，对照自查

常见。

容易增重、减肥困难：吃得不多但很容易长胖，尤其是腹部肥胖；减肥时体重很难下降，稍微多吃一点就反弹，这是因为胰岛素抵抗会使身体更倾向于储存脂肪，而非消耗脂肪。

体检异常：查出脂肪肝、高血脂、高尿酸、高血压等，这些代谢问题往往与胰岛素抵抗相伴相生；出现其中一项，就应排查胰岛素抵抗。

家族糖尿病史：直系亲属中有糖尿病的人，本身更容易出现胰岛素抵抗，属于高危人群。

奚珏表示，现在很多二三十岁的年轻人，看起来身体没什么问题，其实已经存在胰岛素抵抗。尤其是常年久坐、熬夜、爱吃甜食的人，大概率都有不同程度的胰岛素抵抗，只是没有去检查而已。

“从胰岛素抵抗阶段就开始干预，效果比后期好得多。”奚珏感慨地说，“很多人没有这个意识，等到血糖升高了才发现，那就晚了。”

糖尿病前期：亡羊补牢，犹未为晚

很多人查出血糖偏高、处于糖尿病前期，就觉得“完了，迟早要得糖尿病”，其实并非如此。

奚珏明确表示，糖尿病前期是逆转血糖的黄金窗口期，只要干预及时、方法得当，绝大多数人都能逆转至正常血糖水平，甚至比我们想象中更容易。

逆转的核心是改善胰岛素抵抗、减轻胰岛细胞负担，使胰岛功能逐步恢复。其中最主要、最有效的方法是生活方式干预，这也是所有指南推荐的一线方案。

首先是体重管理，尤其是减少内脏脂肪。对于腹型肥胖者来说，只要减掉5%—10%的体重，胰岛素抵抗就能得到明显改善，很多人血糖可直接恢复正常。不必追求快速减重，循序渐进，每月减2斤—3斤即可。

其次是饮食调整。减少精制碳水化合物和添加糖的摄入，用杂粮替换一半精米白面，增加膳食纤维和蛋白质摄入，既能平稳餐后血糖，又能减轻胰岛负担。不必极端节食，只要调整饮食结构，就能看到明显效果。

第三是规律运动。运动是改善胰岛素抵抗最直接的方式，尤其是力量训练，可增加肌肉量；肌肉是天然的“葡萄糖消耗器”，肌肉越多，胰岛素敏感性越高。每周进行150分钟中等强度有氧运动，搭配2—3次力量训练，坚持1—2个月，胰岛素抵抗就会明显改善。

对于生活方式干预效果不佳者，医生也会根据情况开具二甲双胍等药物辅助干预，帮助改善胰岛素抵抗，延缓甚至逆转糖尿病前期进展。

