

糖尿病防治全民教育科普(二)

规范糖尿病诊治
提高治疗达标率

◆ 运城同德医院糖尿病足科主任、副主任医师 张立新



世界上每10个人就有1人患糖尿病,每5秒就有1人死于糖尿病。

2015年至2019年,我国2型糖尿病的总患病率已达14.92%。目前,我国糖尿病患者人数已超过1.4亿,居世界首位,其中约7283万名患者没有确诊,也就是说不知道自己患病的比例高达51.7%,超过一半人不知道自己得了糖尿病。在已诊断为2型糖尿病的患者中,治疗率及治疗达标率均不足50%。

糖尿病属于代谢性疾病,是一种慢性病,本身其实并不可怕,但是如果不注意治疗,很容易引发严重的并发症,甚至还会危及患者生命。想要治疗这种疾病,首先要对其进行准确诊断。

糖尿病的诊断标准

糖尿病的诊断标准,主要就是检测血糖值。如果说有典型糖尿病症状,而且任何时候的血糖都大于等于11.1mmol/L或是空腹血糖大于等于7.0mmol/L,即可诊断为糖尿病。除此之外,在糖耐量试验中,葡萄糖负荷后两小时的血糖水平大于等于11.1mmol/L,也可诊断为糖尿病。

最关键的是,糖尿病一开始的症状不明显,前期具有隐匿性。糖尿病前期是一种潜伏状态,血糖水平虽然高于正常范围,但还未达到糖尿病的诊断标准。

在糖尿病前期,人们可能会感觉到一些细微的变化,但这些往往容易被忽视。例如,轻微的视力模糊、经常感到疲倦、经常感到口渴和频繁小便等。这些迹象可能被归咎于工作压力或不规律的生活习惯。然而,这正是糖尿病前期发出的警告信号。

糖尿病的检查项目

血糖。血糖是诊断糖尿病的唯一标准,当然也是最主要的检查项目。如果说有明显的“三多一少”(多饮、多尿、多食、体重减少)症状,只要出现一次异常的血糖值就可以诊断为糖尿病;如果没有明显症状,那么至少要有两次异常血糖值。

糖化血红蛋白。糖化血红蛋白是葡萄糖和血红蛋白非酶促反应结合的产物,通过这项指标的检查结果,可以了解近两三个月的平均血糖水平,有效判断血糖控制状态。

糖化血清蛋白。这种蛋白实际上是血糖和血清白蛋白非酶促反应结合的产物,通过对这项指标进行检查,能够掌握最近1周~3周的平均血糖水平。

血脂。糖尿病患者经常会存在血脂异常情况,血糖控制不好这种现象会特别明显。在检查糖尿病的时候,往往需要对血脂进行检查,了解血脂的情况,以便及时调整治疗方案。

糖尿病的治疗方法

糖尿病的治疗是综合性治疗,著名糖尿病学家向红丁教授,首次提出的“五驾马车”理论对糖尿病的预防和治疗起到了重要作用。“五驾马车”包括饮食控制、运动、药物治疗、血糖监测和健康教育。但近年来,专家也提出了“新五驾马车”概念,包括“控制血压、控制胆固醇、抗血小板治疗、体重管理、控制血糖”。下面分别介绍一下新旧“五驾马车”的内容。

第一驾“旧”马车——饮食控制。饮食控制是糖尿病治疗的基础,无论病情轻重或使用何种药物治疗,均应长期坚持饮食控制。科学饮食的4个基本原则:合理控制摄入总热量;定时定量进餐,称重饮食;少食多餐;平衡膳食,营养摄入均衡。

第一驾“新”马车——控制血压。临床上超过60%的2型糖尿病患者合并高血压,二者并存可使心血管疾病、脑卒中,特别是肾病及视网膜病变更易发生和进展,使死亡率增加。

第二驾“旧”马车——运动。糖尿病患者运动要遵循4个基本原则:循序渐进、因人而异、量力而行、持之以恒。并且,宜在餐后一小时开始运动,运动时间以30分钟~60分钟为宜,不要过度运动,以免发生低血糖。

第二驾“新”马车——控制胆固醇。伴有肥胖和脂肪肝的糖尿病患者常合并脂代谢紊乱,会加重胰岛素抵抗,阻碍糖尿病的治疗。建议:年龄大于40岁的糖友,合并心血管疾病危险因素,如高血压、吸烟、蛋白尿等,将低密度脂蛋白(LDL-C)降到2.6mmol/L以下。糖尿病合并心血管疾病者,低密度脂蛋白(LDL-C)应小于1.8mmol/L、甘油三酯应小于1.7mmol/L。

第三驾“旧”马车——健康教育。糖尿病的健康教育能够帮助糖友控制血糖,还能帮助糖友正确了解低血糖,减少低血糖发生机会,也可调动糖尿病患者自身及其家属的积极性。

第三驾“新”马车——抗血小板治

疗。糖尿病患者心血管疾病死亡风险是非糖尿病患者的2倍~4倍,主要致命原因是动脉粥样硬化和血管内血栓形成,这与血小板功能异常有关。对于已有心血管疾病或有高危风险的糖尿病患者,建议常规使用阿司匹林来预防心脑血管并发症。

第四驾“旧”马车——药物治疗。在饮食和运动治疗基础上选用合适的降糖药物,使血糖维持基本正常水平。

第四驾“新”马车——体重管理。肥胖不仅与2型糖尿病有关,还是许多慢性病的源头。因此,体重管理非常重要。体质指数(BMI=体重/身高²)是重要指标,在糖尿病患者中,BMI在22~24.9这个范围内较为理想;BMI<22或BMI≥25时,死亡率均升高。

第五驾“旧”马车——血糖监测。糖尿病应长期进行监测,及时了解病情,早期发现和防治并发症。进行血糖监测能提高治疗有效性和安全性。

第五驾“新”马车——控制血糖。血糖控制的好坏,直接影响糖尿病患者并发症的发生。控制血糖长期平稳是糖尿病治疗的核心,可延缓糖尿病患者微血管并发症的发生发展。做到良好的血糖控制依然离不开定期监测血糖。通过监测血液中一项指标:糖化血红蛋白(HbA1c),可反映糖尿病患者过去3个月内血糖控制的情况。

“新五驾马车”不是替代,而是对“旧五驾马车”的补充和完善。“旧五驾马车”更多的是帮助糖友达到近期控制血糖的目标,而“新五驾马车”则是为远期目标而提出。

糖尿病是一种长期慢性疾病,患者日常行为和自我管理能力是糖尿病控制与否的关键之一,因此,糖尿病的控制不是传统意义上的治疗而是系统的管理。糖尿病患者要驾驭好“五驾马车”,才能长期控制好血糖,避免糖尿病并发症的发生发展。

全国神兔云学院
专题讨论会
在运城市成功举办

▲ 会议现场

运城晚报讯(记者 商英)11月16日,神兔云学院专题讨论会(第22期)在运城市金鑫大酒店成功举办。此次研讨会由运城市人民医院承办,会议旨在推动各地神经内科领域学术交流与合作,提升参会人员临床医疗水平,推动神经内科发展。

当日,解放军总医院第一医学中心黄德晖教授、武雷教授、石强教授、山西省人民医院蔚洪恩教授、运城市人民医院杨晓院长及省内各地市神经内科专家出席会议。解放军总医院第一医学中心黄德晖教授、运城市人民医院神经内科主任杨浩主持会议,并进行开幕式致辞。

讨论会上,在专家学术讲座环节中,解放军总医院第一医学中心黄德晖教授,进行了2023中国多发性硬化诊疗指南解读;解放军总医院第一医学中心武雷教授,进行了NMOSD的临床异质性和治疗进展讲解;解放军总医院第一医学中心石强教授,进行了重症肌无力研究进展讲解。3位教授均结合自身丰富的临床经验,深入浅出地为大家进行了相关知识讲解,为参会人员的实际临床工作提供了宝贵的指导和帮助。

学术讲座结束后,解放军总医院第一医学中心黄德晖教授主持进行了圆桌讨论及病例分析。与会同仁们围绕个性化治疗、NMO治疗、自身免疫相关检查结果解读等相关问题进行了深入交流和热烈讨论。解放军总医院第一医学中心的3位教授,也结合自身临床经验进行答疑解惑,让与会同仁们学习到了更为丰富的专业知识。

讨论会结束后,解放军总医院第一医学中心黄德晖教授、运城市人民医院院长杨晓进行了会议总结。他们一致认为,此次专题讨论会的成功举办,不仅为广大神经内科同仁们搭建了一个学习与交流的平台,更让大家的临床智慧与创新思维得以交融,也为这座大运之城注入了源源不断的医疗发展动力。

投稿热线:15503590928

健康中国

运城行动(133)

