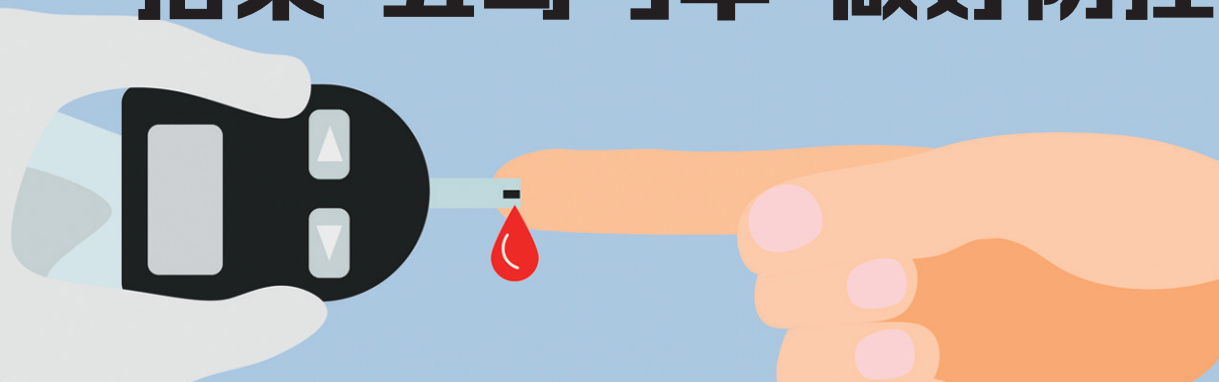




市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

小心“糖尿病信号” 搭乘“五驾马车”做好防控



11月14日是联合国糖尿病日。有人可能觉得糖尿病离自己很远,其实近得可怕。《中国2型糖尿病防治指南(2020版)》指出,我国糖尿病患病率上升至11.2%,也就是说我国每10个成年人就有1个糖尿病患者。你关注过自己的血糖吗?你是易患糖尿病的高危人群吗?糖尿病患者日常应如何控制血糖,预防并发症……一起来看本期健康周刊带来的糖尿病管理方面的知识。 ■蔡富根/整理



糖尿病饮食 做到3个“一点儿” 血糖才能稳

对于糖尿病人的饮食,原则只有一个:控制总能量,保证营养均衡。记住这3个“一点儿”,血糖平稳,防并发症!

杂一点儿

饮食杂一点儿,通过合理地搭配来控制血糖。

1. 主食杂 可以通过选择对血糖影响不那么大的杂粮、杂豆,还有薯类等食物来当主食;控制总量的前提下,少吃点儿精白米面,适当增加主食中杂粮、杂豆、薯类的比例。

2. 种类杂 除了主食,我们还要做到食物种类杂。主食搭配适量的蛋白质和大量的蔬菜,这样的混合饮食可以有效地降低餐后血糖的峰值。

瘦一点儿

糖尿病人吃肉不能少。但是要记住,吃肉要吃得瘦一点儿,选瘦弃肥。如果进食大量肥肉,容易造成能量超标,引起体重上升,降低身体对胰岛素的敏感性。

所以,大家在吃肉的时候,尽量选择瘦肉,吃鸡鸭鹅等禽肉要去皮。而鱼肉由于脂肪含量低,也是很好的选择。

淡一点儿

烹调的时候,淡一点儿。

许多糖尿病人不仅仅是血糖高,还有高血压、高血脂的问题。

而许多糖尿病并发症都与高血压、高血脂有关,为了预防糖尿病并发症,就需要控制血压、血脂。大家吃饭的时候,需要注意吃得淡点儿:油盐都要少点,以帮助控制血压和血脂。

出现哪些症状可诊断为糖尿病

糖尿病的危害很大,常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等,长期高血糖还可以引起多种器官功能不全或衰竭,导致残废或过早死亡,所以糖尿病一定要早预防、早发现、早治疗。

北京医院内分泌科副主任、主任医师潘琦介绍,多饮、多食、多尿和体重减轻这“三多一少”是2型糖尿病的典型症状,出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:

- 1.一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl);
- 2.空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl);
- 3.口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)。

如果您没有以上症状,但有以下这六种因素之一的人也要小心。满足任何一条,都是糖尿病高危人群:

- 1.超重与肥胖
- 2.高血压
- 3.血脂异常
- 4.糖尿病家族史
- 5.妊娠糖尿病史
- 6.巨大儿(出生体重 $\geq 4\text{Kg}$)生育史

如果糖耐测试结果 $6.1\text{mmol/L} \leq$ 空腹血糖(FBG) $< 7.0\text{mmol/L}$,或 $7.8\text{mmol/L} \leq$ 糖负荷2小时血糖(2hPG) $< 11.1\text{mmol/L}$,则为糖调节受损,也称糖尿病前期,属于糖尿病的极高危人群。

“糖尿病信号”别忽视

据“中国慢性病及其危险因素监测(2013)”,中国糖尿病成人患病率为10.9%,糖尿病前期的比率约为35.7%。这意味着每十个人当中就有一名糖尿病患者。而在所有糖尿病患者中,只有36.5%的人已知自己患病,仅有32.2%的人正在接受治疗。在临床病例中,很多糖尿病人都是没有及时发现患病而耽误了治疗。这种情况下,家人能够帮助他们及时发现“糖尿病信号”非常重要。

如果你或家人朋友有以下“糖尿病信号”,请一定留意——

- 1.“三多一少”的糖尿病人典型症状。
- 2.非典型性糖尿病症状。如痤疮难愈、身上经常瘙痒、总有饭前饥饿感,再比如尿液黏稠等,都应及时就医检查。不少病人都是家人发现其滴落在马桶圈上的尿液黏稠而督促他们就医的。
- 3.还有一些更为私密的症状,只能家人发现。如泌尿系统疾病久治不愈、夫妻生活不和睦、男性阳痿、女性性欲减退等,都可能是糖尿病的典型症状。而患者本人可能不想面对这些难言之隐,就更需要家人发现并帮助其克服心理障碍及时就医。

糖尿病的治疗不仅花费财力、精力,患者的治疗过程也的确有些痛苦。日常吃药、扎针、测血糖、控制口腹之欲等等,每件事都需要持之以恒,不少患者因为过于麻烦而不再遵医嘱,这就需要家人的监督和帮助。

全家行动防糖控糖

那么怎么才能不得糖尿病?怎么防控?答案只有一个——坚持健康的生活方式,而且通过家庭环境干预更佳。即,整个家庭都行动起来,全家一起通过血糖监测、饮食、运动、药物和学习相关知识“五驾马车”进行防控。具体来说,全家集体防糖控糖,可以这样做——

1.健康人群(含高危人群)从40岁开始每年检测1次空腹血糖。糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。

2.保持合理膳食。少盐低脂限糖,并统一计算规划家庭每日饮食的热量摄入总量,这比一个人注意饮食更容易做到,效果也更好。

3.经常运动,控制体重。若超重肥胖者能将体重指数降到或接近24,可使糖尿病前期人群发病率下降35%至58%。

4.及早干预糖尿病前期人群,督促糖尿病患者遵医嘱治疗。纠正吸烟、喝酒、晚睡等不良习惯,可明显减少发病或并发症发生的风险。

5.积极学习糖尿病方面的防控知识并行动起来。不要等高危了才想起预防,不要患病还在拖延治病。

健康的生活方式和正确的治疗方式,可以预防糖尿病,也可以平稳控制病情、延缓并发症,让糖尿病患者与正常人一样享受生活。

糖尿病患者运动处方

中南大学衰老与老年疾病研究所所长、湘雅二医院老年内分泌科主任刘幼硕教授建议,预防糖尿病应注意“吃动平衡”,在“管住嘴”的同时“迈开腿”。有氧运动和抗阻力运动对于糖尿病患者而言是不错的选择。对于老年糖尿病患者而言,可以选择比较舒缓的运动方式,比如太极拳、五禽戏、八段锦、慢跑、骑自行车和游泳等运动,可加强心血管系统功能,对血压和血脂的调节亦有一定的作用。糖尿病患者特别是老年患者运动应循序渐进,每天运动时间以30分钟为宜,不可采取过度剧烈的运动方式。

中南大学湘雅三医院老年病科副教授江凤林建议,冬季糖尿病患者尤其需要预防心脑血管疾病的发生,要注意防寒保暖,运动最好不要选在寒冷的清晨,避免受寒发生疾病。

■据《北京晚报》新华社 澎湃新闻等