

糖尿病危害大 科学防治早干预

本报记者 张再行

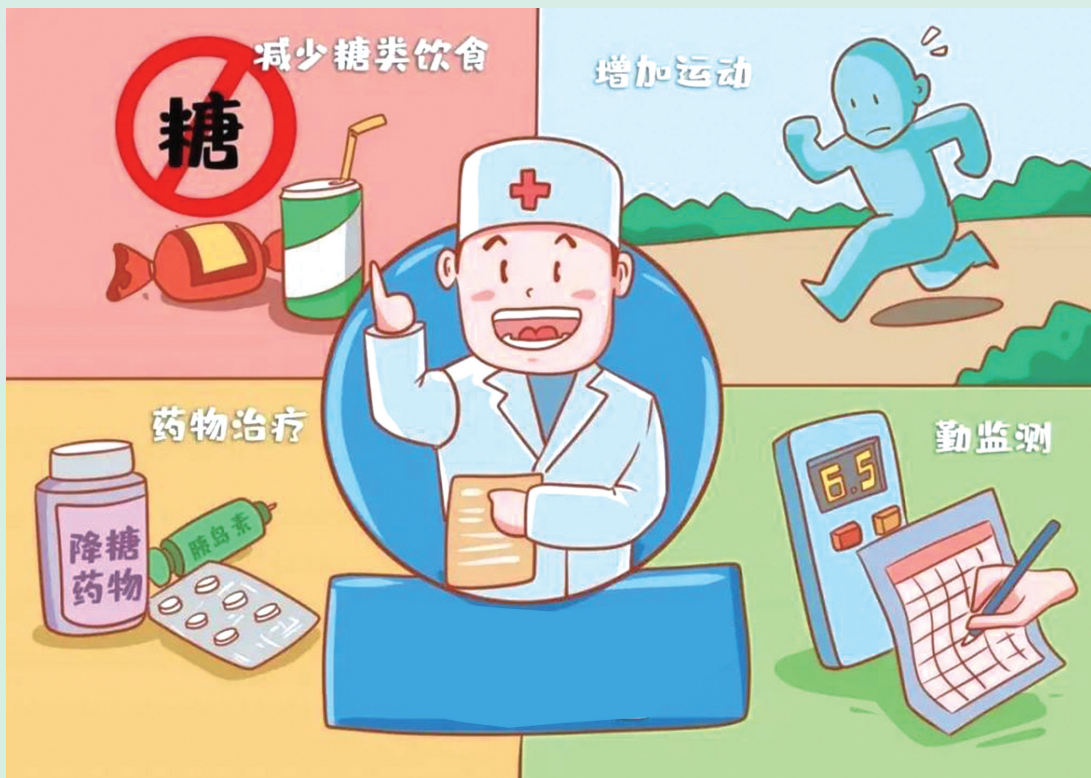
11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题为“教育保护明天”。旨在为了让医护人员更好地进行知识普及,糖尿病患者更好地接受高质量的糖尿病教育,切实降低糖尿病危害,保护人民群众身体健康。

什么是糖尿病?糖尿病人有哪些症状?预防糖尿病怎么做?记者就此采访了区疾控中心相关工作人员。

什么是糖尿病?

“糖尿病是全球常见的慢性病之一,由胰岛素分泌绝对或相对不足或胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病,以高血糖为主要标志。”区疾控中心相关工作人员介绍,随着疾病的进展,血糖长期超过正常范围高限,糖尿病人周围血管和末梢神经病变,逐渐出现多系统损伤,容易引起眼睛、足部、心血管、肾脏、神经等组织器官的慢性进行性病变,甚至功能减退、衰竭,可导致心脑血管疾病、失明、肾功能衰竭、截肢等,严重危害人们的健康。

此外,糖尿病常见的分型是1型和2型,遗传因素和环境因素共同导致糖尿病的发生。1型糖尿病常在青少年阶段发病,发病机制可能是胰腺β细胞被破坏,失去了它的功能,导致胰岛素绝对缺乏或显著减少,外周组织无法合理利用葡萄糖,从而出现高血糖,由此引发糖尿病。1型糖尿病占我国糖尿病患者的1%以下。典型临床表现是“三多一少”,即多饮、多尿、多食和体重下降。2型糖尿病常在成人阶段发病,病因主要是胰岛素抵抗或者分泌不足,也可能两者兼而有之。2型糖尿病在我国占糖尿病患者的95%以上。典型症状是肥胖。



血管、神经出现病变,导致足部供血不足,出现溃烂、感染,最终不得不采取截肢手术的方式来阻止病情进一步恶化。

如何及早筛查糖尿病?

“有些糖尿病患者的早期症状比较隐匿,甚至无明显症状,定期体检是及早筛查糖尿病的重要方式,特别是有家族史的高危人群,要特别关注血糖变化。”工作人员介绍,判断糖尿病主要看3个指标:空腹血糖、随机血糖及口服葡萄糖耐量实验2小时血糖。空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L,或随机血糖 ≥ 11.1 mmol/L,或口服葡萄糖耐量实验2小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L,有多尿、多饮、多食及体重减少“三多一少”症状加上一次血糖即可确诊为糖尿病。

当然,糖尿病本质上是一种全身性疾病,和它相关的检查项目还有很多,建议还要定期检查血脂、血压、肾功能、尿酸、尿蛋白等关联指标,多多关注自己的健康。

工作人员表示,糖尿病对患者最大的威胁就是并发症,接受专业的糖尿病教育并做好自我管理是控制、治疗糖尿病的重要手段之一,加强对糖尿病的正确认识,做到早预防、早发现、早治疗,并防止并发症的发生和发展。

“许多人认为吃了降血糖的药物后就可以随意吃喝,这是非常错误的认识。”工作人员提示,一定要均衡搭配,多运动,减少高糖、高热量食物的摄入,控制好体重。此外,患者应在专业医师指导下规范使用降糖药物,切勿自行盲目减药或停药,否则治疗效果将大打折扣。

胖,特别是腹型(也称向心性)肥胖,也可有多饮多尿等表现。

糖尿病会有哪些并发症?

“糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭,导致残疾或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病足等。”工作人员介绍,糖尿病的各种并发症严格意义上都是血管疾病,分为微血管并发症和大血管并发症。

同时,患者的微血管并发症一般表现为眼底病变或眼底出血,最后导致失明。另外,许多对供血特别敏感的组织器官,如肾脏、神经系统等,由于血糖升高影响血液循环,也会使它们受损。在感觉神经方面,患者在一开始会疼,后来会失去感觉。更严重的是植物神经受损,患者受到伤害时容易出现心律不齐,或出现体位性低血压,一站起来人就会晕倒,还容易导致胃轻瘫,也就是胃停止工作,人吃了东西下不去并恶心想吐。

糖尿病引发的大血管并发症主要包括心血管疾病,如心梗、糖尿病心脏病、心肌梗死;脑血管病,如脑出血、脑梗塞。此外,糖尿病足也是糖尿病引发的大血管并发症之一,患者足部



糖尿病年轻化 健康管理很重要

本报讯 (记者 张再行)“我才27岁,怎么就有糖尿病了?”近日,家住和顺镇27岁的张先生因为呼吸困难、心率快、体重下降,到医院急诊,被医生诊断为糖尿病酮症酸中毒,在经过积极治疗及生活方式干预,病情好转后才得以出院。

为什么糖尿病越来越年轻化?区疾控中心相关工作人员表示,不是只有中老年人才会得糖尿病,任何年龄包括儿童、青年人、中老年人,都可能得糖尿病。糖尿病年轻化的趋势其实主要与饮食习惯和生活作息密切相关,年轻人饮食不规律、无节制,嗜好高脂、高蛋白、高热量等食物,导致身体不堪重负,体重上升,从而导致高血糖、高血脂、高尿酸等一系列代谢综合征。

此外,生活节奏越来越快,年轻人在工作和学习上压力太大,长时间缺乏运动,久坐,熬夜加班,长期处于压抑、焦虑的情绪中,会导致体内的升糖激素分泌增加,再加上免疫力的下降,稍有不慎身体就会出问题。

“健康饮食、适量运动仍是预防糖尿病的有效手段。”该工作人员表示,预防糖尿病首先要控制体重,而运动是天然的降压药,因为胰岛素要发挥降糖的作用,需要肌肉的协助,肌肉中有肌糖原,肌肉一运动,肌糖原就把食物转化的血糖消耗了,所以要“管住嘴、迈开腿”。此外,有些糖尿病患者的早期症状比较隐匿,需要定期体检,特别是有家族史的高危人群,要特别关注血糖变化。



要预防糖尿病,应该纠正长期坐着的生活习惯,每个星期至少运动2-3次,体重超标应该减肥;

糖尿病的八大误区

目前,中国的糖尿病患者数以亿计但大众对糖尿病的认知存在着许多误区,如“糖尿病是爱吃糖引起的”“长时间注射胰岛素会成瘾”等令人啼笑皆非的谣言。到底有哪些糖尿病的常见知识误区?

误区一 得糖尿病不要紧

不少人认为,得了糖尿病也没什么要紧的,未能引起足够的重视。殊不知,人体器官长期浸泡在高血糖中,会损害各个器官,最终导致多种并发症,导致生活质量下降,甚至致残致死。据统计,糖尿病医疗费用81%用来治疗并发症,并发症的危害绝不可小觑。

误区二

糖尿病是爱吃糖引起的

糖尿病是遗传和环境等多种因素长期共同作用所导致的慢性、全身性代谢疾病,以血浆葡萄糖水平增高为特征,主要是因体内胰岛素分泌不足或作用障碍引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。爱吃糖与糖尿病病的发病没有必然的联系。

误区三

糖尿病只要限制主食就行了

食物是血糖的主要来源,对糖尿病人来说,仅仅限制主食(即碳水化合物)摄入是远远不够的,还应当全面控制饮食,避免血糖过高。

误区四

得了糖尿病就不能吃水果了

中国糖尿病医学营养治疗指南(2010版)指出,豆类、富含纤维的谷物类(每份食物 $\geq 5g$ 纤维)、水果、蔬菜和全谷物食物均为膳食纤维的良好来源。提高膳食纤维摄入对健康有益。建议糖尿病患者达到膳食纤维每日推荐摄入量,即10-14g/1000kcal。



误区五 注射胰岛素成瘾

严格来说,胰岛素不是药,而是人体自身即可分泌的一种降血糖激素,不会成瘾。需不需要用胰岛素、用了后是否能撤掉,取决于患者的病情。

误区六

血糖正常就可以停药了

糖尿病是终身疾病,需要终身治疗。血糖正常或平稳一段时间时,医生可以依照病情进行调整药物。切忌自行停药,导致血糖波动,增加胰岛细胞的损伤,影响其他器官的功能。

误区七

糖尿病可以治愈

迄今为止,世界上还没有能根治糖尿病的药物和方法。很多糖尿病患者都存在侥幸心理,乱投医、乱用药,相信小广告、“祖传秘方”“高科技纳米技术”等,最终只会延误病情。

误区八

自我监测时只需监测血糖

糖尿病可诱发多种并发症,如糖尿病肾病、冠心病、糖尿病视网膜病变等。因此糖尿病患者除监测血糖外,还应多方位监测。

(张再行 整理)