



最新统计显示:我国约1.14亿人患有糖尿病

当“甜蜜”成为负担,我们怎么办?



健康问诊

您身边的家庭医生

4月23日,安徽省立医院一病房一次住进两个少年糖尿病患者,一个15岁,一个16岁。据该院内分泌科医护人员介绍,最近病人爆满,住院需提前一周预约才行。

世界卫生组织最新统计显示,我国是糖尿病患者最多的国家,2017年患病人数达到1.14亿,且仍在不断快速增长。糖尿病来势汹汹,那它究竟有哪些危害?如何预防和治疗?本期健康问诊将竭诚为您提供各方面的信息和服务。

□ 蔡富根/文

说事

15岁少年患上了1型糖尿病

4月23日,安徽省立医院内分泌科一病房同时住进了两位小患者,一个15岁,一个16岁,都是1型糖尿病。稍大一点的姓高,有两年的糖尿病病史,每天必须打胰岛素才能控制。住院前几天,因为没坚持打针,加之饮食没控制好,血糖升高到30,出现酮中毒症状,被送进了医院。稍小点的孩子被查出糖尿病后,非常的紧张。因为这不仅意味着他今后将与许多美食告别,而且必须控制饭量。这对正在长身体的孩子是多么残酷的现实。

据该院医生介绍,这么年轻的患者其他病房也有。近年来,医院收治的糖尿病患儿增多,其中一些患儿每天都要注射胰岛素。

糖尿病是胰岛素分泌不足引起血糖升高为主的内分泌代谢性疾病。儿童糖尿病

以1型糖尿病为主。

医生提醒,目前,儿童及青少年因肥胖患病率上升,已成为公共卫生问题。如果孩子出现恶心、呕吐、头痛、乏力、多汗、颤抖、心动过速、嗜睡、发育迟缓等症状,应及时到医院进行筛查。如果儿童血糖控制不好,成年后容易出现视网膜病、肾病等并发症。糖尿病是不可逆的,患上糖尿病的孩子必须定期监测血糖、科学服药,该注射胰岛素的患儿应该按时注射胰岛素。专家提醒,日常生活中,家长要保证孩子营养均衡,更要避免营养过剩。督促孩子注重劳逸结合,睡眠充足。过度劳累会使机体免疫力低下,增加儿童糖尿病患病风险。引导孩子加强运动锻炼,增高胰岛素敏感性,增强心血管功能,预防糖尿病及其并发症的发生。

数说

我国糖尿病患者至少有1.14亿人

世界卫生组织统计显示,全球糖尿病病人数量从1980年的1.08亿增加到2014年的4.22亿。2016年,我国糖尿病患者总人数就已达1亿,2017年患病人数达到1.14亿,且仍在不断快速增长,致病危险因素广泛流行。

国际糖尿病联盟最新调查发现,由于最常见的2型糖尿病发病迹象较为轻微,全球有五分之四的成人难以识别糖尿病的警告信号。居民糖尿病知晓率、治

疗率、控制率低,治疗依从性差的现实,急需唤起家庭成员对这种疾病的重视。

国际糖尿病联盟发布的研究还建议,每个家庭成员都应加强糖尿病教育和疾病意识,尽早发现糖尿病警告标志,包括过度口渴、尿频、体力不支、视力模糊、伤口愈合缓慢以及手脚麻木等。

世界卫生组织曾经指出,80%的2型糖尿病可以通过生活方式的调整来预防,最好的方法就是“管住嘴、迈开腿”。

上海35岁以上成年人患病率达17.6%

记者从上海市有关部门获悉,2018年,上海常住居民35岁以上成人中,糖尿病患病率高达17.6%,其中女性患病率为

15.8%。更不容乐观的是,有近1/3糖尿病患者不知道自身患病。

动态

近年来,儿童糖尿病患者明显增多

记者采访了解到,近年来儿童糖尿病患者明显增多,有糖尿病家族史的孩子更是高危人群。

安徽医科大学第一附属医院内分泌科主任医师章秋介绍,糖尿病儿童患者初始症状容易被忽略,当发现时已经错过了最佳治疗时间。从临床上看,青少年糖尿病多为1型糖尿病,是由于自身免疫导致的胰岛β细胞功能破坏,胰岛素分泌绝对缺乏导致。而近年来,2型糖尿病在儿童和青少年中的发病率也有逐渐增多的趋势,特别是很多农村留守儿童在祖父母辈的隔代监护下,由于缺乏健康常识和过分溺爱,

孩子日常摄入过多糖分。

“左手喝可乐,右手啃鸡翅的‘胖墩’逐年增多,也是导致2型糖尿病患者增多的重要因素。”章秋说。

专家建议,儿童不宜多喝含糖饮料,特别是家族成员有糖尿病史的孩子要格外注意饮食,留心血糖水平。家长不要过度喂养孩子,应避免孩子脂肪增加过快,多让孩子吃新鲜食物,避免摄取过多的盐分,避免咸菜、腊肉、咸蛋、罐头食品等摄入过多;鼓励孩子适度参加体育锻炼,进行户外活动,保持吃动平衡,避免发生单纯性肥胖、增加患病风险。

危害

糖尿病并发症有哪些信号?

糖尿病本身并不可怕,可怕的是糖尿病并发症。最为常见的有高血压、高血脂、糖尿病肾病、糖尿病眼病、糖尿病足等,这些往往是引发心脑血管疾病的高危因素和致死原因。

- 1.尿的改变甚至出现微量蛋白尿**
尿中泡沫明显增多,有的可出现尿量增加、尿频、尿急,经尿蛋白试验检查如每24小时尿微量清蛋白≥30mg,则提示可能出现了糖尿病肾病。
- 2.视物模糊或变形、严重视力下降**
长期高血糖、高血压、血脂异常,引起眼部微血管病变而导致微动脉瘤、黄斑水肿、视网膜内出血、静脉串珠样改变、视网膜脱离等。
- 3.高血压、高血脂**
糖代谢的异常,血糖控制不好,长时间的高血糖可导致血管动脉硬化,动脉血管弹力的改变常伴有高血压、血脂紊乱。
- 4.下肢出现间歇性跛行、麻木**
病程长的患者易出现明显的神经病变,远端对称性多发性神经病变呈对称性下肢末端感觉异常,可出现间歇性跛行、麻木、针刺、灼热、蚁行感。
- 5.糖尿病足**
长期高血糖、动脉硬化,易引起下肢动脉的狭窄或闭塞,下肢血液供应不足,导致缺血性溃疡,因感染、足部缺血坏死,发生糖尿病足甚至截肢严重并发症。
- 6.皮肤瘙痒**
如果血糖控制不好,身体抵抗力下降,糖尿病患者如出现皮肤瘙痒,反复的毛囊炎、疖肿、痱及皮肤溃疡,皮肤容易感染等表现。

关爱身边人 远离糖尿病

预防糖尿病切勿陷入三大误区

专家指出,糖尿病是一种慢性病,预防糖尿病切勿陷入常见的三大误区。

一是“不能吃甜食”。据介绍,对于甜食不能一概而论,糖尿病患者要限制食用蔗糖、果糖以及葡萄糖等含单糖或双糖的食物,但水果中富含果胶、纤维素以及微量元素,对糖代谢有好处,对防治糖尿病的综合作用并不差,患者可以在医生指导下选用。

二是“少吃主食,多吃辅食”。许多人认为吃主食会产生葡萄糖,不利于糖尿病。专家说,不同于直接摄入葡萄糖,这是属于体内代谢过程产生的葡萄糖,没有研究证明对糖尿病不利。此外辅食中的肉类含有脂肪,蛋白质占比高,多食不宜。“健康的饮食结构恰恰相反,应多吃富含碳水化合物的主食,少吃脂肪和热量过多的辅食。”

三是“饥饿疗法”。当肥胖成为糖尿病的致病主因,有些人开始尝试“饥饿疗法”。专家说,防治糖尿病不是吃得越少越好,而是坚持健康的饮食结构,控制总热量的摄入,达到或维持好理想体重。

糖尿病主要跟两大因素有关

究其原因,糖尿病主要跟两大因素有关,一个是遗传因素,另一个则是受环境因素所影响,其中环境因素具体可以分为以下几点:

- 1.饮食不节制:**随着生活水平的提高,很多的朋友在饮食上不加节制,尤其是喜欢吃一些高脂肪、高热量的食物,这些食物会导致肥胖问题的出现,而肥胖对于机体来说,会导致胰岛素分泌功能减弱,从而影响体内糖类的代谢,进而出现糖尿病的问题。
- 2.精神过于紧张:**糖尿病的发病跟神经因素也有一定的影响,研究显示,一个人长期处于紧张、激动,或是压力过大的环境下,会随之引起机体某些应激激素的分泌增加,而这些应激激素的分泌会阻碍胰岛素分泌,进而使得体内血糖无法得到及时的代谢,产生高血糖。
- 3.长期活动不足:**现代人的生活,在运动方面往往容易出现不足的情况,这是由于现代生活节奏十分快,很多人一天的生活其实就是在应酬和工作当中度过的,因而也就缺乏锻炼的时间,久而久之,体力活动过少,体内胰岛素分泌的功能也会减退,进而容易导致高血糖的问题。



策略

如何控制糖尿病?

糖尿病其实并不可怕,只要及时发现、积极治疗,可以得到很好的控制。糖尿病实际上是一种身心的疾病,临床上除了控制好血糖外,做到以下几点也很重要:

- 1.营养均衡,科学饮食:**蔬菜、肉类、主食注意搭配食用,能够减轻胰岛负担纠正紊乱的代谢,把体重控制在合理范围内,并且控制血糖在正常的范围。
- 2.合理运动:**根据自身的情况,制定合理的运动方案,不仅能在一定程度上控制血糖、减轻体重,还能增强胰岛素的敏感性、降低胰岛素抵抗;改善血脂水平和心血管功能;有利于疾病预防和心理健。
- 3.学会监测:**能够有效监控治疗效

6种食物降血糖

- 1.苦瓜**
苦瓜味极苦,性寒,有清热解暑、清肝明目、解毒的功能。苦瓜的粗提取物有类似胰岛素的作用,能降低血糖,对糖尿病有良好的防治作用。
- 2.洋葱**
味甘、辛,性微温,与葱、蒜性味相近,具有健胃、增进食欲、行气宽中的功效,与大蒜一起食用有降糖效果。经常食用洋葱,既可充饥,又能降糖治病。
- 3.麦麸**
味甘、辛,性微温,与葱、蒜性味相近,具有健胃、增进食欲、行气宽中的功效,与大蒜一起食用有降糖效果。经常食用洋葱,既可充饥,又能降糖治病。
- 4.南瓜**
味甘,性温,有补中益气、消炎止痛的功能。现代研究发现,南瓜能促进胰岛素的分泌,从而降低血糖。
- 5.紫菜**
紫菜含有丰富的紫菜多糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素等,其中的紫菜多糖能显著降低血糖。糖尿病患者可于饭前食用紫菜,以降低血糖。
- 6.黑木耳**
黑木耳含木耳多糖、维生素、蛋白质、胡萝卜素和钾、钠等矿物质,可根据病情所需而选用。用麦麸、面粉按6:4的比例,拌和鸡蛋,做成糕饼,可作为糖尿病病人正餐或加餐食品。

糖尿病人运动要注意以下几点

- 1.原则:**因人而异,量力而行,循序渐进,持之以恆。
- 2.运动方式:**快慢步行、室内运动、床上肢体运动、太极拳;身体较好的可以慢跑、跳绳、骑自行车、游泳、跳韵律操等。运动因人而异。
- 3.运动频率、时间:**每周至少150分钟,如一周运动5天,每天30分钟的有氧运动(强度小、节奏慢,运动后心脏跳动不过快、呼吸平缓的一般运

延伸

中国科学家揭示肥胖导致糖尿病原因

中科院科学家用四年时间通过猕猴实验,揭示了肥胖导致糖尿病原因,印证了肥胖是糖尿病发病的独立危险因素。

锻炼有助于延缓1型糖尿病初期病情

英国伯明翰大学发布的一项研究显示,在1型糖尿病被诊断出来的最初几个月内,如果患者坚持锻炼,则有助于让病情发展出现较长时间缓解期。此前已有学术观点认为,成年人刚被诊断出1型糖尿病时,大约60%



果以便及时调整治疗方案;坚持监测,控制血糖长期达标;有利于调节饮食、运动和药物剂量之间的平衡;有利于胰岛素的敏感性、降低胰岛素抵抗;改善血脂水平和心血管功能;有利于疾病预防和心理健。

4.保持乐观:积极地面对生活、摆脱不良情绪,可以提高自身的抵抗力,提高治疗的效果。

该项成果探讨了肥胖导致糖尿病过程中,肝脏蛋白质组的动态变化,为肥胖导致糖尿病的发病机制提供了新思路。

会经历一个病情“蜜月期”,即这期间病情发展到部分缓解。研究人员的观点是锻炼能改善身体对胰岛素的反应,并且能保护胰腺中细胞产生胰岛素的功能,这都有助于延长病情“蜜月期”。 □据新华社、《生命时报》等