

目前 ,我国 20 岁至 79 岁人群中糖尿病患者人数超 1.4 亿

减轻 甜蜜的负担 糖尿病健康管理这样做

阅读提示

我国新发糖尿病患者呈现两大特点 ,一是两头 (老年人和年轻人) 突出 ,糖尿病也 盯上了年轻人 ;二是农村糖尿病患者增多 ,城乡差别比过去缩小。

每年 11 月 14 日是联合国糖尿病日 ,今年的主题是人人享有糖尿病健康管理 。来自国际糖尿病联盟 (IDF) 的数据显示 ,目前我国糖尿病患者人数超 1.4 亿 ,这意味着我国大约每 10 个人中就有 1 个糖尿病患者。

我国糖尿病患者人数为何增多 ? 患者健康管理该从何入手 ? 血糖正常人群如何做好预防 ? 围绕这些问题 ,记者采访了业内专家。

我国糖尿病患者人数为何增多 ?

糖尿病是由于胰岛素分泌及 (或) 作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病 ,其典型症状是 三多一少 ,即多饮、多食、多尿、体重减轻。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 ,导致残废或者过早死亡。

来自国际糖尿病联盟的数据显示 ,我国 20 岁至 79 岁人群中 ,糖尿病的患病人数从 2000 年的 2000 多万增长到 2021 年的 1.4 亿多。

糖尿病患者增多的原因是什么 ? 中日友好医院内分泌科主任张波认为 ,一是饮食习惯、肥胖、环境等因素导致新发病人数量增加 ;二是治疗水平提高延长了患者的生存时间 ,使存量患者数量增加。

张波介绍 ,近年来 ,我国新发糖尿病患者呈现两大特点 ,一是 两头 (老年人和年轻人) 突出 ,糖尿病也 盯上了年轻人 ;二是农村糖尿病患者增多 ,城乡差别比过去缩小。

调查数据显示 ,我国超半数糖尿病患者并不知道自己患病 ,而确诊的糖尿病患者血糖控制达标率也比较低 ,糖尿病并发症管理有所欠缺。不过 ,通过远程管理进行生活方式干预等新手段 ,患者可以节省就诊时间 ,提高就诊频次 ,大大提高管理效率和效果。而一些新仪器和药物的使用也促进了糖尿病健康管理水平提高。

今后 ,糖尿病管理的目标应是继续延长患者寿命 ,同时减少新发患者数量 ,做好预防。张波说。

糖尿病患者健康管理该从何入手 ?

血糖监测需要精细化管理。北京协和医院临床博士后刘艺文说 ,指尖血糖的基本监测点为空腹、三餐前和餐后 2 小时 ,如存在夜间低血糖风险 ,可酌情加



资料图片 据新华社

测睡前和夜间血糖 ;糖化血红蛋白建议每 3 个月监测一次。

此外 ,糖尿病慢性并发症及合并症监测需要综合管理。刘艺文介绍 ,每年应进行一次评估 ,通过尿白蛋白肌酐比值、肾功能、肾脏超声评估糖尿病肾病 ,通过眼底检查评估糖尿病视网膜病变 还应定期复查血压、血脂和尿酸。

控糖食谱什么样 ? 北京协和医院内分泌科主任医师肖新华说 ,主食可选择升血糖较慢的碳水化合物 ,少吃粥等流质主食 ,适当多吃非淀粉类蔬菜、粗粮等高纤维食物 ,减少精加工谷类摄入 ,尽量少油少盐。无糖食品 0 糖饮料 并非不含糖 ,大量食用仍可能导致血糖升高且不易控制。

控糖除了 管住嘴 ,还要 迈开腿 。北京协和医院内分泌科主任医师李玉秀建议 ,糖尿病患者每周至少保持 150 分钟中等强度有氧运动 ,如健步走、太极拳、骑车等。存在严重低血糖、糖尿病酮症酸中毒等急性并发症、严重心脑血管疾病等情况的患者禁止运动 ,待病情稳定、专科医师评估无禁忌后 ,才可逐步恢复运动。

此外 ,患者应在专科医师指导下规范使用降糖药物 ,切勿自行盲目减药或停药。应用降糖药物后仍需坚持饮食和运动管理 ,否则降糖药物的效果将大打折扣。李玉秀说。

血糖正常人群如何做好预防 ?

除了糖尿病患者要做好健康管理 ,血糖正常人群

也要注重早期预防 ,防止变成糖尿病前期。

张波介绍 ,有一个概念与糖尿病密切相关 ,叫做代谢综合征。代谢综合征有 5 条诊断标准 ,即高血压、中心性肥胖、甘油三酯高、高密度脂蛋白低、血糖异常 ,其中 3 条达标就可诊断为代谢综合征。

没有血糖异常的人如果其他 4 条达标 ,就可看成是糖尿病前期的高危个体 ,需提高警惕。张波提醒 ,其实只要有 1 条达标 ,就要引起注意。

专家介绍 ,如果某人直系亲属或兄弟姐妹患有糖尿病 ,那么自己也存在患上糖尿病的可能性。这部分人群如果已经是糖尿病前期 ,就要积极预防和保持良好生活习惯 ,维持健康的体重、血压等指标 ,这样 ,患病的可能性就可以大幅下降。

如今 ,许多年轻人热衷于奶茶等含糖饮料。张波说 ,大量饮用含糖饮料 ,会诱发并加重体内的胰岛素抵抗 ,导致血糖难以控制 ,持续增高 ,使人逐步发展为糖尿病前期甚至糖尿病。

控糖不应等于 恐糖 。糖分是人体获取能量的最主要来源 ,如果完全不摄取糖分 ,则会导致免疫力下降 ,容易引起脱发、产生皱纹以及情绪低落 ,甚至伤害到神经系统。一些人控糖过度 ,可能导致营养不良 ,走向极端会发生低血糖。甚至有的人为了变瘦拼命控制饮食 ,最后导致厌食症。

专家提醒 ,科学控糖是健康生活的一部分 ,同时也需要控制总能量摄入 ,加强身体锻炼 ,如此才能消耗多余脂肪 ,提高基础代谢率。

据新华社

公益广告

军爱民 民拥军 军民共建双拥城



丽水日报报业传媒集团 宣