

# 科学防治糖尿病

# 远离『甜蜜的负担』

2020年11月14日是第14个联合国糖尿病日。这一健康主题日由世界卫生组织和国际糖尿病联盟共同发起,今年的宣传主题是“护士与糖尿病”,意在强化护理工作者在糖尿病健康管理中的重要作用,有效干预糖尿病危险因素。

的确,护士在糖尿病健康管理中发挥着重要作用。她们促进高危人群和患者的早期发现,确保高危人群得到及时干预,患者得到及时治疗。她们为糖尿病患者提供自我管理的专业培训及心理辅导,减少并发症的发生发展。



医生为市民检测血糖。

■ 记者 方芳/文  
记者 冯树风/摄

统计数据显示,我国是糖尿病患病人数最多的国家,目前有1.1亿多名患者。糖尿病已经成为严重影响国人身心健康的慢性非传染性疾病之一。那么,日常生活中,人们如何做,到早发现、早干预,提高自我管理能力,切实降低糖尿病危害?听听专业人士怎么说。

### “三多一少”危害大

糖尿病是一组因胰岛素绝对或相对分泌不足和(或)胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病,以高血糖为主要标志。其典型临床表现为“三多一少”,即多饮、多尿、多食和体重下降以及血糖高、尿液中含有葡萄糖等。

糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型和妊娠期糖尿病等四大类。其中,1型糖尿病少见,常在幼年 and 青少年阶段发病,病因目前尚不明确。2型糖尿病常见,在我国占糖尿病患者的95%以上,病人多超重或肥胖,可发生

于任何年龄,但多见于成年人,病因包括胰岛素抵抗、胰岛素进行性分泌不足或两者兼有。其他两种糖尿病的患者则相对较少。

一般来说,具备以下因素之一即为糖尿病高危人群: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。需要注意的是,6.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L,或7.8mmol/L≤糖负荷2小时血糖<11.1mmol/L,为糖调节受损,也称糖尿病前期,此种属糖尿病的极高危人群。

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,糖尿病的常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等,导致患者身体残疾甚至过早死亡。作为一种慢性病,糖尿病的早期症状很容易被忽视,如失明前的视力模糊、眼痛,糖尿病足前期的脚部无知觉、部分皮肤变紫发黑、伤口不愈合等。患者如果不及时治疗,就可能惹来大麻烦。

一个值得警惕的现象是,

近年来,糖尿病患儿增多,一些儿童每天都要注射胰岛素,还有一些同时伴有高血压等多种慢性病。部分患儿因为没有控制好血糖、血压,最终发生脑梗,经过治疗还是留下了偏瘫等后遗症。

目前,儿童及青少年因肥胖导致患病率上升,已成为公共卫生问题。专家提醒,家长不要过度喂养孩子,避免孩子脂肪增加过快,多让孩子吃新鲜食物,避免摄取过多的盐分,避免咸菜、咸蛋、腊肉、罐头食品等摄入过多。鼓励孩子适度参加体育锻炼、进行户外活动,保持吃动平衡,避免发生单纯性肥胖,增加患病风险。

如果孩子出现恶心、呕吐、头痛、乏力、多汗、颤抖、嗜睡、心动过速、发育迟缓等症状,应及时到医院进行筛查。如果儿童血糖控制不好,成年后容易出现视网膜病变、肾病等并发症,而且糖尿病是不可逆的,患上糖尿病的孩子必须定期监测血糖、科学服药,该注射胰岛素的患儿应按时注射胰岛素。

### 八项建议健康指南

糖尿病是与生活方式最密切相关的慢性病。保持健康的饮食和生活方式,对预防和控制糖尿病发挥着重要作用。经过卫健部门多年努力,防治糖尿病需要采取综合治疗措施的观点已被大众所知晓和接受,这包括营养、药物、运动、健康教育和血糖监测等五个方面。

预防糖尿病,健康人群应从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。同时,及早干预糖尿病前期人群,通过饮食控制和运动,使超重肥胖者体重指数达到或接近24,或体重至少下降7%,即可使他们的患病风险下降35~58%。

如果确诊为糖尿病,就要积极治疗,使血糖长期控制在正常水平或接近正常水平。治疗糖尿病的方法有药物、饮食疗法、运动疗法、自我监测、教育及心理疗法。具体治疗方案需根据病情而定,但患者与医生的密切配合十分重要,同时要注重饮食控制、规律锻炼、遵医嘱用药、监测血糖、足部护理和高低血糖预防及处理等六个方面的自我管理。

平时不吸烟、不饮酒,建立正确、有规律的饮食习惯。日常生活中,不少患者因担心血糖,不敢吃鱼虾肉、不敢吃主食、不敢吃水果,那么,这样对不对呢,糖尿病患者究竟该怎么“管住嘴”?中国营养学会为

中国的2型糖尿病患者提供了8条切实可行的膳食建议。

吃动平衡,合理用药,控制血糖,达到或维持健康体重;主食定量,粗细搭配,全谷物、杂豆类占1/3;多吃蔬菜、水果适量,种类、颜色要多样;常吃鱼禽,蛋类和畜肉适量,限制加工肉类;奶类豆类天天有,零食加餐合理选择;清淡饮食,足量饮

积极治疗血脂异常。长期坚持饮食疗法,少吃动物脂肪,限制富含胆固醇的食物如动物内脏、鱼籽、蛋黄等,必要时使用调脂药物。有效控制血压,糖尿病患者伴有高血压时,应加服降压药,将血压控制在130/80mmHg以下。定期进行眼底、心电图、肾脏及神经系统、足部检查,出现并发症争取

近标准体重,对有效控制血糖、预防糖尿病血管病变有着十分重要的意义。

适当的运动对降低血糖血脂、有效控制体重、预防糖尿病并发症有较好的作用,应长期坚持。建议采取有氧运动方式,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,但不要做短时间内需要爆发力的运动,如赛跑、举重



志愿者为老人讲解养生知识。



医生为老人检查身体。



市民在公园锻炼身体。

水,限制饮酒;定时定量,细嚼慢咽,注意进餐顺序。定期接受营养师或医师的个体化营养指导,至少每年四次。学习并掌握简单的食物分类和数量等相关知识,学会记饮食日记,学习自测血糖并进行记录。

早期发现、早期治疗。

糖尿病患者更应注意调整体重。肥胖是长寿之敌,也是多种疾病的温床,与动脉硬化的发生、进展有密切关系,而且肥胖型糖尿病对胰岛素不敏感。因此调整体重,使自身接

等。如患者有严重的心、肾等并发症,活动应根据具体情况而定。

积极治疗糖尿病,稳定控制病情,延缓并发症,糖尿病患者也可与正常人一样,享受美好生活。