

患病近20年

糖尿病大爷聚餐“吃”进ICU

□本报记者 王亚楠

11月10日,78岁市民高大爷终于从市第二人民医院的ICU转入内分泌科普通病房,他的儿子也跟着松了口气。望着熟睡的父亲,高大爷的儿子说:“这次都是吃出来的‘祸’,出院后我要严格监督他的饮食。”

不控制饮食导致血糖飙升

高大爷患糖尿病近20年,平时靠打胰岛素控制血糖,却不控制饮食。正常血糖值在4.4mmol/L—7.0mmol/L,高大爷平时的空腹血糖值可达到15mmol/L。

11月6日晚,他和朋友聚餐喝了酒和含糖量高的饮料,还吃了很多高热量的食物。次日下午,高大爷开始恶心呕吐、呼吸困难,儿子赶忙把他送至医院,经检测,其血糖值已经高达30mmol/L,动脉血气提示其PH值<7.0。

该科室副主任李松介绍,动脉血气主要是测试人体的酸碱度,正常参考值在7.35—7.45,数值小于这个区间说明患者酸中毒,属于糖尿病酮症酸,是糖尿病严重的急性并发症之一。由于高大爷有冠心病,还做过心脏手术,因此重症糖尿病会加重心脏负担,引起心脏衰竭,“当时情况紧急,需要立即将他送入ICU”。

通过补液、打胰岛素纠正高大爷身体的酸中毒,两天后,高大爷脱离生命危险,转入普通病房进行巩固治疗。

糖尿病呈年轻化趋势

李松说,平时不健康的生活习惯是引起糖尿病的主要原因,高热量的食物加上不爱运动会导致患者肥胖、高血脂、高血压,从而引起患者代谢紊乱,进而引起糖尿病的发生。

由于高大爷的父母等先辈没有糖尿病,因此,他发病的主要原因是饮食

习惯问题,“因为此病具有遗传性,所以糖尿病患者的子女要定期进行血糖检测,了解自己的血糖情况,从而预防糖尿病。”李松说。

“糖尿病已经呈年轻化趋势。”该科室护士长都玉娜介绍,科室之前接收的糖尿病患者大多在70岁左右,近些年,病房里30岁左右的患者也不在少数,有些甚至只有20岁出头,很多年轻患者觉得糖尿病不是大病,就一直拖着不治疗,结果病情加重,不仅耽误了最佳诊治时间,还要花费更多钱和时间。

糖尿病的症状主要是口干、多饮、多尿,它会引起一些并发症,如眼睛、肾脏、心脏和脑血管病变,还会导致全身易感染。

不建议饮用0糖0卡饮料

走在大街小巷,商店和超市内很多饮料都有0糖0卡的标识,但这些饮料糖尿病患者可以饮用吗?李松提醒,最

好的饮料是白开水。

研究表明,0糖0卡饮料并不能降低糖尿病和冠心病的发病率,且长期饮用还有致癌的风险。“还有一些饼干和面包也宣称0糖,但建议糖尿病患者少吃为宜。”李松说,大家要少吃快餐和高脂高热量的食物,这些都是糖尿病的“帮凶”。

对于已经患有糖尿病的市民,要定期规范药物治疗,进行适量运动,每两天监测一次血糖。其他市民要以预防为主,养成合理健康的生活方式,不要酗酒,饮食宜清淡。

李松补充,并不只是高血糖会引起糖尿病症状,餐前低血糖也是糖尿病的表现。很多年轻人平时感觉身体没问题,但在体检时却血糖高,这与快节奏的生活方式,吃太多甜品、烤肉,喝过多奶茶和高糖饮料等有关,如果不注意,就会发展为糖尿病。因此,这些“无症状患者”要及时去医院做进一步检查。

糖尿病日义诊
远离“甜蜜负担”

11月14日,平煤神马医疗集团总医院内分泌二区医护人员在医院门诊大厅开展义诊活动。此前,医院内分泌科医护人员分批到不同社区开展糖尿病义诊活动,为居民测血糖、量血压,答疑解惑,发放知识手册。

本报记者 杨岸萌 摄

市一院开展
糖尿病义诊活动

□记者 魏应钦

本报讯 11月14日是第17个联合国糖尿病日,今年的宣传主题为“了解风险 了解应对”。为唤起公众对糖尿病防治的关注,提高人们对该病的知晓率、管理率,当天上午,市第一人民医院内分泌代谢科联合多学科专家及教育管理团队在两个院区开展糖尿病义诊与健康宣教活动。

当天上午9时许,记者来到该院优越路院区门诊楼4楼内分泌代谢科门诊时,只见大厅内摆着4个主题分别为“自我检测最重要”“药物治疗帮您忙”“美食巧吃更健康”“合理运动身体帮”的糖尿病知识科普展板。此次义诊,该院推出了免门诊挂号费、免费指血糖检测、注射胰岛素的患者免费赠送胰岛素保温包、进行糖尿病风险评估等活动内容,受到了广大患者的欢迎。义诊现场,就诊的患者络绎不绝,大家在护理人员的引导下有序排队候诊。

各位专家详细地询问每一位患者的生活饮食习惯和用药情况,耐心地给予饮食和用药指导,并提出进一步的治疗建议。

市第一人民医院内分泌代谢科一病区主任、主任医师王俊宏表示,糖尿病是一种由遗传和环境因素长期共同作用导致的慢性、全身性、代谢性疾病,人们平时要养成健康的行为与生活方式,重视糖尿病的预防。得了糖尿病以后不但要科学服用药物,还需要长期坚持饮食、运动、监测、心理等方面的综合治疗。目前,我国糖尿病患者已超1.41亿,是全球糖尿病患者人数最多的国家之一。糖尿病患者若不及时进行正确治疗,会引发心脑血管疾病、失明、足坏疽和尿毒症等严重后果。糖尿病可能在患者身体不出现明显症状的情况下悄然发展,“了解风险 了解应对”,有利于延缓、预防糖尿病以及并发症的发生。

早睡早起、管住嘴、迈开腿

“糖友”杜先生11年的自律控糖路

□本报记者 杨岸萌

“餐前血糖11mmol/L,有点儿高。”“是有点儿高了,这几天正在调药,血糖会出现波动。”11月14日上午11点,平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)内分泌一区病房,46岁的杜飞听到护士说血糖测量结果时已经很淡定了。

病房内年龄最小的患者

11年前的秋冬季节,三四个月时间,35岁的杜飞体重从75公斤降至65公斤,与之前相比还非常嗜甜,春节团聚时,亲友听说他的情况,都建议他去检查一下。

“我们单位每年都有体检,从31岁开始,每次体检我的血糖都压着‘警戒线’,医生建议我增加运动,于是每天骑自行车上下班。”杜飞说,虽然自己的父母没有糖尿病史,但是叔舅姑中有好几人患糖尿病多年。“我之前只听说他们有糖尿病,但是感觉没有多重,根本就没什么在意。”

大年初七,杜飞到总医院就医,发现空腹血糖达到20mmol/L,立即住院。“一个大病房住了十几个人,我是

年龄最小的。儿子当时才9岁,万一我倒下了,后果不堪设想。”杜飞说,各种因素叠加,让他一度非常沮丧害怕,“心理压力,还感觉浑身乏力。”

注射胰岛素、打营养针、吃药,在医院住了20多天,杜飞终于出院了,但是内心依然惴惴不安。

11年严格控制饮食作息

出院后,杜飞严格遵照医嘱服用降糖药;花高价购买了进口的血糖仪,每周抽出一天时间检测全天血糖;随时与主治大夫侯俊杰联系,经常咨询各种控糖问题。

“我爱人是老师,这些年血糖控制得好她功不可没。”杜飞说,从确诊得病到现在11年,他们家做饭的准则是少油少盐少稀饭少面食。

杜飞说,早上吃豆浆、鸡蛋和爱人做的小包子、馒头;中午他多吃菜少吃米;晚上牛奶、蔬菜和一个馒头;上班中午回不来时,爱人就早早起来给他准备饭菜。

在爱人的支持和监督下,杜飞这么多年几乎上没有在外面吃过一次饭,而且滴酒不沾,更是杜绝各种饮料。

除了饮食,杜飞每天早上5点左右

起床,晚上最迟10点半睡觉,并且早晚都要快走近一个小时,工作上非必要不熬夜。

各项指征控制得很好

多年来杜飞遵循医嘱,每两年住院做一次全面检查。

“第一次住院后我很害怕,总担心身体会出现并发症,直到两年后再次住院检查,发现身体没有什么问题后我才彻底不再恐惧。”杜飞说,按时吃药、控制饮食、适度锻炼、作息规律、定期检查,一切按部就班,他的血糖波动不大,体重常年控制在65公斤左右。

脑部CT、腹部颈部彩超、眼底检查,时隔三年再次住院,杜飞做了一系列检查,对比第一次检查结果,身体各项指标基本没有变化,侯俊杰说他做得很好。

杜飞说,根据他患病11年的经验,除了要严格自律外,家人的支持非常关键,饮食、作息、锻炼哪一样都需要病人和家属的共同努力。杜飞说,虽然现在高血糖人群逐渐年轻化,但只要“糖友”谨遵医嘱,管住嘴,迈开腿,他相信人生不会受到太大影响。