聚焦

糖尿病重在“防”

本报记者 魏 濛

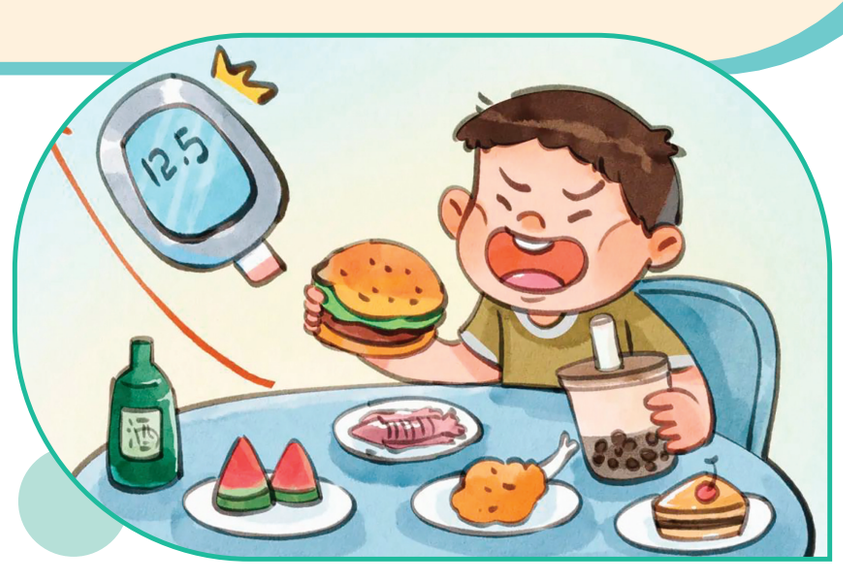
“我血糖一直控制得挺好，怎么眼睛还会出问题？”在市中心医院的眼科诊室里，54岁的冯先生面对诊断结果，满脸困惑与难以置信。

作为一家企业的技术工人，冯先生的“饭碗”全靠一双好眼睛。精密的零件、复杂的图纸，都需要他敏锐的视力来校准。患糖尿病8年来，他自认是“模范生”，按时吃药，血糖一直“稳稳的”，幸亏及时来到了医院进行诊断，才保住了视力。

在生活水平日益提高的今天，糖尿病这个词越来越频繁地出现在我们的生活中。它就像一个潜伏在身边的“健康刺客”，看似普通，实则暗藏玄机。

据统计，我国20岁到79岁成人糖尿病患者总数约为1.48亿，这意味着，约每10人中就有1人受到糖尿病困扰。近年来，糖尿病患者年轻化趋势明显，统计显示，18岁至29岁人群的糖尿病患病率已达2%，30岁至39岁人群则升至6.3%。这两年，门诊中40岁上下的中青年糖尿病患者日益增多，他们都是单位和家庭的中坚力量。

11月14日是“联合国糖尿病日”，今年活动主题是“糖尿病与幸福感”，旨在提高认知，重在行动，关注职场糖尿病，提升全社会对糖尿病的认识，有效预防控制糖尿病。为了揭开糖尿病的神秘面纱，记者采访了市中心医院内分泌科主任王晓婧，请专家从专业角度带领大家认识糖尿病，学会如何远离这份甜蜜的负担。



坏习惯养出糖尿病

30多岁的徐先生，平时工作繁忙，晚间加班较多，近3个月出现口渴、多饮、多尿、周身乏力等症状，且逐渐加重。近1周持续加班熬夜后出现睡眠障碍，夜间无法入睡，伴随头晕、胸闷、呼吸困难，口中有明显烂苹果味，于是紧急前往医院就诊，经一系列检查确诊为糖尿病。

“这与工作环境、饮食和生活习惯密切相关。当一坐大半天、奶茶来续命、吃饭靠外卖、家务智能化、熬夜刷手机、精神压力大成为职场人生活常态时，糖尿病也就悄悄找上门了。”王晓婧介绍道，糖尿病是临床常见的代谢疾病，会导致患者出现典型的“三多一少”症状，即多饮、多尿、多食、体重下降，发病原因与日常不良习惯息息相关。当血糖持续增高后，会影响人体一系列代谢活动，继发引起高血脂、高血压、酮症酸中毒等问题，还会进一步损伤心脑血管健康。其实，很多糖尿病的发生，都和我们日常生活中的一些习惯息息相关。

爱吃夜宵。很多人下班太晚，晚上9点以后才吃晚饭，或者睡前喜欢吃点宵夜放松，尤其是炸鸡、烧烤、泡面这些高热量食物。但晚上本该是身体休息的时间，这时候摄入大量热量会让胰岛负担加重，导致胰岛素分泌紊乱。长期如此，不仅容易发胖，还会造成胰岛素抵抗，也就是身体对胰岛素不再敏感，导致血糖难以控制。这就是糖尿病发生的早期信号之一。

吃红肉太多。红肉富含饱和脂肪，过量摄入会升高血液中游离脂肪酸水平，抑制肌肉和肝脏对葡萄糖的摄取，导致胰岛素抵抗。研究发现，每天红肉摄入量超过100克的人群，患Ⅱ型糖尿病风险增加23%。

久坐不动。现在很多人上班对着电脑，下班刷手机，一坐就是几个小时不起身，已经养成了习惯。久坐不仅会导致肥胖，还会降低肌肉对葡萄糖的利用能力，加重胰岛素抵抗。研究表明，每多坐1小时，患糖尿病的风险就会上升约5%，而且久坐带来的血糖影响，即使每周完成临床推荐量的运动也很难完全抵消。

长期熬夜。熬夜会影响人体的生物钟，打乱激素分泌节律，特别是皮质醇和胰岛素的分泌。皮质醇升高会抑制胰岛素作用，导致血糖升高。而且长期熬夜的人往往容易吃夜宵、暴饮暴食，进一步加重代谢负担，形成“熬夜—暴食—血糖失控”的恶性循环。

爱喝果汁。很多人觉得果汁是健康的饮品，比饮料健康多了。但其实市售果汁大多含糖量很高，甚至超过碳酸饮料。即便是鲜榨果汁，也会破坏水果中的膳食纤维，使果糖迅速被吸收，升高血糖。这种快速升高的血糖会对胰腺产生持续刺激，时间一长就很容易导致胰岛功能衰退。

开灯睡觉。很多人睡觉时喜欢开着夜灯或电视入睡，或者睡前关灯后玩很长时间手机，这些都会影响褪黑素的分泌。褪黑素不仅是调节睡眠的重要激素，还参与血糖调节。研究发现，褪黑素的分泌一旦受到干扰，就会影响胰岛素敏感性，导致处理血糖的能力越来越差，增加患糖尿病风险。

血糖失控危及全身

“医生，我脚底长了个水疱，在家里以为刺破排了脓就好了，怎么10多天了一直没好，伤口还扩大了。”近日市中心医院内分泌科收治的一名糖尿病足患者足底伤口引发了医生的关注。问诊及体格检查后得知，患者长期血糖控制不佳，擅自调整降糖方案，患处未规范护理，现已引起全身多系统病变……

“糖尿病的形成是一个复杂的生理过程，它主要涉及胰岛素的分泌与使用失衡，在这个过程中，饮食起到了非常关键的作用。”王晓婧说，生活中很多糖尿病患者在确诊后依然无法改变饮食习惯，继续摄入高升糖指数的食物，这不仅会加速疾病的进展，还会加重身体的代谢负担，带来更多健康问题。

王晓婧特别提示，糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病，长期的高血糖会对人体的各个系统，尤其是眼、肾、心脏、血管和神经造成慢性损害和功能障碍。

糖尿病不仅仅是一个关乎血糖数值的问题，其引发的并发症涉及身体多个重要系统，可以说是全方位的健康威胁。

心脑血管疾病。糖尿病患者因为血糖长时间升高，加速血管壁的糖化和硬化过程，增加了患心脏病和中风的风险。血糖控制不良的患者心脑血管事件的发生率是普通人群的2倍至4倍，而心血管病是糖尿病最常见的死亡原因之一，控制好血糖水平对于预防心脑血管疾病至关重要。

糖尿病足。高血糖会损害神经和血管，导致下肢血流减少，感觉减退。这意味着即使是小伤口或轻微的擦伤，也可能因为感觉迟钝而被忽略，从而发展成严重的感染甚至足部坏疽，糖尿病足的治疗复杂并且成本高昂，有时候甚至需要截肢。

肾脏病变。肾脏是人们体内的过滤系统，负责清除血液中的废物。糖尿病患者的高血糖状态会过度劳累肾脏，导致功能逐渐退化，最终可能发展为糖尿病肾病。这种肾病是导致终末期肾病的主要原因之一，治疗通常需要透析或者肾脏移植。

网膜病变。糖尿病也可能导致眼部问题，尤其是视网膜病变，这是因为高血糖损害眼内微细的血管。如果不及时治疗，糖尿病视网膜病变可能会进一步恶化，导致视力下降甚至失明。

高渗高血糖及酮症酸中毒。由于胰岛素分泌和（或）利用缺陷，循环血液中的葡萄糖不能储存为肝糖原和为机体组织提供能量，机体组织为获得能量大量分解脂肪、蛋白质，从而循环血液储留大量葡萄糖（高血糖）、酮体和其他酸性代谢产物。严重高血糖、酮症酸中毒使血浆渗透压增高，导致脱水、心衰、意识障碍、昏迷。此病情凶险，需及早全力抢救。

引发许多感染性疾病。糖尿病患者免疫力比较低，高糖状态也会干扰免疫系统，从而使抵抗力降低是感染发生的主要原因。糖尿病容易并发各种感染，血糖控制不佳者更易发生。

夯实“抗糖”基石

当你拿到体检报告，看到空腹血糖那一栏的数字超过正常范围时，会怎么做？是觉得“只是有点高，没事”，还是立即重视起来？据相关研究发现，我国糖尿病患者中，真正接受规范治疗的人仅占32.9%。这意味着每10个糖尿病患者中，就有近6人未能得到规范治疗。糖尿病就像潜伏在体内的“沉默杀手”，早期管理正是阻止它肆虐的关键防线。

“糖尿病，尤其是Ⅱ型糖尿病，与不健康的生活方式密切相关。随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人面临着糖尿病的威胁。”值得重视的是，我国18岁至49岁劳动人口统计还发现，大约有30%的人处于糖尿病前期，如果不及时干预，他们将是糖尿病患者最大的后备军。糖尿病是可防可治的慢性疾病，通过积极的生活方式管理，可以大大降低患糖尿病的风险。

聪明选择食物。选择血糖生成指数（GI）较低的食物，如全谷物、豆类、蔬菜和某些水果，可以帮助维持稳定的血糖水平。增加膳食纤维摄入，富含纤维的食物有助于减缓糖分的吸收，减少餐后血糖的波动，全谷物、蔬菜、水果和豆类都是膳食纤维的良好来源。减少含糖饮料、甜点和精米精面的摄入，这些食物会导致血糖快速升高，并增加胰岛素需求，长此以往可能导致胰岛素抵抗。适量摄入健康脂肪，选择富含不饱和脂肪的食物，如橄榄油、坚果和鱼类，这些脂肪有助于改善血糖控制和心血管健康。避免反式脂肪和饱和脂肪，这些脂肪会增加患心脏病和糖尿病的风险。

三餐定时定量是稳定血糖的基础，但很多职场人士难以做到。身在职场，可以准备一些健康小零食，如新鲜水果（少吃果干）、酸奶、坚果、全麦饼干、黑巧克力，以应对正餐后导致的血糖波动。工作餐、外出聚会学着选择健康食品来吃，尽量不吃油炸、重口味食物，多吃低升糖指数食品和新鲜果蔬，粗细粮搭配，不能选择时，可将重油重盐的食物在清水中涮涮再吃。

常运动别久坐。规律的有氧运动如步行、跑步、游泳或骑自行车等，可以帮助身体更有效地利用胰岛素，降低血糖水平。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，或者每周至少75分钟的高强度有氧运动。适当的力量训练，如举重、瑜伽或阻力带练习，有助于增加肌肉质量，改善新陈代谢，并进一步提高胰岛素敏感性。即使有规律的运动习惯，也应尽量减少长时间坐着不动的时间。长时间坐着会降低身体对胰岛素的敏感性，增加血糖水平。

久坐是职场人士最重要的高血糖“推手”，可以进行碎片化运动，利用工作间隙做简单运动，如站立伸展、俯卧撑、平板支撑、爬楼梯、午休时散步等。另外，上下班能骑自行车、步行就不要坐车；坐公共交通工具上下班，可以选择提前一站下车。碎片化运动积少成多，也能控制体重、控制血糖，体重超标的患者如能减重10%至15%，甚至可以摆脱长期用药。

定期检测早期筛查。定期进行血糖检测，以便及时发现血糖异常并采取相应的干预措施。一般人群建议从40岁开始，每年检测1次空腹血糖。糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。血糖异常时，当空腹血糖≥6.1mmol/L或餐后2小时血糖≥7.8mmol/L时，应及时到医疗机构进行糖代谢评估，以便早期发现和治疗糖尿病。

忙碌的职场人可以在工作日监测空腹血糖，休息日监测空腹和餐后2小时血糖，再结合糖化血红蛋白检测结果，了解血糖控制情况。

保持健康体重。减少高热量、高脂肪和高糖分食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物和瘦肉的比例。控制总热量摄入，避免暴饮暴食；每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。这有助于消耗热量，减少体脂，维持体重稳定；设定合理的减重目标，如果超重，设定一个切实可行的减重目标，并逐步实现。

王晓婧说：“为降低和减少糖尿病危害，公众要进一步提高对糖尿病的关注和认知，深入了解糖尿病及并发症的防控知识，推动糖尿病的预防管理，守护好自身的健康。”

健康中国 运城行动

运城市卫生健康委员会 协办

你喝对水了吗？

一级健康管理师 王水成

我们早上起来要先喝一杯水。我们早上起来刷完牙就可以先喝一杯白开水，但不要喝凉水，以免引起胃肠道的痉挛。要喝温水，现烧，然后晾到与体温接近时饮用最好。这样做能唤醒胃肠，促进消化液分泌，补充睡眠时消耗的大量水分。然后再吃早餐，可改善早上起来胃口差的状况。

晚上睡觉前一定要喝一杯水，这杯水的量应在200毫升左右，不要太多。有些老年人担心起夜上厕所，睡前不敢喝水，其实关系不大，少饮一些即可。因为一夜不饮水，体内水分丢失，会造成血液中水分减少，血液黏稠度增高。睡前补充一些水，可以降低血液黏稠度，从而降低脑血栓发生的风险。有些天生爱美的女性，担心睡前饮水会使第二天早晨起来眼部浮肿。其实这200毫升的水，只是补充了夜晚睡眠时丢失的水分，是不会造成浮肿现象的，女性朋友们大可不必担心。

从早上8点开始到下午6点左右，这个时间段每隔2个小时—3个小时补充一次水，一次200毫升—300毫升即可。尽量不要喝太凉的水。从冰箱里取出的水应在室温下放置15分钟—20分钟后再喝，并且喝的时候速度不要过快，以防止引起胃肠道痉挛，建议一般人还是饮用白开水、纯净水、矿泉水、淡茶水比较好，少饮含糖、含碳酸的饮料。

运动之后要适当补充水分，尤其是大量出汗之后，必要的时候可以饮用一些含电解质的饮料，但一般还是以喝白开水为主。注意不要刚运动完马上就喝，可以先小口抿一抿；休息20分钟—30分钟之后，再缓慢饮用300毫升的水。

健康科普讲座

小贴士

不吃早餐 小心疾病找上门

糖尿病风险提升 不吃早餐，身体会“误以为”在“挨饿”，等到午餐、晚餐时，降血糖的“小帮手”胰岛素反应会变慢，导致餐后血糖飙升。长期这样，就容易患上糖尿病。

增加肥胖风险 长期不吃早餐可能导致激素分泌水平异常，不仅容易在午餐、晚餐时暴饮暴食，还可能诱发焦虑、烦躁等坏情绪，肥胖风险也会跟着涨。

诱发脂肪肝 不吃早餐，身体会“动员”皮下脂肪来供能，这些脂肪代谢物如果长期堆积在肝脏里，就容易诱发脂肪肝。而且，不吃早餐会让午餐吃得更多，进一步加重肝脏负担。

大脑变迟钝 从生理学角度来看，大脑的主要能量来源是葡萄糖。经过一整夜的消耗后，如果次日不吃早餐，体内的糖原储备会不足，大脑就会“缺电”，反应变慢、注意力不集中，连记忆力都会受影响。

引发胃肠道疾病 从上一顿晚饭开始，胃肠便进入长时间“禁食”状态，早餐时段开始活跃。若此时不摄入食物，会干扰胃肠蠕动和消化液分泌的正常节律，便可能引发胃炎等胃肠道疾病。

此外，早餐食物种类单一也不行，可能引起营养素摄入不足或某类营养超标。

谢 峰

哪类人群 容易缺乏维B12

素食者 维生素B_{12}只存在于动物性食物中，不吃动物性食物，当然无法摄入维生素B_{12}。所以严格的素食者必然是维生素B_{12}缺乏者，素食者应该通过服用维生素B_{12}制剂，或通过吃添加了维生素B_{12}的食品来补充。

老年人 50岁以上的人10%—30%存在胃酸分泌不足，难以将食物中的维生素B_{12}与蛋白质分离，也就没法吸收食物中的维生素B_{12}。这个问题会随着年龄增长进一步加重。老年人可通过口服维生素制剂或维生素B_{12}强化食品来补充维生素B_{12}。

胃肠道疾病患者 如果患胃肠道疾病，如萎缩性胃炎、溃疡性肠炎，或曾做过胃肠道手术、减肥手术等，也会影响对食物中维生素B_{12}的吸收。

二甲双胍服用者 二甲双胍是常用的口服降糖药。长期服用二甲双胍，会导致小肠蠕动改变并刺激部分肠道细菌过度生长，竞争性抑制人体对维生素B_{12}的吸收。这就是二甲双胍引起维生素B_{12}缺乏的副作用。患者可表现为不典型的神经病变和精神心理异常，如四肢远端麻木和针刺感、步态不稳、舌炎、记忆力下降、认知障碍，甚至出现抑郁、躁狂。然而，在临床上这些症状常常被归因于高龄或糖尿病本身，导致维生素B_{12}缺乏很难被发现。长期服用二甲双胍的患者应同时补充维生素B_{12}。具体的补充方式和补充剂量可以咨询内分泌科医生。

王建影

滋润鼻腔有妙招

涂凡士林 在鼻腔内壁薄薄涂抹一层凡士林，能够有效锁住水分，缓解干燥。需要注意，用量不宜过多，频率也不宜过高。

用加湿器 加湿器能增加空气湿度，减轻鼻腔不适。建议将加湿器放在房间中央，定期清洁并使用蒸馏水，避免矿物质沉积。同时注意不要将出雾口直接对着家具，以免湿气损坏木质表面或滋生霉菌。

洗澡热敷 无论是洗澡时产生的热蒸气，还是用毛巾热敷，都能快速缓解鼻腔干燥。短暂的蒸桑拿也能起到类似效果，但要注意时间不宜过长。

饮食调理 多吃含维生素C多的食物，有利于防止鼻腔干燥、出血。推荐喝金银花茶、菊花茶，多吃柚子、橘子、苹果、猕猴桃、西红柿、青菜等富含维生素的食物。日常饮食应尽量清淡，少吃油腻、辛辣上火的食物。

鼻喷雾剂 如果以上措施都没让症状得以缓解，必要时可咨询医生，使用鼻喷雾剂或用生理盐水冲洗鼻腔。

使用含生理盐水的鼻喷雾剂，不仅能湿润鼻腔，还能帮助清洁其中的灰尘和过敏原。特别需要提醒的是，应选择单纯的生理盐水产品，避免使用含有其他药物的喷雾剂。

冲洗鼻腔 使用专门的洗鼻壶或挤压瓶，用干净水源或生理盐水冲洗鼻腔，既能清除干燥的分泌物，又能保持黏膜湿润。

黄志纯

如何控制好体重

学会增加饱腹感 控制食欲，能减少多余热量的摄入，一些小的改变有助增加饱腹感：早饭吃够蛋白质，如一个鸡蛋或一杯牛奶；午餐与晚餐之间可吃点水果或坚果；吃饭前先喝点汤，每餐中要保证一定量的膳食纤维，如糙米、红薯、燕麦、鲜香菇等。

养成运动习惯 光靠控制饮食，减肥或许太痛苦，也不易坚持，因此结合运动非常重要。

运动强度并不是最重要的，规律运动才是最重要的。建议运动减肥的人，每次运动1小时—2个小时，在身体能够承受的范围内，不低于中等强度运动，以中速跑、跳绳等有氧运动为主，再配合适当的力量训练。

经常监测体重 随时观察体重变化，研究发现，准备减肥的人，每天称体重者一年减掉体重的3%，且一年后仍能保持减下来的体重；不常称体重者几乎没变化。当然，也不要过分关注体重，以免产生焦虑心理。

保持足够睡眠 缺觉是导致肥胖的一个危险因素，醒着的时候多摄入的能量（每天约300千卡）会让基础代谢率下降，增加饥饿激素分泌。

早睡早起，每天保证7小时—9小时睡眠，有助增强机体代谢，预防因内分泌失调引起肥胖。

刘 娟

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯潇楠