

糖友现身说法,我们一起拒绝“甜蜜的负担”

编者按:糖尿病是一种慢性终身性疾病,我国是全球糖尿病患病人数最多的国家,患病人数已达1.298亿。11月14日是第16个“联合国糖尿病日”,本报健康周刊记者特别走近糖友,听听他们的故事,分享他们控糖的心得和体会,提高我们的预防意识,让“教育保护明天”。

患糖尿病近10年的他戒烟戒酒坚持用药

□本报记者 杨岸萌

30出头患上糖尿病,吃药、打针、注意饮食近10年,血糖稳定,控制较好。11月14日是第16个“联合国糖尿病日”,11月12日,即将出院的市民徐涛(化名)讲述了他抗糖多年的心得。

徐涛家住市区矿工路中段,在宝丰县城上班,因为工作关系,饮食不规律,熬夜甚至通宵工作都是常态,方便面加火腿肠是最常吃的宵夜。2011年前后,他感觉自己总是口渴,还饿得快。

“那时候我才31岁,家族也没有糖尿病史,虽然有不适应,也没往糖尿病上想。”今年42岁的徐涛说,2013年秋,单位组织体检时,他被查出空腹血糖高达16mmol/L,随即入院检查,确诊为2型糖尿病。吃药、注射胰岛素、控制饮食,住院十来天,他的血糖降了下来。

控制血糖的关键是“管住嘴、迈开腿”,但说起来容易,坚持起来很难。徐涛在宝丰县城上班,从早到晚都在单位食堂吃饭,大锅菜重油重盐,不利于控制血糖。吃饭时,他常常准备一杯白开水,把菜过遍水再吃。晚上吃一些玉米青菜。

因身体原因,徐涛只能在不忙的时候打打羽毛球,快走一会儿。

“饮食控制和运动锻炼其实做得不太好,但是我戒掉了烟酒。自己做得比较好的地方,一个是坚持每天用药,一个是常常测量血糖。”徐涛说,坚持多年,自己现在空腹血糖控制在5.4mmol/L。

“他这次住院主要是治疗胸闷和肠息肉,血糖一直都很平稳。出院后只需一周打一次司美格鲁肽针即可,不用再服用降糖药。”徐涛的主治医生、市一院内分泌代谢科副主任医师禹远远说,患糖尿病近10年,空腹血糖能稳定在5.4mmol/L左右,是控制得比较好的,坚持控制饮食、坚持用药、坚持测血糖都值得糖尿病患者学习。

心脏搭了十根桥 并发症差点要了他的命

□本报记者 王春霞

糖尿病本身并不可怕,可怕的是它的并发症。如果出现并发症时,你还不知道自己得了糖尿病,那岂不是更可怕?11月14日,“联合国糖尿病日”,记者走进市第二人民医院内分泌代谢科,正在这里住院的糖尿病患者老王聊起他的治病经历,感叹道:“我得了糖尿病也不知道,并发症差点要了我的命,现在心脏搭了十根桥。”

老王今年68岁,20世纪80年代就从老家叶县来到市区建筑工地打工。“那时候想着年轻,光知道干活,也没有做过体检。”老王说,有时候胸闷,也没当回事。直到45岁那年的夏天,他午休后四肢动不了,也不能说话,只有眼睛能动。家人急忙将他送到医院,经检查,他不仅患有甲亢、低血钾,血糖也很高。经过进一步检查,医生告诉老王,他患有糖尿病,而且已出现严重并发症,冠状动脉多处堵塞,介入做支架危险很大,需要做心脏搭桥手

术,否则就活不成了。

那时是1998年,平顶山本地医院做不了心脏搭桥手术,医生为老王介绍了西安西京医院的专家,但他需要24小时心电监护和输液。家人借了一辆车,拆掉部分座椅,让他平躺在车上,运到了西京医院。在那里,他接受了第一次心脏搭桥手术,手术进行了7个多小时,搭桥六根。

这场大手术当时救了老王的命,他也开始按时服用治疗糖尿病和冠心病的药物,然而不到一年的时间,他再次出现胸痛胸闷。2004年,西京医院邀请国外专家为老王进行了第二次心脏搭桥手术,再次开胸,搭桥四根。

老王解开上衣,一道长20多厘米的垂直伤疤赫然“趴”在他的胸前,那是两次开胸手术留下的切口。而他的腿上也留下了长长的疤痕,那是从腿部取搭桥用的血管留下的。

尽管经历了两次大手术,老王的心衰症状仍继续加重。2008年,医生告诉他,唯一的出路是换心脏。但是

这些年一直没有等到合适的心脏,他只有严格遵照医嘱,按时服药打针,尽量延缓病情的发展。

一周前,老王的血糖升高,胸闷气短,腿部浮肿,走不动路,不得不再入院。好在经过市二院内分泌代谢科医生的精心治疗,他的血糖已经控制住。

该科主任陈民说:“心血管疾病是糖尿病患者的第一死亡原因。与非糖尿病患者相比,糖尿病患者发生心血管疾病的风险增加2倍—4倍。糖尿病患者的心血管疾病主要包括冠心病、脑血管疾病、周围血管疾病和心力衰竭。”因此,他提醒糖尿病患者一定要做到早诊断、早治疗、早达标、早获益,才能减少并发症的发生。

“如果年轻时重视体检,早发现早治疗,我就不会出现这么严重的并发症。”被糖尿病折磨20多年,老王经常现身说法,规劝身边的亲友:“不要觉得自己年轻,就不当回事,感觉不舒服就得赶紧去医院检查,特别是糖尿病。饭菜要少油少盐,口味要清淡。”

义诊暖人心

11月14日,平煤神马医疗集团总医院内分泌科一区“糖友之家”志愿者服务团来到新华区光明路街道长青社区进行义诊,免费检测血糖,发放宣传资料,为糖尿病患者及家属提供咨询服务。

本报记者 杨岸萌 摄



爱好书法、合理饮食、坚持锻炼

73岁的宋先生抗糖28年没有出现并发症

宋先生今年73岁,45岁的一次体检结果显示血糖高于正常值,自此他开启了抗糖之路:调整生活方式,科学管控血糖,合理控制饮食……11月12日,家住新华区的宋先生说,由于一直在卫生行政部门工作,他深知糖尿病患者的自我管理有多么重要,至今那些常见的糖尿病并发症在他身上都没有出现,保证了晚年良好的生活质量。

心态平和 每天练书法四小时

在虽年过七旬,宋先生仍很精神,说话幽默风趣。退休之后,他始终保持一种平和的心态,经常参与一些公益活动,让自己充满活力。

2015年在朋友的推荐下,宋先生开始练习书法修身养性。“刚开始临摹

太难了,自己没有一点基础。当时老师讲的很多专业术语就像听天书一样。后来老师一直鼓励我,我也练得越来越好。几个月下来,就写得有模有样了,得到了大家的赞扬,心里满满的成就感。”宋先生说,有了兴趣之后,坚持每天练字四个小时,后期又参加了专业学习班,投稿还获了奖,兴趣和积极性就更高了。

“练书法不仅让自己有成就感、价值感,在练习过程中更能让平时忙碌浮躁的心得到片刻的舒缓和平静,对调整身体状态也是一种很好的方式。”他深有感触地说。

合理膳食 每天走够6000步

谈起血糖的控制,宋先生说:“饮食

控制不好,管不住嘴,啥都白搭。”他说,医生常告诉我们蔬菜要多吃,肉类要少吃,米面等主食要控制量。外出就餐时,他会根据馒头大小来确定吃多少,肉类只吃一块,坚决不多吃,尽量控制摄入量,只吃八分饱。

“糖尿病患者一定要适量运动。刚退休时我喜欢户外运动,经常出去旅游、爬爬山。尧山当时去爬过多次,每次登顶都感到身心舒畅,有使不完的力量。”宋先生说,“现在年纪大了,身体不允许再进行剧烈运动了,那就走走路吧。”

宋先生参加了腾讯公益的捐步活动,每天走够6000步就可以挣一朵小红花,这朵小红花可以捐给公益事业。“有时候上午走不完,晚上吃完饭继续

走,坚持每天走够6000步,既锻炼了身体又做了公益,两全其美。”

按时服药 随时监测血糖

“对糖友来说,控糖是一场持久战,因为目前还没有完全治愈糖尿病的方法。”宋先生说,他每天都会测血糖,有啥问题随时咨询医生,经常和医生交流自己的病情,按照医嘱进行药物调整。这些年他的血脂、血糖、血压、肝功能、肾功能均在正常值以内,没有出现常见的糖尿病并发症,这让他引以为傲。

他提醒糖友,要合理膳食、戒烟限酒、加强锻炼、平衡心态、平稳控制血糖,预防并延缓糖尿病慢性并发症的发生,保证晚年的生活质量。

(王伟伟)