

# 脖子“洗不净”可能是糖尿病“作祟”

王晶

“普通污垢可以洗掉，晒黑则是均匀且表面光滑的。而黑棘皮症，是洗不掉、持续存在，伴有皮肤质地改变的色素沉着。究其原因，是高胰岛素血症和胰岛素抵抗，也就是胰岛素分泌紊乱所致。”

“医生您快看看，我家孩子脖子后面总是洗不干净，黑黢黢、摸起来还糙糙的，像没洗干净似的，这是什么？”一位妈妈带着10岁的儿子小强（化名）匆匆走进诊室，话中带着焦虑。

经检查，小强脖子后侧发现典型的“天鹅绒”样增厚、色素沉着，再结合孩子明显超标的体重，这极可能是黑棘皮症。随后的检查结果也印证了这一初步诊断：小强的空腹血糖已接近受损边缘，胰岛素水平显著升高，糖耐量试验也提示存在胰岛素抵抗。

肥胖儿童黑棘皮症与糖尿病早期风险紧密相关，是身体发出的严重代谢危机信号。而像小强这样的情况，在门诊中越来越普遍。

## 不仅仅是“没洗干净”

皮肤变脏、擦不干净——是黑棘皮症的直观表现，常见于脖子后侧、两侧，尤其是褶皱处，以及腋窝、腹股沟、肘窝、膝盖后侧，甚至关节、嘴唇周围。因为这些部位往往摩擦较多或易积汗。

而在外观上，患者皮肤颜色明显加深，灰褐色、棕黑色或黑色，摸起来粗糙、增厚、干燥，典型描述是“天鹅绒”或“绒毛状”质感。仔细观察，可以看到细小的疙瘩，也就是乳头瘤样增生，并且边界通常不清晰，呈弥漫性的一片。

究其原因，是高胰岛素血症和胰岛素抵抗，也就是胰岛素分泌紊乱所致。

第一，肥胖与胰岛素抵抗。孩子体内过多的脂肪，尤其内脏脂肪，会释放大量游离脂肪酸和炎症因子。这些物质像“干扰器”一样，干扰胰岛素正常进入细胞，这就是胰岛素抵抗。

第二，胰腺的过度补偿。胰岛素无法正常进入细胞，导致血糖升高，人体为了维持



黑棘皮症案例 ■ 资料图

血糖水平，胰腺的 $\beta$ 细胞只能“拼命加班”，分泌出远超正常水平的胰岛素——这就是高胰岛素血症。

第三，胰岛素对皮肤细胞的伤害。高浓度胰岛素在血液中循环，它不仅作用于肝脏、肌肉、脂肪细胞，还会过度刺激皮肤角质形成细胞和成纤维细胞。这些皮肤细胞表面也存在胰岛素受体和与之结构相似的胰岛素样生长因子-1(IGF-1)受体。

第四，皮肤细胞的异常增生。胰岛素和IGF-1过度结合受体后，激活了细胞内一系列复杂的信号通路，就好比给皮肤细胞发出了错误的“加速生长”指令；皮肤角质发生异常增殖，导致表皮层增厚，同时黑色素细胞被激活产生过多黑色素，造成显著的色素沉着；此外，真皮乳头层组织向上增生凸起，最终在皮肤表面形成特征性的“天鹅绒”样触感或可见的小疙瘩。

## 危险的“代谢铁三角”

研究表明，重度肥胖儿童中黑棘皮症的患病率高达50%~70%。它是反映孩子体内代谢状态的极敏感的“风向标”。

胰岛素抵抗的标志：出现黑棘皮症的孩子，其胰岛素抵抗的程度往往比同龄肥胖儿童更严重。血液检测通常显示胰岛素水平显著升高。

发育所需全面营养的基础上，优化饮食结构并创造每日约500~600千卡的能量缺口。

关键行动包括：彻底清除含糖饮料；用燕麦、藜麦等全谷物，以及杂豆类和薯类替代精制碳水化合物；保证每餐包含肉、蛋、豆制品等足量优质蛋白；大量增加非淀粉类蔬菜；适量选择原味坚果、牛油果等作为健康脂肪来源，禁食油炸食品、肥肉及含反式脂肪的加工食品；学会阅读食品标签，重点关注“碳水化合物”和“添加糖”含量。

其二，运动处方，核心目标是减少久坐行为并显著提升中高强度身体活动水平。

确保孩子每日至少进行累计60分钟的中等到高强度活动，通过增加消耗葡萄糖的“主力军”——肌肉显著提升基础代谢率和胰岛素敏感性。此外，将运动融入日常生活，如严格控制刷屏时间、鼓励步行/骑车上学、参与家务劳动、增加课间活动。

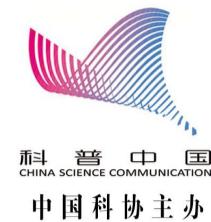
其三，睡眠与压力管理，充足的睡眠与有效的压力管理是儿童青少年代谢健康不可或缺的调节器。6~12岁学龄儿童应保证每天9~12小时的规律睡眠，13~18岁青少年需保证8~10小时的规律睡眠，因为睡眠不足会扰乱饥饿激素和饱腹激素的正常分泌，增加食欲并显著加重胰岛素抵抗。

另一方面，开展医学评估、监测及治疗。

及时且专业的医学评估与持续监测是管理的关键。一旦发现孩子肥胖并伴有黑棘皮症，务必尽快带孩子前往儿科医院内分泌科就诊。医生会进行全面的评估，包括详细询问病史、精确测量体格指标、仔细检查黑棘皮症的特征与严重程度（其变化是重要的干预效果指标），以及安排必要的实验室检查。实行生活方式干预后，需要每3~6月复诊。对于绝大多数孩子而言，积极的生活方式改变是逆转风险的核心和基石。

在少数生活方式干预效果不佳且代谢问题严重的情况下，医生才会在严格把控下考虑辅助性的医疗干预手段。

最终，小强在进行了6个月的家庭饮食调整和每天坚持1小时游泳和打篮球后，脖子后那片“洗不干净”的黑色明显变淡、变光滑了。同时，其空腹胰岛素水平显著下降，糖耐量恢复到正常值。



科普中国APP

## 冠心病患者要吃七分饱

很多冠心病患者在日常生活中会出现饭后心口发紧、胸闷不适等症状。这可能和吃得太饱有关。

饱食加重心脏负担。进食后，大量血液流向胃肠道，帮助消化吸收。若过饱，心脏则要增加泵血强度来维持全身的血液循环。对于冠心病的患者而言，这会引发心肌缺血，造成心绞痛或心梗。饱食后胃部膨胀还会将膈肌抬高，导致胸腔空间被挤压，心脏舒张功能会因此受到影响而引起心前区不适的症状。

饱食增加代谢负荷。过度饱食，尤其是进食大量高油、高脂、高热量的食物后，会导致高血脂症及血糖升高，从而使血液黏稠度增加，促进血栓形成，增加了血管被堵塞的风险。长期饱食还会加剧胰岛素抵抗，加速动脉粥样硬化的进度，最终导致冠心病。

体重增加。过度饱食、缺乏运动会增加体重增加，导致肥胖，而肥胖是冠心病的独立危险因素。

对于冠心病患者而言，进餐七分饱是饮食管理的重要策略。此外，建议冠心病患者少食多餐，每天可分为5~6餐，避免一次进食过多；优化饮食结构，进食低GI（升糖指数）食物，如燕麦、豆类、绿叶蔬菜等；增加优质蛋白摄入，如鱼类、鸡胸肉等；多吃富含膳食纤维的蔬菜；限制饱和脂肪摄入，少吃动物内脏、油炸食品等；细嚼慢咽，控制进食速度。

马芳芳 夏莹

## 夏日皮肤瘙痒的四大原因

夏天一到，不少人总感觉皮肤痒痒的。这是为什么呢？

日晒引发的紫外线过敏。夏天太阳毒辣，有些朋友的皮肤就“见不得”这强烈的阳光，医学上称为日光性皮炎。这种情况下，面部、颈部、手臂这些容易晒到的地方，在日晒后几个小时至几天，就会开始又红又痒，还会起小疙瘩。如果总是这样反复过敏，皮肤还会提前老化，长皱纹、长斑点。所以，夏天出门防晒霜要涂厚点，遮阳帽、遮阳伞都得安排上。

蚊虫叮咬引发的过敏反应。一到夏天，各种小虫子就开始兴风作浪。被蚊子咬一口，大多数人就是起个包，痒几天就好了。但有些朋友对蚊子唾液中的某些成分特别敏感，被咬了之后，不仅会起又红又肿的大包，中间还有个小红点，奇痒无比。严重的时候，甚至会起水疱、大疱。这时千万别挠，否则越挠越痒，还容易感染发炎。遇到这种情况可以用炉甘石洗剂等药物来止痒，既安全又有效。

湿热环境中的尘螨过敏。夏天又热又潮，这种环境最适合尘螨繁殖。尘螨虽小，但它们的“排泄物”和“分泌物”都会飘在空气中被我们吸进去，不仅会让鼻子、嗓子不舒服，皮肤也会跟着遭殃——起红疹、小疙瘩，发痒，特别是晚上睡觉和早上起床的时候，症状可能更严重。想要对付这些尘螨，就得勤快点：床单被套要经常换洗、空调滤网要定期清理、保持家里干净整洁，让尘螨没有“立足之地”。

夏季美食中的过敏原。芒果、菠萝等热带水果，还有鱼、虾、蟹，都是出了名的“过敏大户”。有些朋友吃完这些，嘴巴周围、脸上就开始起红疹子，又痒又难受，严重的时候全身都可能“中招”。一旦发现自己对某种食物过敏，赶紧停嘴，轻微的症状可能自己就好了，如果反应比较严重，建议及时就医。

杨阳

## 失眠或与脑供血不足有关

睡眠不足可引起免疫系统、神经系统、心血管系统、内分泌系统等紊乱，引发多种疾病。长期睡眠不良还会诱发情绪问题，引起焦虑、抑郁等，甚至造成认知功能下降。

睡眠问题与多种因素有关，包括脑供血不足。脑供血不足会导致大脑局部缺血缺氧，影响神经系统正常功能。这种状态下，大脑神经递质的传递会出现中断或不良，从而引发失眠。失眠症也可能反过来影响脑供血。长期失眠会导致交感神经兴奋性增加，植物神经紊乱，进而影响脑部血液循环，导致脑供血不足。此外，失眠还可能影响血压、心率等生理指标，间接导致脑供血异常。

失眠和脑供血不足都与大脑皮层的兴奋和抑制功能失调有关。长期失眠会导致大脑处于过度兴奋状态，而脑供血不足则可能进一步加重这种兴奋状态。

经诊断若为脑供血不足引起的失眠症，治疗时一定要失眠和脑供血不足同时治疗，两者兼顾、标本同治，方可从根本上治愈失眠症。

陆伟珍



资料图

## 夏季大量出汗能排毒养颜？

### 当心重度脱水合并电解质紊乱

入夏以来，全国多地桑拿馆推出“夏季汗蒸排毒养颜”项目，吸引了大量消费者。然而，近期各大医院因过度出汗就诊的患者不断增多，其中不乏连续汗蒸数小时导致脱水的案例。专家提醒：夏季适当出汗有利于健康，但切勿盲目追求“大汗淋漓”。

**“微似汗出”才祛病**

一周前，王女士因连续3天在桑拿馆汗蒸超过8小时，出现头晕、心悸症状，检查显示其体内钠离子浓度明显低于正常值。无独有偶，哈尔滨市民马先生在桑拿馆连续汗蒸数小时后突发昏厥，送医时血压降至80/50mmHg，诊断为“重度脱水合并电解质紊乱”。

“夏季适当排汗确实有益健康，但过度则适得其反。”黑龙江省医院中西医结合科护理门诊副主任医师刘平说。流汗可以润泽

皮肤、保持毛孔通畅，还有助于排出体内废物、舒筋通络、使气血流畅。此外，研究还发现，汗液中含有的抗菌肽能有效抵御病毒、细菌和真菌。

适当出汗还能稳定血压。“运动出汗有助于扩张毛细血管，加速血液循环，增加血管壁弹性，从而达到降低血压目的。”刘平说。

刘平说，中医“汗法”讲究“微似汗出”，如口服汤药、艾灸、推拿等方法都能实现发汗祛邪的目的，一般不会使人大量汗滴。相反，倘若大量出汗，身体水分流失加快，若不及时补充，就可能陷入脱水状态，使人口干舌燥、小便短黄、神疲乏力、心慌气短，血栓风险也会升高。

刘平进一步解释说，汗液99%是水分，剩余1%包含钠、钾、氯等电解质。大量出汗会造成脱水，脱水会导致血液黏稠度增加，血流速度减慢，这就如同河流中的水流变缓，泥沙容易沉积一样，血液中的杂质也容

易在血管内堆积，进而增加血栓形成的風險。同时，汗液会带走大量钠、钾等电解质，一旦身体电解质失衡，会影响神经和肌肉功能，可能出现恶心、乏力、肌肉抽搐、肢体麻木疼痛等症状。

刘平表示，当排汗过量，超过6小时未及时补充电解质，就可能会引发低钠血症，出现头痛、呕吐、意识模糊，严重时还可以导致脑水肿。

刘平提醒，这些异常出汗情况可能是身体在发出警告，如果遇到这些情况，建议及时就医检查。

朱虹

警惕四种异常出汗

过度出汗不利于健康，事实上出现以下异常出汗的情况，也是身体在拉响健康警报。

一是盗汗，即睡时出汗，醒来汗止。盗汗常伴有失眠和咽喉干燥、心烦等症状。西医认为这种情况通常是由于晚上交感神经兴奋性增高、精神压力或某些疾病引起的。中医认为这与阴虚有关。

四是过度出汗，即在安静状态下或日常环境中，全身或某些部位频繁出汗，超出正常的范围。一旦出现过度出汗需检查是否患有多种汗症、甲亢、更年期综合征等。

刘平提醒，这些异常出汗情况可能是身体在发出警告，如果遇到这些情况，建议及时就医检查。



资料图

## 为无堂食外卖立规矩

管难题不容忽视——后厨环境是否卫生、食材原料是否安全、食品加工是否规范等，都让消费者在享受外卖便利的同时心存顾虑。

破解这一难题，不少地方展开实质性探索。比如，前不久重庆市市场监督管理局制定发布《无堂食外卖经营服务规范》团体标准，聚焦无堂食外卖明确服务标准规范。也有相关平台近期推出无堂食外卖新模

式，由平台投资改造并进行线下管理，商家统一入驻，全店明厨亮灶，每天更新食安巡检情况，通过“全程可视追溯”保障食品安全。

这一模式能够落地并初显成效，是政府和市场共同作用的结果。政府定规则、搭

平台、强引导；专业运营商负责聚集区的建设与管理，平台提供流量支持与数字化赋能，商户则需遵守规范、自治自律。该管则管到位，该放则放得活，让政府与市场各展所长、协同发力，这正是处理好政府与市场关系的生动实践。这一模式充分调动各方参与的积极性，实现的是共治与共享，让外卖食品安全有了可靠保障，民生痛点得以有效纾解，消费信心与潜能自然被激活释放。食品安全大于天，干净卫生是行业的底线。立规矩、强管理，以治理创新护航新业态健康发展，必能守护好消费者舌尖上的安全。

王彬

无堂食外卖，顾名思义就是仅做外卖的餐饮店家。专营外卖不做堂食，客观而言有降低成本、轻量化运营的优势。但为节省成本，这些外卖大多只有一个厨房，且一般都不设在沿街店铺，其背后的隐蔽性与监