

“喝奶茶+不吃饭” 38岁的他两个月内 “暴瘦”10公斤

医生：长期高糖饮食是糖尿病诱因

38岁男子在短短两个月内“暴瘦”10公斤，靠的竟是多喝奶茶？原以为那是喝奶茶带来的“意外减肥”，结果却查出血糖高达15mmol/L，被确诊为糖尿病。

宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)内分泌科主任龚维坤主任医师表示，这样的患者这几天一连接诊了三位，都是年轻男性，都因为长期大量饮用含糖饮料得了糖尿病。

身高176厘米、体重85公斤的小李长得高高壮壮。他喜欢喝奶茶，天热后更是离不开，尤其最近“外卖大战”以来，他为了“薅羊毛”干脆饭也不吃了，几乎天天都喝，自认为这样就没有摄入多余的热量，吃了不会胖。

按照这个吃法，他短短两个月内“暴瘦”至75公斤。不过他越喝越渴，越喝越多，意识到不太对劲，他来到鄞州人民医院内分泌科就诊。一查，他的血糖已高达15mmol/L，被诊断为糖尿病。

小李的经历并非个例。据宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)内分泌科主任龚维坤主任医师介绍，近一周已接诊3例类似病例，均为年轻男性，都是长期大量饮用含糖饮料、生活作息不规律、突然消瘦伴严重口渴症状。

“很多患者以为‘喝奶茶+不吃饭’能减肥，其实这是非常危险的做法。”龚维坤指出，“像小李这样短时间内明显消瘦，并不是脂肪减少，而是身体无法利用葡萄糖，开始分解脂肪和蛋白质供能，是一种病理性消瘦。”

他提到，这类患者往往伴有“三多一少”典型症状：多饮，极度口渴，每天饮水量大增；多尿，频繁排尿，尤其是夜尿增多；多食，食欲旺盛但体重下降；体重减少，短期内明显消瘦。

随着夏季高温持续，不少人将奶茶、可乐等含糖饮料当作日常补水工具。然而，一杯普通奶茶的含糖量可



龚维坤医生接诊患者。

达40克-60克，相当于一天推荐摄入量的两倍！

龚维坤提醒，长期高糖饮食会加重胰岛负担，导致胰岛素抵抗甚至功能衰退，是诱发2型糖尿病的重要诱因之一；一次性大量摄入糖分可能诱发急性高血糖反应，出现头晕、恶心等症状。长期饮用含糖饮料与肥胖、高血压、脂肪肝、糖尿病密切相关，建议每日添加糖摄入不超过50克，儿童及青少年应更少。

他建议，夏天解渴，白开水、淡茶水是最安全的选择；自制水果水、柠檬水，应控制糖分添加；运动后可用低糖电解质饮料补充水分；发现不明原因消瘦、口渴、尿频应及时就医。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜 文/摄



齐宇医生为患者做康复。资料图片

在办公室吹了三天空调 40岁的她遭遇“关节危机”

连续三天加班赶项目，在20℃空调环境的办公室里，王女士遭遇了“关节危机”，痛得走不了路。记者从宁波明州医院了解到，因为长时间在室内吹空调，近期关节痛患者增加了三成。

40岁的王女士(化名)是一位项目经理，最近因为赶项目在办公室里连续加班三天。她穿着裙子、露着腿坐在空调房里，下班时两条腿又麻又冷。隔天起床时膝盖刀割般刺痛，连正常行走都成了奢望。

明州医院康复科医生齐宇接诊后为其进行详细检查，确诊为寒冷刺激诱发的膝关节炎症反应。“这段时间室外温度高，室内空调打得低，这类关节痛患者数量激增三成。”齐宇解释，空调冷气刺激后，寒冷会让关节周围的血管像受惊的弹簧般急剧收缩，导致滑液分泌“罢工”，关节失去润滑，再加上组织代谢废物堆积，神经敏感性大幅提升，疼痛自然就找上门了。

针对王女士的情况，齐宇为其实施仪器结合手法的治疗方式。康复师通过关节松动术、软组织松解及神经肌肉激活技术等，针对性恢复关节正常活动度、缓解肌肉紧张。另外，采用温热磁疗，利用热效应与磁场穿透力，深入深层组织，松弛肌肉筋膜、减轻炎症水肿，这种治疗特别适合慢性酸痛与关节僵硬的患者。

齐宇提醒王女士，居家防护

也很重要。他建议在家也进行热疗促进循环，例如淋浴时用40℃-45℃的温水持续冲淋疼痛关节部位15分钟，能有效扩张局部血管、促进血液循环、缓解肌肉痉挛和加速代谢废物清除。但注意水温别太高，避免烫伤；也可以用热盐袋温敷的方式，但完成热疗后一定要把皮肤擦干，别让湿气有机可乘。

在空调房里，关键关节保暖至关重要，一定要避免冷风直吹。可以准备护肩、盖膝薄毯、长袜等，把关节好好“保护”起来。女性穿裙子时，不妨用薄毯盖住腿部。

齐宇强调，居家热疗只是初步缓解措施，若出现以下这些情况，一定要及时就医——热敷后疼痛持续超过3天没有明显缓解；关节出现红肿、发热症状，或者晨起僵硬超过30分钟，这可能是炎症活动或退行性变加重的信号；疼痛严重影响夜间睡眠，甚至导致日常活动受限，比如连走路都困难。

他建议，空调温度不低于26℃，风口向上避免直吹身体，每2小时开窗通风10分钟，既能调节室内温度，又能除湿。他还介绍了一个简易的锻炼动作，不妨跟着一起做做——靠墙静蹲，每次30秒，每天做5次，能增强股四头肌力量，更好地保护膝关节；也可以试试毛巾绕肩，前后绕圈，每组10次，有助于维持肩关节活动度。 记者 陆麒雯

吃素30年，竟吃出骨质疏松？ 医生分享“护骨秘笈”

“没想到全身痛是吃素吃出来的！多亏徐医生帮我查出骨质疏松这个毛病，现在腰不酸腿不疼，一觉睡到大天亮。”近日，81岁的黄奶奶(化姓)在宁波市第二医院骨质疏松门诊复诊时，高兴地向徐东芝主治医师“汇报”身体状况。

徐东芝从事骨质疏松专业近10年，她的另一个身份是宁波市骨质疏松防治临床指导中心秘书。她的门诊中，经常会出现上了年纪的纯素食主义者，但像黄奶奶这样把自己“吃”成严重骨质疏松的病例，她还是第一次碰到。

黄奶奶平时身体硬朗，即便一个人独

居，也把家里打理得井井有条。但五年前，她的身体频出状况：整天全身酸痛，特别是腰背，用她的话说“像有人用电钻在钻一样”。到了夜间，钻心的疼痛更是像潮水一样涌来，让她躺不下、睡不着。长久以来，她靠止痛药和止痛膏药缓解疼痛。疼痛难忍之下，老人在女儿的陪同下找到徐东芝。

检查结果触目惊心：黄奶奶的骨密度t值腰椎平均值达-5.0，远低于-2.5的骨质疏松标准，判定为极高骨折风险。脊柱X光侧位片显示其骨密度低、骨小梁稀疏，脊柱形态有所改变。血液检查提示极度缺钙，甲状旁腺激素高、血钙偏低，维生素D

水平<5.1(正常值>30ng/ml)。此外，骨转换指标和碱性磷酸酶很高，表明骨头流失速度快。

“过低的体重可能导致骨密度降低，但老人的BMI(身体质量指数)为23.7，属于正常范围。是什么原因导致了这么严重的骨质疏松？”徐东芝在咨询病史时留意到一个细节，黄奶奶吃素30多年，这么多年来一直遵循着过午不食的生活习惯。根据检查结果以及排除肿瘤等继发性因素后，徐东芝考虑是长期吃素及年龄增长两大因素叠加导致的骨质疏松。

徐东芝提醒，骨质疏松的预防和改善，



徐东芝在门诊中

除了适当运动、适量晒太阳和保持良好的生活习惯外，均衡饮食至关重要。“均衡饮食是维持骨骼健康的基础，长期绝对素食以及节食减肥，会引起钙、维生素D、蛋白质等特定营养素缺乏，也更容易发生骨质疏松。”

记者 庞锦燕 文/摄