

有一种“累”不是休息就能好的

总是觉得累，要不要看医生？杭州师范大学附属医院内分泌科副主任张秋玲提醒，有一种“累”是疾病，不是休息就能好的，它叫慢性疲劳综合征。

全球至少有 1700 万人正在受慢性疲劳综合征的困扰，大部分是 20 岁至 50 岁的中青年人群。这部分人群本来应该是身体各项机能最旺盛的时候，但是却被“累垮”了。

临床上怎么诊断慢性疲劳综合征？须符合三个条件：持续 6 个月及以上的疲劳，不能通过休息得到缓解，这是身体进入了慢性的消耗状态；伴随多脏器的免疫功能紊乱，比如发热、淋巴结肿大、脱发、睡眠障碍、体重异常波动等；记忆力减退和心理障碍，表现为记忆力下降、注意力不集中、情绪不稳定、易怒等，这不是心情不好，而是大脑出现了能量代谢紊乱。

慢性疲劳综合征的核心机制是下丘脑—垂体—靶线轴的功能紊乱，具体表现为皮质醇分泌的节律模式被打乱，白天没精神，晚上睡不着；甲状腺功能受抑制，即使甲状腺功能水平在正常范围内，但也会出现一些甲减的临床症状；性腺轴的激素水平紊乱，女性月经紊乱、男性性腺



AI 制图

功能障碍、疲乏；免疫功能变差，容易出现一些自身免疫性疾病，比如系统性红斑狼疮、干燥综合征等。长期处于这种状态，容易导致心血管负担加重，最严重的情况下可能出现恶性心律失常，甚至是心源性猝死。

如果出现上述症状，张秋玲建议：到医院查一次内分泌激素水平，检查结果能够鉴别是单纯地累了还是出现了内分泌激素

紊乱；通过睡眠来重塑皮质醇的节律，建议晚上 11 时前睡觉，第二天 7 时前起床，即使睡不着也要保持这样规律的作息；慢性疲劳综合征最常见的是铁缺乏、镁缺乏、维生素 D 不足、维生素 B 族不足，所以不是随便补一补，吃点营养的东西就行了，而是要到医院监测这些微量元素的水平，精准评估、精准治疗。

据《浙江老年报》

专家揭秘肥胖与炎症的关系

肥胖影响着全身多个器官或系统。但是，很多人即使体重下降，依然面临疲劳、平台期、反弹等困扰。上海的内分泌代谢科专家此间接受采访时解释，慢性炎症是一个不应被忽视的问题。

“很多人传统认知里的炎症，大多是细菌、病毒感染引发的感冒、肿痛等急性炎症；而肥胖关联的是非感染性慢性代谢性炎症，本质是机体免疫功能紊乱的结果。”上海市第一人民医院内分泌代谢科副主任医师林毅对记者表示，“肥胖人群更容易出现过敏、哮喘、反复皮疹，抵抗力偏弱、换季易感冒，长期莫名疲惫乏力，以往常被笼统归为亚健康，根源往往就是体内低度慢性炎症。脂肪堆积会持续释放炎症因子，诱发代谢紊乱、加重胰岛素抵抗，进一步催生高血压、糖尿病、脂肪肝等代谢问题，而代谢紊乱又会反过来加剧炎症与脂肪堆积，形成恶性循环，这也是部分人群血糖难以调控、减重屡屡受阻的核心原因。”

既然肥胖与炎症互为因果，那么科学减重就是最好的“抗炎手段”。据悉，科学减重后，随着体重逐步下降，体内脂肪组织减少，慢性炎症因子水平会明显降低，全身长期存在的低度炎症状态得到有效缓解，从根源上减轻炎症对身体的持续损伤。

有研究显示，某些 GLP-1 类药物具有明确的抗炎作用；同时，抗炎效应的临床效果，也正在多个看似无关的领域逐一显现，包括在肝病、血管病多条“战线”同步开花。这意味着，未来真正决定 GLP-1 类药物效果

“天花板”的，或许不是它们能让体重掉多少，而是能让炎症降低多少。

上海市第四人民医院内分泌代谢科主治医师陈炜炯接受采访时指出，临床减重会遵循阶梯式干预原则，优先从生活方式干预起步。患者初诊时医生会通过专项问卷调查，全面梳理日常饮食模式，摸清甜食、油炸食品、高热量零食的摄入频次与饮食结构问题，再联合营养科量身定制个性化饮食处方；同时联动运动康复科制定运动方案，保护肌肉、维持基础代谢。

陈炜炯表示，若民众严格执行生活方式干预后减重效果仍不理想，就可以启动药物辅助减重。据介绍，针对重度肥胖、已经合并多种代谢并发症的人群，在生活方式、药物干预收效有限时，可评估开展减重代谢手术，这类手术能帮助患者大幅减重，显著延长寿命、提升生活质量；而体重处于临界区间的人群不必盲目急于手术，需由专科医生综合体重指数、并发症情况全面评估，循序渐进选择适配自己的减重方案。

关于药物适用人群，林毅明确，减重药物必须在专业医生指导下使用，结合个人并发症、检查结果综合选择，千万不要自行购药、自行调量，避免带来不必要的健康风险。

在减重过程中，“平台期”是许多人的困扰。对此，在以“科学减重，健康享‘瘦’”为主题的减重科普直播中，专家给出了科学的破解之道。陈炜炯医生解释：“如果减重初期体重下降速度过快，身体会同步流失水分、肌肉

与脂肪，机体出于自我保护机制，会误以为正遭遇能量匮乏，主动下调基础代谢水平；此时若日常进食量没有同步缩减，能量缺口就会不断收窄，体重回落速度明显放缓，进入减重平台期。”

陈炜炯直言：“遇到这种情况不必焦虑抵触，民众首先要从心态上正视、接纳平台期属于正常生理现象，主动对接营养师重新优化饮食结构，同时评估、调整原有中等强度运动方案，必要时结合用药情况综合微调，循序渐进推动体重平稳持续下降，切勿急于求成。”

针对突破平台期话题，林毅建议，进入减重平台期不必只盯着体重数字判断成败，要更侧重监测身体成分变化：部分人群体重长期不动，但身体成分检测显示脂肪减少、肌肉增加，相当于等量脂肪被肌肉替换，腰围收窄、穿衣变宽松，这恰恰是体态优化、体内慢性炎症逐步改善的积极信号。

他指出，应对平台期、预防后续反弹，民众要坚持动态化生活方式长期管理，减重不同阶段匹配不同饮食、运动方案，持续优化热量平衡；同时，必要时民众可科学规范使用减重药物，BMI≥28 或伴随代谢并发症人群可在医生评估下用药，帮助突破减重瓶颈、建立减重信心。若体重达标，民众不可骤然停药，需在医师指导下逐步减量过渡，一旦出现反弹苗头就及时就诊排查诱因，针对性微调方案，从根源遏制反弹趋势，平稳度过平台期并长期稳住减重成果。

据中新网

香烟烟雾会升高成年人体内镉含量

美国科学家最新研究发现，暴露于香烟烟雾中的成年人，血液中的镉含量约为无烟环境人群的 1.5 倍。

血液是判断近期镉暴露的有效工具，尿液能忠实反映镉的长期积累状况。成年人接触的烟雾越多，血液中镉含量就越高。主动吸烟者血液中的镉含量是非吸烟者的 3 倍多；而严重暴露于二手烟的人，血液中的镉含量则高出约 1.5 倍。人的一生中，肾脏会不断积聚这种金属，而清除效率却逐渐下降。

据《科技日报》

细嚼慢咽可促进脑健康

英国广播公司网站不久前刊登一篇文章称，充分咀嚼好处多多，不仅能促进消化、减少热量摄入，还可舒缓压力与焦虑情绪，同时强化记忆力、提升专注力，进而改善认知能力。

调查显示，咀嚼能力良好、无须佩戴假牙的受试者，在多项认知测试中表现更佳。相较于咀嚼功能不佳者，他们的词语回忆能力、语言流畅度及算术能力都明显更出色。

研究还发现，在有些情况下，咀嚼行为能够提升普通人的专注力。在完成需要高认知的任务时，嚼口香糖人群的注意力水平相较于不嚼口香糖者，出现了幅度虽小但具备统计学意义的提升。

据参考消息网

增肌或可降低患抑郁症风险

西班牙《趣味》月刊网站近日刊登一篇文章提到，研究结果显示，拥有更大的力量（通过握力测量）可能会降低患抑郁症的风险，并减轻其部分典型症状，尤其是在女性中。

研究者并不只是观察到更强壮的人似乎抑郁更少，而是试图阐明这种力量是否可能在心理保护中发挥直接作用。研究者没有找到明确的证据表明心肺健康对抑郁症有因果性影响。然而，他们确实发现肌肉力量与患抑郁症的概率之间存在负相关。

据参考消息网