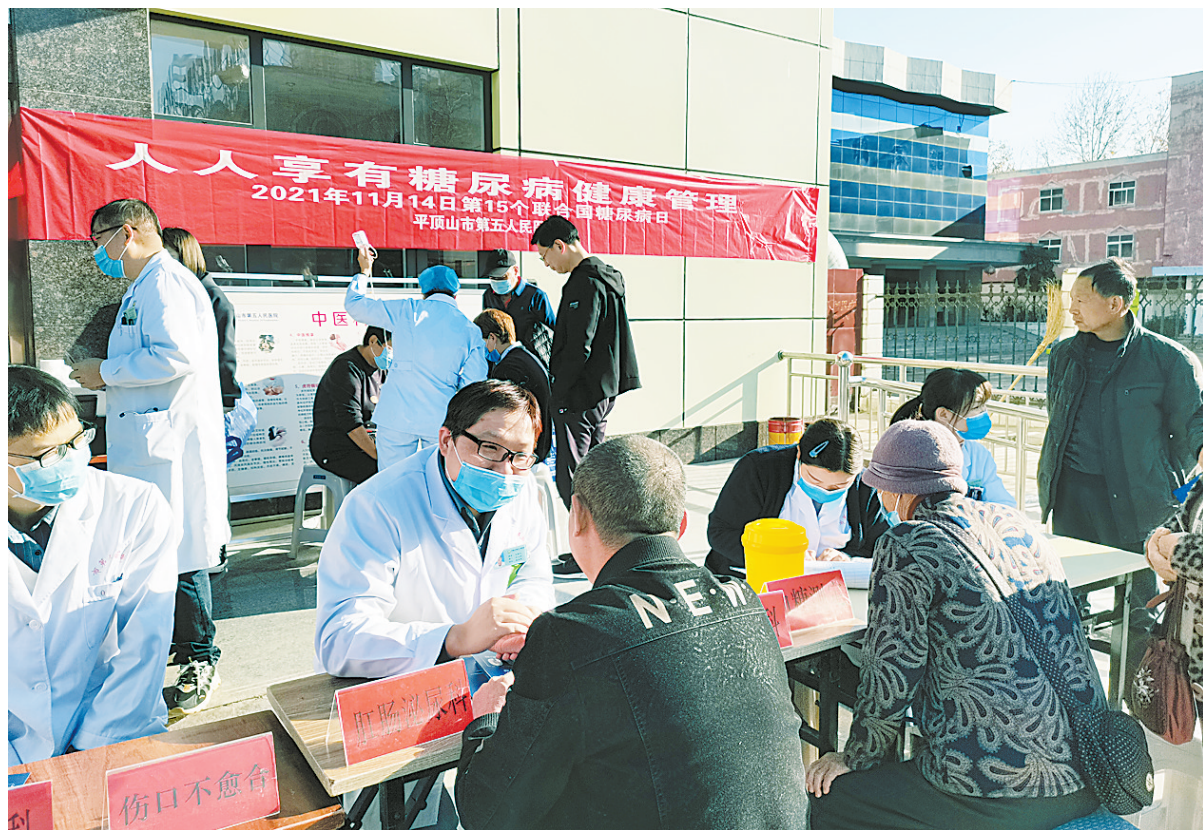


减轻“甜蜜的负担”：

糖尿病健康管理这样做



市五院开展联合国糖尿病日义诊活动 李莹 摄

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，新华社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。

记者采访了解到，作为国家远程医疗与互联网医学中心的依托单位，中日友好医院在2019年牵头成立国家远程医疗中心糖尿病互联网联盟，开展关于糖尿病远程管理的研究，2020年牵头制定了中国糖尿病远程管理专家共识。

张波说，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，指尖血血糖的基本监测点为空腹、三餐前和餐后两小时，如存在夜间低血糖风险，可酌情加测睡前和夜间血糖；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，眼底、肾脏、心血管、神经系统因长期“泡”在“糖分超标”的血液中，会逐渐出现病变。这被称为糖尿病慢性并发症，是影响“糖友”生活质量和寿命的罪魁祸首。因此，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李秀玉建议，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。”李秀玉说。

●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。

(下转 B6 版)

导读

频繁眨眼、耸肩、清嗓子
当心孩子有抽动症

[B5]

反复便秘、腹泻、腹痛
餐后饱胀不适
警惕功能性胃肠病袭扰

[B2]

表演损伤频发
演奏家该如何保护自己的双手？

[B4]

血压高的人
更易患痴呆症

[B5]



健康视界



平顶山金融圈