

# 瘦弱的人

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677684454102557.html>

范文网，为你加油喝彩！

机器人总动员观后感-幼儿园育儿心得



2023年3月1日发(作者：辽峰葡萄)

导致人突然消瘦的原因有哪些\_突然消瘦预示了哪些疾病

有时候会发现，才几天没见，身边的朋友就变得很消瘦。那么人突然消瘦是·什么原因?导致人突然

消瘦的原因有哪些?以下是由店铺整理关于突然消瘦的原因，希望大家喜欢!

导致人突然消瘦的原因有哪些

### 1、遗传和家族史

体质性消瘦者常有家族史而无病理表现，这些人可能本身家族人群都比较消瘦，所以后台身材也偏

向于消瘦。

### 2、经济状况和饮食习惯

人突然消瘦的原因，如热量摄入是否充足有无足够的蛋白质，是否偏食或异食，是否有生吃鱼虾

蟹、生吃蔬菜生、吃牛羊肉习惯，如生食水红菱荸荠藕等水生植物，可引起姜片虫病寄生于小肠，引起腹泻

消化功能紊乱营养不良;生食或食用未烧熟的鱼虾蟹等，可感染华支睾吸虫病，生食溪蟹或烟熏感染肺吸虫病;

生食或食用未烧熟的牛肉猪肉，会感染绦虫病;食用带有寄生虫卵的蔬菜瓜果、饮水不洁等可感染囊虫病包囊

虫病蛔虫病等，这些疾病均可引起消瘦。

### 3、籍贯职业

我国南方水田较多农民或渔民反复接触血吸虫尾蚴污染的疫水感染血吸虫病;牧区接触牛羊畜舍可能

感染包囊虫病囊虫病;钩虫病和蛔虫病以农村多见严重感染时可有消瘦。

### 4、甲亢

如果你的食量没下降，但体重却一再减轻，同时伴有脖子粗大或出现心慌、失眠等，就可能

患上了

甲亢。专家表示，老年人患甲亢不如年轻人容易识别，约1/3的病人无甲状腺肿大，其主要表现就是越来越

瘦。

## 5、癌症

如大肠癌、胰腺癌等。癌症早期症状并不明显，但消瘦绝对算其中之一。胃肠外科专家指出，拿大

肠癌来说，还可能伴有无痛性便血等，50岁以上的人要警惕。

一般来说，肿瘤一旦被确诊就可能是晚期了。因此，如果生活中发现自己体重不明原因地下降，或

周围有人这样说，就要提高警惕了。“肿瘤生长需要营养，它会和身体其他器官争夺营养，这样一来就易消

瘦。”

## 6、糖尿病

专家介绍，糖尿病早期表现是多尿、多饮、多食，同时伴有消瘦症。专家指出，这是由于患者体内

没有足够的胰岛素，无法充分利用血液中的葡萄糖所导致的。身体总是需要能量的，不能用葡萄糖就只有消

耗脂肪，于是造成了突然消瘦的原因。

## 7、肝硬化、肝腹水

突然消瘦很容易让人联想到是肝的毛病，但不少患者却碍于面子或工作太忙没有及时就医。  
“我在门

诊见过一个这样的患者，”肝病专家讲，“他两个月内瘦了10多公斤，眼睛明显凹陷了，还总失眠，一检查，

果然是肝硬化。”

专家指出，患肝硬化、肝腹水等肝病必然造成人体合成代谢下降、消耗代谢上升，人也会在数日内

消瘦。而肝硬化的另一个标志则是在体重减轻同时，伴有乏力、腹泻等。

## 8、慢性胃肠疾病

患有慢性胃肠疾病如慢性胃炎，消化性溃疡，十二指肠球炎，慢性非特异性肠炎等，使消化吸收功

能下降从而引起人体消瘦。

突然消瘦怎么办

## 1、身心愉快

脾胃虚弱造成的消瘦，一般都涉及到心理问题。如果一个人曾经遭受过重大打击，而她一直在回

避，或者压力超过她个人的承受能力，就会伤及她的脾脏。所以，要根治自己内心逃避的痛苦，才能真正治

好脾胃虚弱。如果实在不行，就转移情绪，转到能让自己高兴的事情上，同时多吃山楂、喝陈皮水。

## 2、充足睡眠，适量运动

应保持充足而良好的睡眠。人的睡眠若比较充足，胃口就比较好，而且也有利于对食物的消化和吸

收。适当运动。特别是对于那些长期坐办公室的人来说，每天应抽出一定的时间来锻炼，这不仅有利于改善

食欲，也能使肌肉更强壮、体魄更健美，人体的肌肉如果长期得不到锻炼，就会“用进废退”，肌纤维相对萎

缩，变得薄弱无力，人也就显得瘦弱。知识分子多为此类体型，应注意加强锻炼。

3、选择优良的蛋白质来源，例如鸡蛋，牛奶，肉类，家禽类等，应占每日蛋白质总量的一半以上。

植物性蛋白质则以分离萃取的黄豆蛋白粉末，效果会比较好，因为少了阻碍吸收的植物纤维。至于吃肉或喝牛

奶那一种方法较好？讲求效率的人，可以尝试喝高蛋白奶粉，会比喝一般鲜奶，吃肉的蛋白质摄取量来的

高，吸收利用率也比较好。

造成人体消瘦的原因主要有五种

1、病理性消瘦。常见疾病如肠道寄生虫、贫血、糖尿病、甲亢、长期活动性结核病等所导致。

2、脾胃性消瘦。因脾胃吸收功能低下、营养不能充分吸收而导致。

3、复合型消瘦脾胃性消瘦和病理性消瘦合并所致。

4、精神因素精神焦虑、生活不规律、过度劳累、睡眠不足，身体消耗多于摄入，也是造成瘦弱的

直接原因之一。

5、其他因素饮食因素、遗传和内分泌因素等。

今天我们要讨论解决的主要是占比最大的，遗传性消瘦和脾胃性消瘦。因为其他原因导致的消瘦都

是短期性的、易与恢复的。而这三种原因导致的消瘦都是长期性，难以短时间恢复体重。简而言之，就是常

说的“干吃不胖”！

遗传性消瘦：增重难度

如果你从小在家吃好喝好也没胖过，家人也偏瘦，那主要就是基因问题了。基因决定你的身体类型

属于(或偏向)外胚型，这种类型的身体，基础代谢率极高，增肌速度很慢，基本让人绝望。当然这种体型也

有它的优点，那就是脂肪增长的也很慢，体脂很低，所以瘦子通常“天生有腹肌”，因为没有多余脂肪盖在你

的腹部上;低体脂意味着你不需要严格控制饮食，对于油脂较多的食物可以稍微随意一些，这个优势在你健身

有一定成果的时候，非常有意义——你不用太亏待自己的嘴，也可以保持较高分离度的优美肌肉线条，是其他

体型的人不易获得的。所以这类人一旦增重，将前途无量,增长的基本全是肌肉。

遗传性消瘦人群增重，要做的不是很难。由于体脂增长慢，它可以尽情食用各种高油脂食物。这类

人群一定要制定必要的增重计划。饮食食谱和健身计划必不可少。饮食原则提倡少食多餐(每天6餐最宜)，多

吃一些高蛋白、高脂肪的食物(牛羊肉、鸡蛋、奶制品等)。切记每天的卡路里补充一定大于消耗。而健身计

划应以增肌增重的无氧运动(举重、拳击、哑铃等器械运动)为主。虽然难度不大，但遗传性消瘦人群增重需

要较长周期，需要长时间坚持才会有成效。

#### 脾胃性消瘦：增重难度

脾具有主管消化吸收的功能，古人总称为“脾主运化”。运即运输，化即消化吸收。主运化，就是指

我们吃进去的食物，首先进入胃中，经胃的初步消化后再输送至脾，脾对之进一步消化，再吸收其中的精

华，然后传输到心以至肺，再经心肺的作用，最后布散到全身。所以说，脾开窍于口，是气血生化之源，而

脾的这种功能，是在婴儿出生后才发挥，并在一生中对维持生命活动起着根本的作用，所以也称“脾为后天之

本”。凡脾运强健，则口味正常，食欲良好;脾运失健，可见口淡无味或口有甜味、食欲不振等症。

而引起脾胃功能失调的主要原因主要是人体自身消化酶的分泌不足或缺失，因为人体的消化功能是

依靠胃脾的机械性消化和消化酶作用的化学性消化来完成的。而消化酶分泌不足或功能下降会直接导致一系

列消化不良症状，从而加重脾胃消化负担，长此以往，就会导致脾胃失调。降低营养物质的吸收，进而导致

消瘦体质出现。所以归根结底，消化酶分泌不足是脾胃性消瘦的源头。

所以，脾胃性消瘦人群增重，首先要补充专门的消化酶。而消化酶产品的选择一定要根据自身情况。一定要找一些大品牌，并且同时补充脾胃和肠道消化力的，促进脾胃联动的产品。

经过专门消化酶补充过后，脾胃会一步步恢复吸收能力。身体消化吸收力恢复后，人体接下来就需

要进补一些高蛋白、高热量的营养食物。长时间消瘦的体质一旦恢复吸收力，食物的营养它会充分吸收，多

余的能量就会转化为脂肪或肌肉。这样人的体重就恢复了正常增长。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发