



扫一扫
健康正好

■本报记者 王 青

“懒癌”，是近几年网络上颇为流行的一个调侃之词，大意为“现代年轻人表现的一种办事拖延或拒绝行动的状态”，也可以理解为懒到极致的人。

在我们的观念中，懒惰是一种坏习惯，但是有很多人还是会说：“我也想勤劳，但是身体太累了不想动啊！”“虽然只有几百米路，还是不想走路，想打车。”“我的老伴白天看电视看了不到几分钟就睡着了，有时候聊着天就睡过去了。”……

“其实，看起来总是没有活力，不愿意运动，做什么事情都疲态尽显，嗜睡、懒洋洋的，真的可能是身体在向你发出某种疾病的信号。”衡阳市中心医院内分泌科主任刘爱梅如是说。

代谢综合征呈高发趋势

“因为懒得动、胡乱吃，所以人患了病。患病导致身体机能下降，也就‘懒’得更明显了。”刘爱梅说。

“随着生活水平和经济水平的提高，现代人因长期营养过剩、运动不足，造成多种疾病加速蔓延。以代谢综合征为代表，往往伴有糖尿病、高血脂、高血压、高尿酸等病症。”刘爱梅分析道。

代谢综合征是指人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态，是一组复杂的代谢紊乱症候群，是导致糖尿病心脑血管疾病的危险因素。其具有以下特点：多种代谢紊乱集于一身，包括肥胖、高血糖、高血压、血脂异常、高血黏、高尿酸、高脂肪肝发生率和高胰岛素血症，这些代谢紊乱是心、脑血管病变以及糖尿病的病理基础；有共同的病理基础，目前多认为它们的共同原因就是肥胖，尤其是中心性肥胖所造成的胰岛素抵抗和高胰岛素血症。可造成多种疾病增加，如高血压、冠心病、脑卒中，甚至某些癌症，包括与性激素有关的乳腺癌、子宫内膜癌、前列腺癌，以及消化系统的胰腺癌、肝胆癌、结肠癌等。

懒惰，成多种疾病的一大诱因

每 10 个人当中，就会有 1 名糖尿病患者，这绝不是危言耸听。

最新研究结果显示：我国 18 岁及以上成人样本中，根据国际最新临床诊断标准进行诊断的糖尿病估测患病率为 11.6%。

还有研究显示，Ⅱ型糖尿病被认为是一种缺乏运动的疾病，超过 80%的Ⅱ型糖尿病患者与肥胖及身体惰性有关。人如果 6 个月不运动，胰岛素敏感性和身体健康指数均呈明显下降趋势。

“懒和疾病是相互影响的关系，其实，有很多疾病都是懒惰造成的。而出现了疾病，人也会更没精神，如果此时还没有意识到懒惰的危险，只会形成一个恶性循环——越不爱动越容易生病，越是生病，越不爱动。久而久之，身体也就不堪重负了。”刘爱梅说道。

在刘爱梅常年接诊的患者当中，不乏肥胖患者。

“俗话说得好，生命在于运动。但有些人却是很不愿意动的。尤其是现在有很多年轻人，从小就沉迷网络，长大了又长期坐在办公室，回家就躺在家里玩手机，偶尔出门活动也是开车打车，根本没有给自己身体锻炼的机会。加上平时吃的又是外卖、三高食品，营养过剩，久而久之，全体现在身体上了。包括糖尿病、高血脂、高尿酸等在内的疾病就常常出现在肥胖患者身上。年轻时主要体现在腰腹部的肥胖，等到年纪稍大一点了，就开始转为内脏的脂肪含量增多，紧接着心脑血管疾病也就找上门了。”刘爱梅分析道，“你说他们没意识到吗？其实不是，他们心里很清楚。”

你的懒，真可能是种病！

采访专家：

衡阳市中心医院内分泌科主任刘爱梅

专家简介：

刘爱梅，1996年毕业于南华大学医疗系，副主任医师，衡阳市内分泌专业委员会副主任委员，2004年至2005年在上海交通大学附属瑞金医院内分泌科进修、中南大学研究生课程班学习，擅长内分泌及老年病的各种疾病诊治。对糖尿病的急慢性并发症及甲状腺疾病、风湿免疫疾病及各种疑难危重病人的处理有独到的见解及诊治方法。

肥胖患者应该怎么动怎么吃？

肥胖易导致糖尿病，这是众所周知的事情。但为什么有些人明知自己肥胖还是不愿意动呢？

刘爱梅分析道，首先，肥胖造成了人的身体尤其是膝盖部位的负重过大，运动起来会比常人更费力、更辛苦；其次，过度肥胖还会造成人的肢体活动不协调，平衡能力也变差，运动起来会给人笨重的感觉，潜意识里，肥胖患者会产生自卑心理。

“这时候就需要家人和朋友们的鼓励以及劝导了，肥胖患者可以从简单轻缓的运动开始做起，比如到公园散散步、做做健身操、打打太极拳，游泳也是非常不错的选择，可以锻炼到全身的肌肉、加速血液流通而且身体也不会感觉特别费劲。”刘爱梅建议，“一般需达到每天 30 分钟以上，每周 150 分钟以上的运动量，由强度小的运动开始，循序渐进，在身体适应的情况



太“懒”还可能预示着身体有哪些病？

刘爱梅表示，人在生病或者睡眠质量不佳的情况下，常常会表现得没有精神、乏力，没有活动的意愿，很多疾病都会让人变“懒”。

老人不动就睡——老年痴呆：如果家里有老人经常一看电视，5 分钟以内就睡着，大白天聊天中途瞌睡，或者在打牌等娱乐活动中瞌睡不断，也要注意了，有可能是阿尔茨海默症（俗称老年痴呆）的前兆，这一点经常被忽视，以为是睡眠不足。建议多与老人聊天、交流，让老人多活动身体，进行舒缓的运动，下象棋或者打牌也是可以的，但每次 30 分钟为宜，不宜过长，以免出现高血压猝死等情况。

年轻人嗜睡赖床——神经衰弱或抑郁：很多人不管晚上睡多久，白天依旧囫囵没有精神，工作效率低下，有时候不是他们不想做事情，而是真的太困太累精神无法集中。嗜睡，其实是很多疾病的表现之一，有的是晚间睡眠质量差，容易惊醒，或者打呼噜，有睡眠呼吸暂停的情况，

相关链接：出现以下情况不宜运动

不恰当的运动方式、运动量和运动时间会给患者带来不良反应和损伤，如骨骼肌损伤、骨折、关节损伤、皮肤损伤、低血糖、蛋白尿、眼底出血、心肌缺血等。而出现以下情况就不要运动了：

1. 血压明显升高
2. 血糖很高或波动明显

下，最好在医生的指导下增加强度，不能一蹴而就，身体会吃不消。”

“总之，如果在保证每天足够的睡眠的前提下，人的体力通常都是充沛的，如果不是偶尔一次，而是经常性地‘懒惰’，体检中也发现有些指标出现异常，还是应该及时到医院咨询医生再做进一步治疗。另外，晚上睡眠之前尽量保证良好的环境，让自己快速入睡。”刘爱梅建议。

正所谓“管住嘴迈开腿”，还有一个方面不可忽视，那就是吃的问题。

“一旦肥胖，且伴有相应的疾病，就应该严格控制自己的饮食。清淡、少油少盐少糖，低脂，增加果蔬、粗粮杂粮等健康食品的摄入，但不是说放弃食用肉类完全吃素，这样会造成营养不良，而且每个人的情况不尽相同，还是应该在医生的诊断和建议下，科学饮食。”刘爱梅说。

是神经衰弱的表现，也有抑郁症的可能。

一运动就出气不赢——慢阻肺：有的人一运动就出气不赢，应考虑是否患有慢阻肺。气短或呼吸困难是慢阻肺的标志性症状，是患者焦虑不安的主要原因，早期仅于劳力时出现，后逐渐加重，以致日常活动甚至休息时也感觉气短。

痴呆木僵——甲状腺功能减退（甲减）：甲减会导致记忆力减退，智力低下，嗜睡，反应迟钝，多虑，头晕，头痛，耳鸣，耳聋，眼球震颤，共济失调，腱反射迟钝，跟腱反射松弛期时间延长，重者可出现痴呆，木僵，甚至昏睡。

周身乏力——肾上腺皮质功能减退：慢性肾上腺皮质减退症发病隐匿，病情逐渐加重。各种临床表现在很多慢性病都可见到，因此诊断较难。原发性和继发性肾上腺皮质减退症具有共同的临床表现，如逐渐加重的全身不适、无精打采、乏力、倦怠、食欲减退恶心、体重减轻、头晕和体位性低血压等。

3. 眼底出血、视网膜剥离及青光眼
4. 糖尿病肾病
5. 有严重或新发心脏病、明显糖尿病神经病变、糖尿病足
6. 糖尿病急性并发症、严重肺气肿通气/换气障碍、新近发生过血栓、经常有脑供血不足