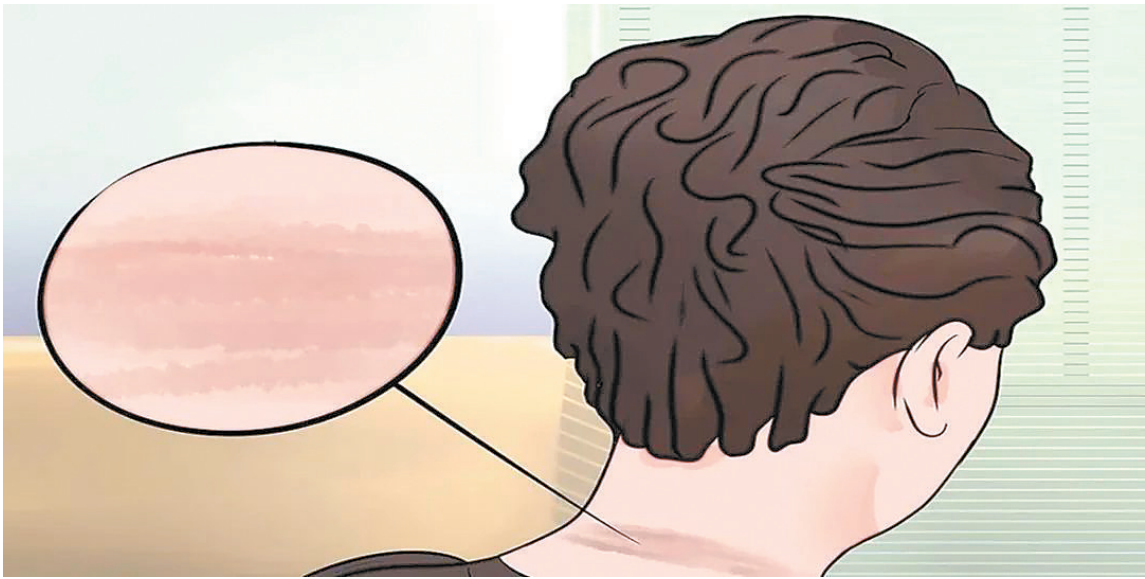


脖子、腋下、肘窝发黑 最好查查血糖

近日 ,话题 13岁男孩脖子洗不干净确诊黑棘皮病 在多个社交平台登上热搜 ,引发很多人的关注和讨论。据报道 ,家人发现他脖子总是黑的 ,以为是不爱干净 ,盯着他反复清洗 ,可毫无作用 ,就诊后确诊为黑棘皮病 ,是失控的胰岛素抵抗导致的。其实 ,身体一些部位发黑并不是没洗干净。



脖子褶皱发黑或是疾病信号

中山大学附属第六医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师刘天润表示 ,正常情况下 ,脖颈部位的皮肤平整光滑 ,没有明显的色斑、暗沉或肿胀 ,但会因个人肤色、暴晒、体温、情绪等因素有所差别 ,比如部分人偏黄、情绪激动时偏红。

总体来说 ,脖颈皮肤的颜色应与其他部位一致 ,不会有明显色差 ,如

果出现颜色改变 ,可能提示内分泌或代谢异常等问题 ,例如上述新闻提到的黑棘皮病。

解放军火箭军特色医学中心内分泌科主任医师李全民表示 ,黑棘皮病是胰岛素抵抗的特征性皮肤损害。患者的腹股沟、腋窝和脖子后部、肘窝形成暗黑色橘皮样改变 ,因此患者会有脖子如何洗都不白的感觉。

胰岛素抵抗的表现

李全民表示 ,胰岛素抵抗 ,就是说有时体内胰岛素水平不低 ,甚至较高 ,但由于胰岛素这把钥匙会失灵 ,不能在机体细胞打开通道 ,致使葡萄糖积聚在血液中。

胰岛素抵抗目前被认为是多数2型糖尿病发病的始发因素 ,且其出现可以远早于糖尿病诊断。研究显示 ,在糖尿病诊断前的10-15年可能就已经出现这种生理变化。因此 ,了解胰岛素抵抗的表现 ,对于早期干预和预防糖尿病具有重要意义。

胰岛素抵抗常分为两种情况 :生理性胰岛素抵抗 ,一般是暂时性的 ,如饥饿状态、精神创伤、手术等应激状态 ,游离脂肪酸会增加 ,糖皮质激素分泌增多 ,促进蛋白分解、糖异生 ,降低胰岛素敏感性 ;妊娠状态、青春期、饮酒等情况。

病理性胰岛素抵抗 ,常见于超重和肥胖人群、老年人群 ,非酒精性脂肪肝、缺氧状态(尤其是睡眠呼吸暂停)、多囊卵巢综合征、糖尿病患者及雌激素水平下降的女性。

北京清华长庚医院内分泌科主任医师赵文惠表示 ,胰岛素抵抗影响

着全身的各个方面 ,除了黑棘皮病 ,以下5种异常症状或疾病可以作为预警信号。

腹型肥胖。腹部脂肪堆积会导致脂肪细胞分泌大量炎症因子和游离脂肪酸 ,干扰胰岛素信号传导 ,从而引发胰岛素抵抗 ;反过来 ,胰岛素抵抗会导致身体处于高胰岛素水平 ,促进脂肪合成 ,造成腹部脂肪的堆积。

因此 ,腹型肥胖既是胰岛素抵抗发生的重要因素 ,也是一个重要的外在表现。日常可通过腰围估测 ,男性腰围大于90厘米 ,女性超过85厘米 ,就需警惕。

空腹胰岛素水平高。血液检测中胰岛素水平的升高是诊断胰岛素抵抗最重要的临床指标。空腹胰岛素正常范围在5-20微单位/毫升 ,在未外源补充的情况下 ,如果该指标升高 ,就提示可能存在胰岛素抵抗。

此外 ,还可以在医生的指导下 ,通过计算胰岛素抵抗指数、口服葡萄糖耐量试验等更专业的方式进行判定。

高血压。胰岛素抵抗可能常与高血压相伴而生 ,多种病理生理机制

应急总医院内分泌科主任医师王凯亮表示 ,颈部、腋下、腹股沟等皮肤褶皱处颜色加深 ,表面变得粗糙 ,类似于天鹅绒的触感。这是胰岛素抵抗引起的黑棘皮病 ,是糖尿病前期或已确诊糖尿病患者中常见的皮肤表现。

黑棘皮病好发于超重、肥胖人群 ,如果颈部、腋窝等处出现了发黑、发硬的皮肤病变 ,需要及时去内分泌就诊。

互为恶性因果 ,因此有高血压的患者需要警惕胰岛素抵抗。

血脂异常。高密度脂蛋白胆固醇被称为“好胆固醇” ,能将血管壁的胆固醇转运到肝脏进行代谢。研究显示 ,好胆固醇水平低的人群发生胰岛素抵抗的比例 ,比该指标正常人群高30%-40%。

一般来说 ,男性“好胆固醇”低于1毫摩尔/升 ,女性低于1.3毫摩尔/升 ,就要引起重视。此外 ,高甘油三酯血症与胰岛素抵抗也有着千丝万缕的联系。当甘油三酯超过1.7毫摩尔/升时 ,需要警惕胰岛素抵抗的发生。

多囊卵巢综合征。胰岛素抵抗与女性多囊卵巢综合征密切相关 ,因此如果女性出现月经紊乱、不孕、多毛(尤其是上唇、下颌、下腹正中线等部位出现类似男性的毛发分布特征)、痤疮等表现时 ,需要到内分泌科就诊进行评估。

除了上述表现外 ,部分胰岛素抵抗的患者还可能出现乏力、嗜睡、思维迟缓等不典型表现 ,需加以重视 ,早发现、早治疗胰岛素抵抗 ,以减少对于血糖的伤害。

改善胰岛素从生活习惯入手

李全民表示 ,胰岛素抵抗是一个隐形杀手 ,是高血压、高血脂、高血糖、肥胖、脂肪肝、心脑血管疾病甚至是癌症等疾病发生发展的共同土壤。改变生活方式是胰岛素抵抗的最佳治疗方案。

坚持运动。身体活动对改善胰

岛素抵抗有很大作用 ,可帮细胞利用胰岛素 ,尤其是肌肉细胞。国际糖尿病联盟(IDF)曾提出建议 :每周至少进行3-5天锻炼 ,每次至少30-45分钟。

控制饮食。控制每日总热量 ,保持三餐合理配比 ,并削减糖果甜食、精制谷物、肉类。

充足睡眠。睡眠不好会使胰岛素抵抗加重 ,长期睡眠不好的人往往易发生高胰岛素血症。

若仅通过生活方式不能改善胰岛素抵抗 ,要遵医嘱选择药物治疗。

(来源 :生命时报 微信公众号《脖子、腋下、肘窝发黑 ,最好查查血糖》)

暑天高发的致命急症 典型特征是无汗

近日 ,多地开启高温高湿炙烤模式 ,网友调侃天气“热得昼夜蒸煮”。有关“热射病”致死的新闻时有发生 ,引发讨论。什么是热射病 ?这种病有多危急 ?

热射病 ,高温或闷热天的重症中暑

所谓热射病 ,通俗来讲就是重症中暑。中暑指人待在高温、高湿、低风速环境中过久 ,引发体温调节机制障碍所致的急性病 ,根据轻重程度可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

先兆中暑、轻症中暑可让身体出现明显不适 ,比如口渴多汗、乏力心慌、头晕头痛、面色潮红 ,对症处理后便可缓解。重症中暑又可分为热惊厥、热衰竭 ,最严重的便是热射病。

当人持续处于户外高温环境下(高于体温)或剧烈运动中 ,体内水分大量流失、热量又无法散出 ,体温调节功能失调时 ,机体就会出现严重的电解质紊乱和代谢异常 ,最终发展为热射病。

很多人往往靠温度来判断中暑。实际上 ,机体对“热”的感觉不完全取决于温度 ,也与湿度相关。

当空气湿度达到80%-90%时 ,汗液难以散发 ,即使气温只有32℃ ,人也会感到不适。

因此 ,并非只有在暴晒、高温环境中才可能出现热射病 ,长时间处于闷热环境中也可能患病。

热射病的死亡率高达50%

热射病对身体的伤害是全方位的 ,它最初发病时 ,患者会大量出汗 ;然后逐渐无汗 ,继而体温迅速升高 ,核心温度超过40℃ ,便可出现嗜睡、惊厥、昏迷 ,面色潮红、皮肤干热、呼吸浅快、脉搏加快等症状 ,严重者可出现休克、心肺等多器官功能衰竭等 ,病情十分危急。简单总结 ,这种病的典型特征是“高热、无汗、昏迷”。

一旦发展至热射病 ,患者的最终结局一般较差。热射病的死亡率高达50% ,50岁以上患者可高达80% ,即使救治成功也可能留下严重的后遗症 ,很难恢复正常生活。但遗憾的是 ,大部分病人都是昏迷后才送急诊。

临床中 ,热射病在高温天气下从事户外工作或户外锻炼的人群高发 ,包括养路、修路工人、建筑工人、环卫工人等。

患有甲状腺功能亢进症、帕金森病、少汗症、严重皮肤疾病等基础疾病的人群 ,年老体弱者、孕妇、儿童等 ,或因节俭选择不开空调、泡温泉或蒸桑拿时间过久的人群 ,相较而言也容易患病。

暑天做好3件事远离热射病

要想预防热射病 ,建议做到以下几点 :
调整户外劳动、运动时间。当室外温度超过36℃时 ,最好避免外出活动 ;户外劳动者的工作时间尽量避开12-16点。有高温预警时 ,相关单位有义务做好应急预案 ,及时调整劳动时间。

做好防护措施。准备好防晒霜、宽檐帽、冰毛巾、风扇等物品 ,以及充足的水或电解质饮料 ,及时补水。

重视中暑症状。在高温、高湿、低风速的环境下 ,一旦出现口渴、多汗、烦躁、全身乏力、头晕头痛、心慌、注意力不集中、动作不协调、体温升高等表现 ,有可能是中暑 ,要及时就医。

如果出现中暑症状 ,首先要让患者尽快脱离高温、高湿、低风速环境 ,可以用20-30℃的温水擦拭全身 ,帮助散热 ;若患者意识清醒 ,可及时补充常温的糖盐水 ;如果已晕倒 ,需立刻送医或拨打120急救电话。

(来源 :生命时报 微信公众号《暑天高发的“致命急症” ,典型特征是无汗》)