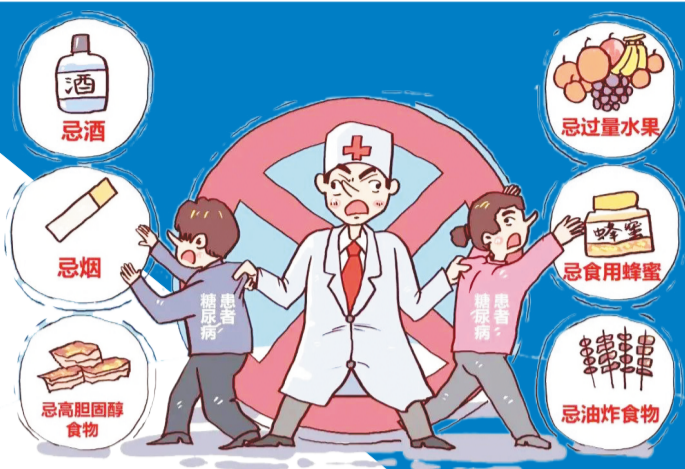


# @肥胖熬夜久坐的你 已被糖尿病悄悄盯上



11月14日是联合国糖尿病日。提起糖尿病,大家并不陌生。有数据指出,我国2型糖尿病患者率已上升至11.2%。糖尿病患者近1.3亿,患病人数位居世界第一……糖尿病是因为吃糖太多?究竟有没有办法“逆转”这一疾病?

## 中国糖尿病患者近1.3亿 儿童也会患糖尿病

说起糖尿病的危害,大家可能早有耳闻。我国糖尿病患者人数庞大,大多患者往往饱受并发症之苦,不仅严重危害患者健康,还会给社会带来沉重的经济负担。

北京协和医院内分泌科主任医师肖新华表示,我国糖尿病患者有近1.3亿,患病人数位居世界第一。

今年4月发布的《中国2型糖尿病防治指南(2020版)》指出,我国2型糖尿病患病率已上升至11.2%。随着人们生活条件的改善以及老龄化的发展,糖尿病还有非常庞大的后备军人群。

专家表示,一般来讲,老年人群更容易患糖尿病。但近些年,随着饮食结构变化、生活节奏加快,糖尿病逐步年轻化,不再只是老年人的专属名词。

当代年轻人几乎每天都在经历着熬夜、久坐、饮食不规律的生活,这些都可能是糖尿病的成因。

除此之外,现在儿童营养丰富,但户外活动量较少,加上

学习压力很大,“小胖墩”越来越多,导致儿童、青少年糖尿病的患病率也越来越高。专家提醒家长不要给孩子摄入过多高油脂、高糖的食物,要让青少年儿童保证“吃动平衡”。

而相比之下,比糖尿病更可怕的是各种并发症。

肖新华介绍,糖是我们身体非常重要的能量,就像汽车的发动机需要汽油一样。但如果有过多的糖,且长期存在,身体就会受到严重伤害,称为糖尿病毒性。

根据今年发布的联合国糖尿病日宣传要点介绍,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,导致残疾或者过早死亡。

## “甜蜜的烦恼”从何而来? 是因为糖和主食吃太多?

糖尿病是一个和生活方式有直接关系的疾病,患病原因和生活方式、饮食结构有很大的关系。

专家表示,糖尿病的发病机制虽然很复杂,但大部分糖尿病患者,特别是2型糖尿病患

者,诱发因素相对清楚。

除了年龄、遗传等不可控的因素,日常生活中高热量食物摄入过多;缺乏运动;肥胖;抽烟、喝酒等不良嗜好都是糖尿病的诱发因素。

肖新华提醒,对糖尿病的病因,很多人误以为是糖或主食吃太多,其实更应注意的是高脂肪、高热量的食物,这类食物吃太多会导致总热卡摄入过多。

如果盲目减少或不吃主食,会使得碳水化合物摄入量不足,进而造成营养不均衡。

此外,肖新华表示,糖尿病患者和正常人一样,需要各种营养成分,食物要多样化,日常许多食物都可以吃,但总量一定要控制。

因此,对于糖尿病患者来说,市面上的“无糖”“低糖”食物都可以吃。需要注意的是,“无糖”的食物并不代表不会增加血糖,更不能降糖。

## 除了“三多一少” 出现这些症状要警惕

糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减

轻)。但专家表示,现在具有典型“三多一少”症状的患者非常少,大部分患者早期没有症状。

那么,还有什么线索能够提示我们可能患有糖尿病,需要进一步的检查诊断呢?

据今年联合国糖尿病日宣传要点的介绍,年龄≥40岁、超重与肥胖、高血压、血脂异常、静坐生活方式、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4Kg)生育史,具备任一因素都是糖尿病高危人群,都应注意预防管理。

而6.1mmol/L≤空腹血糖(FBG)<7.0mmol/L,或7.8mmol/L≤糖负荷2小时血糖(2hPG)<11.1mmol/L,为糖调节受损,也称糖尿病前期,属于糖尿病的极高危人群。

肖新华表示,除此之外,出现不明原因的体重下降,伤口愈合慢,皮肤瘙痒,肢体麻木,视觉模糊等症状,也要警惕是否患有糖尿病。

值得警惕的是,个别的糖尿病患者早期表现出低血糖反应,也要予以足够的重视。

## “逆转”糖尿病 需要“管住嘴、放开腿”

糖尿病至今仍是一种终身性疾病,无法治愈。所以,如果患者被确诊为糖尿病,理论上讲,是不可能逆转的。

肖新华表示,可以采取有效措施,使糖尿病高危人群延缓发病时间,甚至终身不发病;也可以使已经确诊的糖尿病患者延迟并发的发病时间,甚至终身远离并发症。

目前生活方式的干预对于预防糖尿病是最有效、最经济的方式,其简单来讲就是“管住嘴、放开腿”。

专家提醒,应适度减少高热量、高能量食物的摄入,同时进行规律的锻炼和减重。40岁以上人群最好每年进行糖尿病筛查,尽早发现糖尿病前期,及时干预。

而对于糖尿病患者,要注意综合管理,包括饮食治疗,运动,药物治疗,血糖监测和健康教育五个方面。坚持综合管理,糖尿病是完全可以控制的,可以实现接近正常人的生活。

据中国新闻网、新华社

## 权威解答

# 不吃糖就不会得糖尿病? 这些误区要了解一下

糖尿病是一组由胰岛素分泌和作用缺陷导致的碳水化合物、脂肪、蛋白质等代谢紊乱和以长期高血糖为主要表现的代谢性疾病。虽然糖尿病常见,但是对于糖尿病大家仍存在很多误区,我们邀请到北京医院国家老年医学中心的权威专家,来为大家答疑解惑。

问:吃糖与糖尿病相关吗?

答:经常有人说,“别吃太多糖,小心得糖尿病”。其实,这种说法是缺乏科学依据的。吃糖与糖尿病之间没有必然的联系,但如果长期摄入过甜的食物或是含糖饮料等,会导致超重、肥胖,增加代谢疾病发生的风险。

糖尿病与肥胖以及超重有一定的相关性,长期摄入过多的糖分,患有糖尿病的概率会明显高于健康饮食的人群,因此要做到吃糖有度。

问:父母或家人患有糖尿病,孩子一定得糖尿病吗?

答:在同等条件下,有家族病史的人患糖尿病的几率比没有家族病史的人高,但这并不

意味着他们一定会患糖尿病。刨除遗传因素外,我国每年有5%至10%的糖尿病前期患者会进展为糖尿病。如果他们能够在潜在风险期就进行健康饮食,加强锻炼,通过健康的生活方式进行正确、科学的干预,可以延缓或极大地减少糖尿病的发生几率。

问:得了糖尿病一定会出现并发症吗?

答:对已经患有糖尿病的患者来说,合理膳食,配合科学运动,遵医嘱管理血糖,同时关注血脂、血压,控制多种代谢异常,把各项危险指标降到正常水平,可以延缓或极大地减少并发症的发生。

问:有糖尿病潜在风险的人群,日常生活中需要关注什么?

答:(1)从40岁起每年至少检测1次空腹血糖和糖化血红蛋白。

(2)饮食上尽量规避重油、重盐、重糖等不良习惯。

(3)注重锻炼,每周至少进行150分钟有一定强度的运动。

(4)体重指数(BMI)控制在24或以下。

(5)避免过大的精神压力,保持良好的心情。

(6)避免熬夜,保持充足睡眠。

(7)戒烟限酒。

问:运动对控制血糖和减少并发症有利吗?

答:运动有利于健康状态的改善,有利于血糖的控制,并不是在任何状态下患者都能从运动中获益。糖尿病患者如何运动应咨询专科医生,开始运动前应进行心肺功能和运动能力、运动风险方面的评估。有并发症的患者要遵医嘱进行生活方式干预。有些患者在并发症的严重阶段不宜进行运动,比如视网膜出血急性期、视网膜脱落、低血糖频发、血糖剧烈波动、糖尿病足合并严重感染、严重的心肺疾患、肾功能不全的终末期、急性脑血管病等。

对于大多数的糖尿病患者来说,运动有利于提高机体抵抗疾病的能力,帮助更好地控制血糖。运动中和运动后要防

范与运动相关的低血糖,尤其是运动后迟发的低血糖。运动要以有氧运动为主,根据情况配合以抗阻运动(增加肌肉的量和肌肉的力量)和平衡训练。要根据情况,选择自己能坚持的运动,循序渐进、持之以恒。要注意避免运动损伤。

问:为何说要警惕“糖前期”?

答:我们常说的“糖前期”,指的是介于糖尿病与正常人之间的一种中间状态,通常这类人已经具有了糖尿病的一些表现(患者自身可能未察觉)或者临床检查糖耐量受损(空腹或餐后),但还没有达到糖尿病的标准,常常被忽略。

糖前期很容易出现反应性低血糖,比如有的人到了饭点,没吃上饭,会出现明显的心慌手抖头晕,这时候吃块糖立马就能缓解。这就说明出现了血糖的大幅波动,就要警惕了。但要确诊还是建议去医院做糖耐量实验(OGTT实验),这是最准确的方法。如果筛查结果为糖尿病前期者,建议每年筛

查一次。

问:日常血糖监测需要注意什么?

答:糖尿病患者的日常血糖监测是非常重要的,有几个时间点要特别注意:

(1)空腹血糖:指隔夜空腹后(至少8至10小时未进任何食物,饮水除外)早餐前采的血所检测的血糖值,为糖尿病最常用的检测指标;

(2)餐前血糖:吃饭之前测的血糖,这个血糖值是个基础,是用药策略的参考指标;

(3)餐后血糖:一般指早、中、晚餐后2小时测定的血糖,餐后血糖代表葡萄糖负荷后的血糖水平,与餐前血糖比,血糖波动越大危害越大,更容易跟大血管并发症关联;

(4)随机血糖:一天中任意时间测定的血糖。

较为理想的血糖监测应为全天血糖谱的测定,根据情况可以采取5点法(空腹+三餐后2小时+睡前)或7点法(三餐后+三餐后2小时+睡前或夜间)。

据《健康报》