

# 能吃能喝,怎么会得了糖尿病?

近日,随着“鹰城糖友圈”的开张,有市民向本报打热线电话,想通过笔者帮忙询问:“我现在能吃又能喝的,近期单位体检时发现空腹血糖9.1,大夫说我患上了糖尿病,这怎么可能?我不信!”

为此,笔者采访了平顶山市第一人民医院内分泌代谢科主任王俊宏。

## 胰岛素是人体唯一降糖激素

王俊宏指出,一般体检检查出的血糖是指人体在空腹(要求8个小时以上不吃任何食物)状态下静脉抽血检测的血中葡萄糖含量,通常以mmol/L(毫摩尔/升)作单位标注。因此,化验报告单中的葡萄糖就是我们常说的血糖。

正常人体空腹时的血糖主要来自肝脏,饭后时的血糖主要来自所吃进去的食物。无论是空腹时的血糖,还是吃进去的食物经人体消化吸收并转化而来的血糖,它始终要受到人体的胰腺器官所分泌的一种被称作胰岛素的激素所调控,并始终使血糖维持在合理的范围内(一般空腹血糖在3.9至5.6mmol/L,饭后两小时血糖在3.9至7.8mmol/L)。

由于截至目前胰岛素是人体内唯一降低血糖的激素,因此,人体的胰岛素一旦出问题,比如,当胰腺中的胰岛细胞发生病变,它就会分泌不出胰岛素或分泌较少的胰岛素;或者是另外一种情况,人体胰腺中的胰岛细胞也能分泌大量的胰岛素,但是这些大量的胰岛素不能充分发挥降糖作用,这时体

内升高的血糖达到一定程度它就会自寻出路,随人体血液流经肾脏,超出的部分(一般血糖达到8.9至10.0mmol/L以上时)最后随尿一起排出体外。

## “三多一少”是糖尿病典型症状

由于正常人的尿液中含有极其微量的葡萄糖,而当尿中含糖量增加时,这些糖分就会吸收很多水分,从而造成携带大量糖分的尿液排出体外。此时人体就表现为每天排出的尿量及次数比平时明显增加,即呈现为“多尿”症状。

当人体出现尿量及次数增多时,机体因从尿中丢失大量水分而出现缺水的表现,如口干、总想喝水、喝水量也明显增加等,称之为“多饮”。

上面提到的当人体内胰岛素出现问题的时候,血糖就会升高,多余的糖分到一定程度就会从尿中源源不断地排出。由于葡萄糖是为人体提供能量的主要来源,因此,这个时候人体就会表现为能量的供应不足。怎么办呢?人的大脑有个摄食中枢(负责啥时候吃、吃什么、吃多少),此时它就会发出尽快补充能量的信号,促使人不断地、大量地吃些食物,这就是所谓的“多食”症状。

当人体不能很好地利用集体转化而来的葡萄糖,就会引起尿量增多,继而丢失大量的水分和糖分,时间一长,机体的脂肪、肌肉(蛋白质)也会逐渐被消耗。到了这个时候我们就是再多吃些食物也挡不住丢失和消耗,从而出现体

重减轻、形体日渐消瘦。人体出现的多饮、多尿、多食加上体重减少,简称糖尿病的“三多一少”症状,这是糖尿病的典型症状。

## 如果没有症状,怎么才能知道得了糖尿病?

然而,令人遗憾的是在所有被诊断的糖尿病患者中约90%者患病初期并没有糖尿病的“三多一少”典型症状。那么,达到什么条件才能算是糖尿病呢?

王俊宏介绍,早在1999年世界卫生组织(WHO)就在全世界发布了糖尿病的统一诊断标准并且一直沿用至今:

有糖尿病的典型症状+空腹静脉血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或者+口服用葡萄糖(75克无水葡萄糖)水后两小时静脉血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 或者一天中任何时候静脉血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 的时候,医生就会告诉你已经患上糖尿病了。

如果一个人没有糖尿病的典型症状,只是偶然发现空腹静脉血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或者体检时服用葡萄糖(75克无水葡萄糖)水后两小时静脉血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 或者一天中任何时候静脉血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ,医生就会告诉你需要在另一天重复做一次上述血糖检查,然后再确定你是否患有糖尿病。

由此可见,市民反映说自己现在既能吃又能喝(是糖尿病的多饮、多食症状),只是近期单位体检时发现空腹血糖9.1(已经 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ),到医院大夫告诉他已经患上糖尿病了是对的。

(李莹)

## “糖友”健康讲堂 本周继续开讲

糖尿病患者如何自我管理?这是很多糖尿病患者面对的“头疼问题”,想“平稳控糖”,快来参加鹰城糖友健康讲堂吧。

### 平煤神马医疗集团总医院糖尿病健康讲堂

#### 内分泌科一区

主题:糖尿病患者如何正确注射胰岛素以及保存

讲座时间:4月4日(周四)下午3点

讲座地点:总医院2号楼11楼东内分泌科一区医生办公室

咨询电话:0375-2799332

#### 内分泌科二区

主题:选择合适的口服降糖药

讲座时间:4月3日(周三)下午3点

主讲人:内分泌二区主任 朱慧琪

讲座地点:总医院2号楼11楼健康宣教室

咨询电话:0375-2799671 0375-2799672

## 春暖花开 有些香花需远离

春暖花开,不少人在闲暇时会选择走到户外,近距离接触大自然尤其是绿色植物。不过,山西中医学院附属医院治未病中心主治医师王艳说,有些香味浓郁的花草树木会引起身体的不适,即使一些花草树木无味,也依然会对人体产生不良影响。

大自然中,有许多花草树木为了招蜂引蝶,香气扑鼻令人陶醉。比如,九里香、木本夜来香、白丁香、夜香草、桂花以及麝香百合(俗称“香水百合”)等。“这一类花草树木,香味浓烈,对人们的嗅觉器官具有较强的冲击力或刺激性,闻多了常会使人出现暂时性的嗅觉迟钝或可逆性的麻痹。有的可使人头昏脑涨、心悸、面色潮红等。”王艳说,患有高血压、心脏病、脑血管疾病、神经衰弱等疾病者和失眠的人不宜久闻。

人们常在樟树或松林中散步、锻炼,认为这里的空气清新。但是,王艳提醒,过多地吸入樟树、松树、月桂等所释放出来的气味,则有可能诱发呼吸道脆弱的老年人的鼻腔、支气管等部位产生过敏反应,并能使原有的鼻炎、支气管炎和哮喘病患者病情加重。王艳说,有些花朵或茎叶散发出的气味令人嗅觉器官难以忍受。这些气味不仅会让人产生多种不良的应急反应,甚至还会使人的身心健康受到不同程度的伤害。像鱼腥草的茎和叶均有着浓重的鱼腥味。

“还有一些花草树木虽然无味,但它们客观存在的气味或花粉,往往在人们嗅觉毫无察觉的情况下对人体产生不良影响,例如,扶桑、木芙蓉、漆树、紫荆花等。”王艳说。建议过敏性体质以及呼吸器官脆弱的人勿在植有上述花草树木的地方久留,特别是鼻炎、支气管炎和哮喘病患者更应注意。

(张婷)



## 倡导健康生活

# 新华区人民医院“健康大讲堂”获好评

本报讯 3月29日,新华区人民医院综合楼12楼会议室热闹非凡,近百名医院病友和关注健康的市民齐聚在此,共同聆听由该院多学科联合举办的“健康大讲堂”。

当天上午,新华区人民医院邀请了河南省肿瘤医院血液科主任张冀丽教授加盟“健康大讲堂”,为大家开展专题讲座。该院业务副院长陈建玲、内科主任李志吉、疼痛一科主任张子甲也组成专家队伍,加入到“健康大讲堂”中。

几位专家分别以“健康的生活方式”“血常规的解读”“气管异物家庭急救法”“颈椎病的预防保健操”为主题进行授课。课堂上,专家们列举日常工作真实病例,用生



李忠吉在讲台授气管异物家庭急救方法。本报记者 李英平 摄

动、简练、易懂的语言为大家讲解疾病的相关知识、危险因素、常用药物的使用、紧急预防治疗措施等患者及家属关心的问题,并现场示范“海姆立克急救法”,教授“颈椎病的预防保健操”。课后专家们与现场患者互相探讨,耐心解答咨询,同时也提醒大家要随时关心重视自己的健康,要生活规律、饮食健康、心情愉悦、保持运动,如有不适及时就医检查,进一步加深了大家对健康的认识,倡导大家形成健康的生活方式。

此次“健康大讲堂”取得了良好的社会效益,受到了患者家属的赞扬。★

(李莹)

# 三种春困和春天无关

天气渐暖,人却越来越懒。很多人把春困当成慵懒的理由,其实某些疾病的前期预警恰和春困相似。专家提醒:有些春困,和春天无关,和疾病相关。

## 困倦合并健忘查查甲减

中山大学孙逸仙纪念医院内科吴裕丹副主任医师介绍,甲状腺功能减退的表现比较隐蔽,近98%的甲减患者不知道自己患病。它主要表现为面部表情迟钝,声音嘶哑,讲话节奏慢,对很多事情都提不起兴趣,经常犯困,如同冷面人一样。除了慵懒疲倦的春困症状外,如这段时间内发现自己易健忘、便秘、情绪不稳定的话,那么都可能是甲减作祟。

## 犯困流口水应排查中风

临床资料表明,70%以上中风者在发病前5至10天呵欠频繁。这是因为老年人血管硬化、管腔变窄、脑血流量减少,以致脑细胞缺血缺氧,因而通过体内反馈机制刺激呼吸中枢,调节呼吸的幅度与深度予以补偿所致。天坛医院副院长王拥军曾在受访时说过,流口水、嘴歪、说话不清楚等合并症状是中风的前兆。如果困倦的同时有这些症状出现,要引起注意并及时到医院检查。

## 情绪不稳加疲倦提示压力过大

上海的一项调查显示,平常的

职业压力可能是春困的主要原因之一。三四月历来是许多企业的人员调整期,不少白领的职业压力明显增加,焦虑感凸显的后果,就是休息不好,容易感到疲倦。中国人民解放军总医院心理科主治医师骆利提醒,职场方面的压力是引发疲倦的一个因素,这种疲倦表现为:对工作激情减退,容易生气或情绪低落,以及记忆力差和注意力不容易集中。解压方式有很多,但是一定要明确压力来源,从而有目标地去解决问题。

## 真的春困专盯两类人

广东省第二中医院名中医王清海介绍,有两类人血气不足,就

容易出现春困的症状,这主要源于体内阳气跟不上外界阳气开发的步伐。春困原本也只是身体的生理反应,如果情况不算太糟糕的话,可以先用饮食调理,两类人各有偏重。

### 第一类:脾虚弱

这一类人就相对比较麻烦,主要表现为乏力、困倦、头重、头晕,有的甚至会有恶心、食欲减退等症状。一般舌苔较厚腻、舌质淡,可以看到齿印。脾虚不能运化水湿,而水湿反过来又加重脾虚的症状,外湿加内湿,内外相和,就加重了春困的症状。王清海说:“在广东,脾虚、痰湿体质人很多。”

对策:可用瘦肉、猪骨,任选北

芪、党参、白芍、茯苓等药材煲汤饮用,此药膳以健脾为主。

### 第二类:肝火旺

在春季宜疏肝,而如果平时肝火偏旺,比如,易急躁、心慌、失眠、头晕、头痛等,在这个时候也容易出现因为体虚引起的困乏。值得注意的是,对于肝胆湿热、肝火亢盛的高血压患者来说,特别容易引发心脑血管疾病。有高血压的患者,出现精神不振、懒言少语、头晕、乏力、四肢沉重等症状,就不要仅仅以为是春困了,有可能就是中风。

对策:清肝泻火的食物,可食用冬瓜、大白菜、白萝卜、凉瓜等。

(人民)