

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病,长期高血糖可引起眼、肾、神经、心脏、血管等重要器官的损害,严重者可导致失明、肾衰竭、心肌梗死、截肢等后果。11月14日是世界防治糖尿病日,相关专家特别提醒市民注意:

糖尿病“盯上”年轻人



11月7日,新华区中兴路街道文化宫社区医疗服务站的医护人员在向居民讲解健康饮食的搭配常识。

本报记者 李英平 摄

本报讯 近日,42岁的市民郭先生在医院体检时被查出患有糖尿病。“我还年轻,怎么就与糖尿病扯上关系了?”

“糖尿病以前一直被认为是一种老年病,然而随着不良生活、饮食结构的影响,糖尿病已不再是老年人的专利,特别是到了40岁以后,患糖尿病的概率大大增加。”平顶山医学会糖尿病专业委员会主任委员、市第一人民医院内分泌代谢科主任王俊宏说,根据中华医学会内分泌专业委员会2010年做的调查,糖尿病的总患病率已达11.6%,糖尿病前期率为50.1%,形势十分严峻。

“早期把糖尿病人群及高危人群筛查出来,有利于他们更加重视,尽早采取有效措施进行干预。”王俊宏表示,这部分被筛查出来的糖尿病前期病人并不是所有人都会最终发展为糖尿病。据悉,糖尿病前期人群往往感觉不到什么明显症状,但如果不及时进行生活方式的干预,最终会转化为糖尿病患者。

“由于形成糖尿病的病因并不十分清楚,以目前的医学水平还无法彻底根治。因此,对于糖尿病的预防要远远胜于治疗,通过积极合理的预防才能让市

民对疾病做到防患于未然。”王俊宏特别提醒。

生出胖小子后查出糖尿病

近日,笔者在市第一人民医院采访时获悉,30岁的张女士产下一名43公斤的大胖小子,但喜中有忧的是,她在产后的检查中被意外查出患有糖尿病。“生个孩子还能与糖尿病挂上钩?”张女士对此十分不解。

“正是因为她生出了巨大儿(体重超过4公斤),才推测出她有可能患糖尿病。”王俊宏告诉笔者,糖尿病患者生出“巨大儿”的概率远远高于非糖尿病的母亲,因为母亲和胎儿的血糖水平差异仅在15%-20%,一旦孕妇的血糖控制不好,可引起胎儿的高血糖,刺激体内胰岛β细胞增长产生过多的胰岛素,促进葡萄糖的利用,增加糖原合成,降低脂肪分解及促进蛋白质的合成,从而导致胎儿生长过快。为此,王俊宏提醒,准妈妈一旦怀孕24周以后,应该及时到专科医院做葡萄糖的耐量试验,以确定是否存在糖代谢异常的情况;此外对准备怀孕要二胎的大龄女性,有糖尿病家族史的、曾经健康体检时发现血糖异常或尿糖阳性的、过于肥胖的女性

都要定期到专科医院做血糖监测。

打胰岛素会产生依赖没科学依据

“胰岛素是由人体胰岛β细胞分泌的,它是体内唯一具有降血糖作用的激素。只有依靠胰岛素的分泌才能够让糖分顺利进入人体细胞,被人体利用。若胰岛素分泌不足,糖分大量堆积,细胞处于饥饿状态,便容易导致糖尿病的发生,注射胰岛素是治疗糖尿病的重要手段之一。”市中医院内四科病区主任李晓丽说。

然而,目前很多糖尿病患者对胰岛素的认识仍然存在着误区,认为注射胰岛素会上瘾,会对胰岛素产生依赖性。对多发于儿童和青少年的I型糖尿病患者来说,他们体内的胰岛素处于绝对不足状态,只有通过外源性胰岛素的补充才能有效控制血糖。而对多发于成年人和老人的II型糖尿病患者,李晓丽告诉笔者,虽然此类患者胰岛素处于相对不足的状态,早期可以通过服用药物达到控制血糖的目的,但随着糖尿病病程的进展,胰岛β细胞分泌胰岛素的功能在逐渐减退,当体内的胰岛素不能满足人体需要时,胰岛素的用量自然要随着胰

岛功能的衰退而逐渐增加,认为打了胰岛素会产生依赖性的认识是毫无科学依据的。

“炸、煎、炒、烤”食品要远离

很多“糖友”认为米饭不能吃饱,水果不能多吃,甜点基本不碰,这些饮食观念究竟对不对?王俊宏从以下几方面为广大糖尿病患者制定了健康食谱:

在日常饮食中,每天粮食的摄入量应该占到总量的50%-60%,所以企图通过不吃粮食控制血糖的认识是错误的,这样不但血糖控制不好,还易出现糖尿病酮症等急性并发症。

尽量不吃油炸、煎、炒、烤的食品,这样的食物脂肪含量较高,糖尿病人应该严格控制。

如果空腹血糖持续控制在8mmol/l以下,饭后两个小时血糖稳定在10mmol/l以下,可适当摄入一些含糖量低的水果如西瓜、梨、橘子、柚子等。

糖尿病人因多尿而怕喝水的认识也是错误的,若不存在心、肾功能不全及浮肿等情况,糖尿病人应该多喝水,以防止血液黏稠,在体内形成血栓,出现心脑血管堵塞等并发症。

对于血糖平稳的糖尿病人,可适当喝一些无糖或含糖量低的酒如干红葡萄酒等,避免饮用啤酒、烈性白酒及含糖量高的葡萄酒等。瓜子、花生、核桃等果壳类的零食由于含有丰富的油脂,糖尿病患者尽量不要食用。

提防糖尿病悄悄“来袭”

“在社区医院怎么用药伤口也长不住,没想到是得了糖尿病足。”近日,在市中医院,市民王女士脚跟溃烂严重,脚部疼痛难忍,在医院被确诊患了糖尿病足,这样的诊断结果,王女士一时难以接受。

据悉,糖尿病足是指因糖尿病血管病变、神经病变和感染因素,导致糖尿病患者足或下肢组织破坏的一种病变,是威胁糖尿病患者的严重并发症。“许多患者缺乏糖尿病的防治知识,尤其是由于II型糖尿病早期症状不明显,很多患者未得到及时诊断和治疗,当出现三多一少(多饮、多尿、多食,消瘦)时已经是糖尿病的典型临床症状了。”李晓丽告诉笔者,若不及时就医,随着病程延长、血糖增高、代谢紊乱,糖尿病酮症酸中毒、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病性中风等各种急慢性并发症就会陆续出现。

因此,李晓丽提醒广大糖尿病患者,除了健康饮食外,还应在医生指导下,针对自身病情选择散步、健身操、太极拳等运动量适当的锻炼项目。(付春晖 牛哲)