

常年喝可乐导致脸肿、无力、呼吸困难、脂肪肝 “可乐男”讲述7个月戒断记

□本报记者 徐日明

13日,哈市44岁市民李明(化名)再次来到哈尔滨市红十字中心医院体检的时候,得到让他欣喜的结果,胰岛素抵抗以及脂肪肝的程度都有所下降。这是他七个月前听从了医生的建议戒断可乐的结果。

李明接受采访时表示,自己喝了七年的可乐,随后出现脸肿、无力、肚子大、睡觉时呼吸不畅,体检显示有胰岛素抵抗、脂肪肝加重等情况。于是,在哈尔滨市红十字中心医院内分泌科主任刘爽的建议下,李明开始戒断可乐。

喝出一身病 听从医生劝告戒断可乐

李明迷上可乐是从七年前一次短暂的失业开始,当时心情郁闷,在家无所事事,抽烟、喝可乐、打游戏,成了李明的“宅男三件套”。有人称呼可乐为“快乐水”,貌似有这个作用,带着甜味儿的碳酸饮料,伴随李明度过了几个月的苦闷期。

“多喝碳酸饮料对身体不好”,李明当然知道,他强力控制自己,每天最多喝两瓶600毫升的可乐。“宅男三件套”成了李明的依赖,虽说“宅男三件套”中最容易放弃的是可乐,但午饭之后如果不喝一瓶可乐,总觉得食物消化不掉。

半年以后,李明重新找到了新公司,日子忙了起来,“宅男三件套”中的游戏被放弃了,抽烟和喝可乐保留了下来。一边工作一边喝可乐成了李明的标签,虽然年近40岁,“可乐男孩”成了他的外号,李明对此乐在其中。

“大约一年多后,身体有了变化,人胖了、肚子大了,脸也变得圆了。”李明回忆说,在随后的体检中,他被检查出脂肪肝,好在只是轻度的。“人到中年,因代谢减慢而出现的发福也是正常的”,李明这样安慰自己。随着时间的推移,李明开始有点呼吸困难,睡觉的时候这种情况更严重。

“吸烟对身体不好,一定得少吸烟了”,李明把烟量减少了一些,但呼吸困难没有完全得到缓解。此后在五年多时间里,呼吸困难、肥胖、脸浮肿、体力差、没力气,这些情况一直伴随着李明。七个月前,李明去哈尔滨市红十字中心医院参加公司组织的体检,他被查出有重度脂肪肝、胰岛素抵抗,处于糖尿病前期水平。

李明终于认识到自己的身体状况很差,他狠下心来,听从医生的劝告,戒断喝了七年的可乐。

戒断第一周 每天都感到非常饿

“戒断第一天,在路过楼下仓买店的时候,我像走顺了腿一样走进店,店主的小狗跑出来迎接。七年来,我每天都会来光顾仓买店,买的商品就是香烟、可乐,连小狗对我

都很熟悉了。”李明说,看着热情的店主和柜台上的可乐,我最终没买可乐,而是买了一些其他物品。李明告诫自己,戒断就从轻易不再进这家仓买店开始。“戒断的前三天,晚饭后一直感觉消化不良,只好半夜下楼散步。”李明说。

戒了可乐一星期后,消化不良明显好多了。随后,李明感到非常饿,明明吃了和平时一样多的饭,但没过两三个小时,就会感觉饿。哈尔滨市红十字中心医院内分泌科主任刘爽表示,人体会优先消耗刚摄入的糖分,体内原有的糖分会留存下来,一部分会形成脂肪,这就是李明七年来发胖的原因。同时,也有一部分脂肪包裹在内脏上,成了脂肪肝加重的又一因素。可乐的糖分是比较高的,喝一瓶可乐的糖分约等于食用两碗米饭,李明每天要喝两瓶可乐,等于比平时多吃了四碗米饭,这几乎等于一天的饭量了。现在他戒断了可乐,这四碗米饭不再摄入了,当然会感到饥饿。

戒断两个月 面部水肿消失脸瘦了

“儿子,你最近是不是没好好吃饭,胖脸上竟然有下壳了,眼睛也显得大了。”在戒断可乐两个月的时候,李明听到了妈妈这样说很高兴。

“年过四十了,谁也不会傻到奢望颜值提高,但终究显得没那样颓废了。”李明拿着以前的工作照感慨着。

“大叔还是大叔,只是没那么油腻了。”刘爽表示,碳酸饮料含有钠元素,它会加重肾脏的负担。当肾脏的负担加重时会造成面部水肿,显得人的精神状态很差。当摄入钠元素锐减后,人体及人面的水肿就会逐渐消失,李明并不是减肥成功了,脸瘦了是面部水肿消失后的效果。

戒断四个月 肚子小了呼吸更顺畅

“如果说代谢得到了部分恢复,脸显得瘦了,这都是一些细节的话,在戒断可乐四个月后左右后,我发现呼吸似乎比以前顺畅了一些,夜里醒的时候也少了,这真是解决了

一块心病。”李明说,在今年8月的时候,自己睡觉时呼吸顺畅多了,可能真跟戒断可乐有关系,让人难以置信。

刘爽表示,其实这种关系是存在的,就像刚戒断可乐时会感到饥饿的道理一样,在减少糖分摄入后,人体被迫消耗自身内的脂肪,原本在腹腔内脂肪过多的时候,腹腔会变大,膈肌会被迫上移,当胸腔被挤压时,肺泡的扩张就受限制了,就会出现呼吸困难。当内脏的脂肪因长时间的自耗而减少的时候,肺泡扩张的空间得到了有效恢复,呼吸也随之顺畅了。

在刘爽的建议下,李明在11月份重新做了脂肪肝检查,果然脂肪肝有所减轻。

戒断七个月 从“不敢喝”到“不想喝”

11月份,李明戒断可乐已经七个月了,可乐在他的记忆中成一个“过客”。李明经过楼下那个仓买店时坦然地走了进去,店主仍然热情地打招呼,但店主的小狗没有像以前一样欢迎他,半年多以来,李明极少光顾仓买店,小狗对他不太熟悉了。李明又买了一罐可乐打开喝,他现在不用担心再次有依赖,口中的可乐感觉不如此前那么好喝,这让李明很高兴,因为从不敢喝到不想喝,这中间的艰难历程只有他自己知道。对此,医生表示,身体是有记忆的,如果已经半年不吃的食物,就不会再期待了。

“明哥,减了多少体重啊?”对于身边人的询问,李明自己知道,现在精神状态看起来不错,脸瘦了、肚子也小了,关心他的人以为他减肥成功了,但只有李明知道,他的体重一斤也没有减。

刘爽告诉李明,因为他没有进行系统的减重,也没有搭配合理的膳食,只是戒断可乐并配合必要的运动,而肌肉的重量是总体积脂肪的六倍,因此在肌肉增加的情况下,即使减少了大量的脂肪也不会让体重降下来。李明对自己的这点成果还是很满意的,因为与降体重相比,身体健康是更重要的。

医生说

过多摄入糖 会导致胰岛素抵抗

“我听说,糖尿病人不能喝可乐,但是喝可乐不会导致糖尿病,这也是比较科学的说法。为什么在我长时间喝可乐之后,会出现胰岛素抵抗呢?”李明对自己的胰岛素异常感到不解。

对此,刘爽详细解释了胰岛素抵抗的概念,一个具有正常代谢的人,胰岛素是在进食后由胰腺内的胰岛β-细胞分泌的,它传递信号给体内的胰岛素感应组织(例如肌肉与脂肪),使细胞膜表面产生葡萄糖运体4型(GLUT4)吸收葡萄糖来降低血糖含量到一个正常值(大约5 mmol/L,或90 mg/dL)。

在一个胰岛素抗性的人体内,正常水平的胰岛素无法激发诱导肌肉和脂肪细胞吸收葡萄糖的信号。为了对此进行补偿,胰岛素抗性个体的胰腺释放大量的胰岛素,以使足够的细胞被激发来吸收葡萄糖。通常情况下,这会导致在餐后数小时后,血糖含量的急剧下降和低血糖反应。而长时间释放大量的胰岛素会造成内分泌的紊乱,患糖尿病的可能性也就会增加。因此,过多摄入糖会导致胰岛素抵抗。

11·14 联合国糖尿病日

孕妇院外临盆 正好遇到上班护士 医院开启绿色通道,仅用5分钟安排孕妇分娩

本报讯(王石磊 马冀 记者 徐日明)14日早高峰,哈市孕妇小邓(化名)刚到哈尔滨市红十字中心医院门口,没想到突然面临分娩,强烈的痛感让她无法行走,倒在了医院门口。此时,准备进入医院上班的哈尔滨市红十字中心医院透析科护士长杨薇发现倒在地上的孕妇小邓,快步上前查看,发现小邓临盆在即,杨薇进行救助的同时,向医院值班医护人员紧急求助。得到消息后,医院安保、急诊和临床科室同时忙碌了起来。从开启医院绿色通道,到医院产四科进行内诊,最后医院分娩室分娩。在医院多科室联动下,这个过程仅仅用时5分钟。最终,小邓母子平安。

据了解,小邓早上就感到身体不适,预感到要生产了,小邓联系好亲属将她送到哈尔滨市红十字中心医院待产。途中小邓一直肚子疼,她忍痛坚持,

腹部强烈的痛感让她无法行走,倒在了医院门口。此时,准备进医院上班的透析科护士长杨薇发现住院处门口有名产妇倒地,同行人员束手无策。“我当时想,绝不能让产妇和她腹中的胎儿有危险,我快跑过去,抱住产妇,了解产妇的具体情况,同时呼叫院内的医护人员进行救治。”杨薇说,当时,医院门诊的保安和门诊导诊的工作人员都过来帮助小邓。

哈尔滨市红十字中心医院产四科主治医师林朗介绍,早上查房时,杨薇急速送来一名孕妇,经内诊,该名孕妇情况危急,“如果短时间内不能分娩的话,腹中孩子缺氧发生窒息的可能性比较大。”我们马上启动绿色通道,送小邓进入医院分娩室分娩。医院产四科护士长田甜说:“在启动绿色通道后,同时通知分娩室做好准备,直到孕妇到分娩室分娩,这个过程仅仅用了5分钟”。

