

11月14日是第16个“联合国糖尿病日”

你属于糖尿病的高危人群吗

导读

不排队 不等候 无接触
总医院上线“医保移动支付”
[B2]

糖友现身说法
一起拒绝“甜蜜”的负担”
[B3]

市第二人民医院心脏重症监护室
患者生命防线的“守护神”
[B4]

市妇幼保健院宫颈疾病门诊
专病专治
呵护宫颈疾病患者健康
[B4]

高新仁济中医骨伤医院
副院长耿克亮
让疼痛更少满意更多
[B5]

市计生科研所不孕不育诊治中心:
输卵管性不孕有哪些原因
[B6]



11月14日,市民在市第二人民医院的义诊台前咨询。本报记者 王春霞 摄

1 每100个成年人中至少有11个糖尿病患者

据市二院内分泌代谢科主任陈民介绍,我国是糖尿病患者人数最多的国家,且发病率仍在不断攀升。近年的糖尿病流行病学调查显示,我国18岁及以上人群糖尿病患病率为11.2%。这说明,每100个成年人中至少有11个糖尿病患者。另外,糖调节受损者的数量更多,糖尿病防控形势非常严峻。

预防糖尿病,须先了解糖尿病。糖尿病是由于胰岛素分泌或作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻),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)。

糖调节受损又叫糖尿病前期,包括空腹血糖受损(空腹血糖为 $6.1-7.0\text{mmol/L}$ ($< 7.0\text{mmol/L}$),餐后2小时血糖 $< 7.8\text{mmol/L}$)或糖耐量减低(空腹血糖 $< 7.0\text{mmol/L}$,糖耐量试验2小时血糖 ≥ 7.8 但 $< 11.1\text{mmol/L}$)。这些人群如果不积极改变生活方式,发展下去就是糖尿病患者。

□本报记者 王春霞

11月14日是第16个“联合国糖尿病日”,今年的主题是:“教育保护明天。”昨天上午,市第二人民医院内分泌科医护人员在该院门诊大厅举行义诊宣传活动。在义诊台前,来院做肾功能检查的市民顿先生测了血压和血糖,都没有超标。他高兴地说:“今天是糖尿病日,了解一些糖尿病知识,又测了血糖,挺不错的。”一位大妈两年前确诊糖尿病,前来咨询自己的用药需不需要调整。义诊活动旨在提醒公众:了解糖尿病,预防糖尿病,一起改变糖尿病!

2 糖尿病患者要积极预防并发症

陈民说,糖尿病本身并不可怕,可怕的是它的并发症。各种并发症是导致患者生活质量下降、死亡率增高的主要原因。糖尿病的并发症包括糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态等急性代谢紊乱等。当患者血糖长期不达标,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,导致残废或早亡。糖尿病常见

慢性并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

不过,只要积极治疗,控制病情,延缓并发症,糖尿病患者可以和正常人一样享受生活。糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重,纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动,可明显减少糖尿病并发症发生的风险。

3 合理膳食、经常运动预防糖尿病

根据市疾控中心公布的糖尿病核心信息,有下列情况之一的,为糖尿病高危人群:

- 1.年龄 ≥ 40 岁; 2.有糖调节受损史; 3.超重和肥胖(体重指数 ≥ 24); 4.中心型肥胖(男性腰围 $> 90\text{cm}$,女性腰围 $> 85\text{cm}$); 5.久坐生活方式者; 6.一级亲属(父母、兄弟姐妹或子女)中有2型糖尿病; 7.有巨大儿(出生体重 $\geq 4\text{kg}$)生产史或妊娠糖尿病史; 8.高血压(收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 、舒张压 \geq

- 9.血脂异常(高密度脂蛋白胆固醇 $\leq 0.91\text{mmol/L}$ 及总胆固醇 $\geq 2.22\text{mmol/L}$); 9.心脑血管病患者。

陈民提醒,糖尿病高危人群一定要了解糖尿病防治知识,保持合理膳食、经常运动,每半年检测一次空腹血糖或餐后2小时血糖。超重肥胖者体重指数达到或接近24,或体重至少下降7%,糖尿病前期人群发生糖尿病的风险可下降35%—58%。



健康视界