

糖尿病防治专家谈(一)

控制糖尿病，刻不容缓

糖尿病是当前严重的全球性公共卫生问题，发展迅速，对人们健康危害巨大，给发展中国家劳动力造成了巨大的损失。国际糖尿病联合会(IDF)最新数据显示，全球范围内每10秒钟就有1个糖尿病患者死亡，2个人被诊断为新发糖尿病。2007年全球约有2.46亿人患糖尿病，其中46%为40~59岁劳动人口。在我国，糖尿病相当普遍，中华医学会糖尿病分会在全国14个省市的调查，20岁以上人群糖尿病患病率已达到9.7%，血糖调节异常的患病率已达到15.5%，据此推算，我国大中城市乡镇和富裕农村的糖尿病患病人数已达9240万，血糖调节异常的人数更是达1.28亿，这些都是糖尿病的后备军。糖尿病患病率逐年增加的趋势，还没有得到有效控制。糖尿病及其引起的并发症不仅对我国人民健康造成重大损害，影响我们的生活质量及幸福感受，而且消耗大量的社会资源和经济发展成果。不合理膳食和缺乏锻炼是全球糖尿病患者迅速增加的关键原因，宣传糖尿病防治知识提倡健康生活方式对于积极预防糖尿病，减少糖

尿病的危害具有重要意义。世界卫生组织、国际糖尿病联合会将每年11月14日定为“联合国糖尿病日”，呼吁全社会力量联合起来，开展普及糖尿病知识的全民教育，促使各国民政府和社会各界加强对糖尿病的控制，以早期预防和控制糖尿病及其并发症的发生发展。

糖尿病 是可以预防的

消除危险因素，养成健康的生活方式，能预防大部分糖尿病。糖尿病多出现在成年人，但起因往往是青少年养成的不良习惯，如长时间静坐、高热量膳食、超重或肥胖等，这些不健康的生活方式逐渐累积对健康的损害，最终发展为糖尿病等慢性病。积极的饮食控制和运动治疗可以有效地降低患糖尿病的风险或延缓病情发展，减少并发症的产生。糖尿病防治指南建议采用中等强度的全身有氧运动，如快走、跳舞、游泳、骑车等，每天运动30分钟，可将2型糖尿病的发病风险降低40%。因此，养成良好的生活习惯，对预防糖尿病的发生

有重要的作用。

糖尿病 防治的关键在于早

糖尿病防治的关键在于早期发现，早期干预。糖尿病的最危险因素是肥胖和糖尿病家族史，其他危险因素包括久坐的生活方式、年龄≥45岁、不健康的饮食习惯以及高血压和血脂异常等。对于女性而言，有妊娠糖尿病史、有巨大儿生产史(≥4千克)以及多囊卵巢综合征，也是糖尿病的危险因素。因此有必要通过口服葡萄糖耐量试验(OGTT)对以上人群进行筛查，一旦发现糖尿病，我们建议到正规医院接受正规治疗，避免盲目用药，加剧病情进展，产生严重并发症。对于已经诊断为糖尿病的患者，应当进一步控制饮食和适量运动，加强糖尿病管理的教育，监测血糖和糖化血红蛋白(HbA1c)，及时调整治疗方案。糖尿病患者的治疗不仅仅是控制血糖达标这么简单，要进行血糖、血压、血脂、肥胖等各个方面的综合管理，并根据患者的个体差异制定切实可行的治疗目标。

齐鲁医院内分泌科
侯新国

糖尿病的诊断并不困难，目前其主要的诊断依据就是症状加上血糖值。也就是说只要到医院查一下血糖，绝大多数患者马上就可以确诊有没有糖尿病。但恰恰这个最易于诊断的疾病，同时也是最容易被忽视、被遗漏、被耽误的病。很多人往往是有心、脑、眼、肾、神经、下肢等并发症以后才发现患有糖尿病，目前我国9200万患者中差不多有60%都属于这种情况。其实这些患者早就患上了糖尿病而全然不知，直到有症状出现才去就诊。问题的关键是人们普遍对该病认识不足，缺乏现代健康意识与保健理念，单凭感觉来决定是否有病。正是因为占该病90%以上的2型糖尿病大多在早期是没有症状的，所以才被忽视，而患病后所谓“三多一少”的症状出现指的是1型糖尿病，或未加控制以及控制很差的2型糖尿病。2型糖尿病如果感到口干多饮或乏力明显往往都已经患病多年了。

糖尿病防治知识 普及率低

本人认为，糖尿病在

糖尿病为何易漏诊

早期是一种指标性疾病而不是一种症状性疾病，要想有效防治最重要的是糖尿病知识的普及，要引起人们对该病的足够重视。有危险因素的个体，如有糖尿病家族史，特别是是一级亲属(父母、子女、同胞兄弟姐妹)或二级亲属(祖父母、孙子女、叔舅姑姨、侄甥)中有糖尿病患者，本人年龄大于35岁；超重肥胖者；生活不规律且抽烟嗜酒者；分娩过8斤以上体重婴儿的女性；60岁以上，体力活动较少且体态丰腴者，都应该定期去医院进行检查，一定要查餐后2小时血糖而不是单纯查空腹血糖，最好直接做胰岛功能检查，以便早发现异常早加干预把疾病消灭在萌芽状态。

糖尿病 症状早发现

如果出现了多饮、多尿、多食、体重减少、乏力、易饥等典型糖尿病症状的任何一种或几种，更要毫不犹豫地去医院就诊。特别是易饥者要引起重视，因为往往认为是自己“胃口大开”食欲好身体棒而不以为然。如果突

然出现食欲亢进伴体重增加，而又经常出现类似低血糖样的发作，即餐后2~3小时或餐前出现心慌、头晕、眼花、出汗、手颤，或饥饿难忍进食缓解，要想到是否是早期的糖尿病性低血糖。至于患有痛风、脂肪肝、高脂血症、多囊卵巢综合征、冠心病、心肌梗死、脑血管意外、下肢皮温降低、间歇跛行、足部溃疡不愈、视力减退、阴冷阳痿、高血压、体位性低血压、生痈长疖、易感染感冒、便秘腹泻或二者交替出现、手脚麻木或刺痛、育龄妇女流产死胎等，往往是糖尿病的并发症或伴随疾病，一定要确诊有无糖尿病存在。

如果有糖尿病症状，随机血糖大于/等于11.1，或空腹血糖大于/等于7.0，或口服葡萄糖耐量(OGTT)试验2小时血糖大于/等于11.1毫摩尔每升，就可以确诊糖尿病。如能尽早发现糖尿病，及时开始科学合理、规范有效的治疗，就能够有效避免糖尿病所造成的健康危害和生命威胁。

山东内分泌与代谢病医院 荣海钦

山东大学齐鲁医院内分泌科

科室概况

临床医学与专业特色

糖尿病及其并发症防治已成为科室发展的重点，先后成立了山东省糖尿病康复治疗中心，糖尿病患者教育中心，糖尿病足治疗室，并逐步建立了糖尿病患者数据库，形成以我院为中心的全省糖尿病防治网络。

内分泌干细胞治疗研究室

采用国际尖端技术，成功顺利开展糖尿病干细胞治疗，并取得初步疗效，开创我省乃至全国自体骨髓干细胞移植治疗糖尿病的先例，填补国内空白，为糖尿病的发病机制及治疗研究开辟了崭新的途径。

甲状腺疾病 防治研究特色明显

在甲状腺疾病的放射性治疗方面作了大量工作，年接诊病人5000余人次，碘131治疗500余例次。率先在省内开展了甲状腺细胞穿刺学检查及超敏TSH的实验室检查，带动了我省甲状腺疾病的诊疗水平整体提高。

骨质疏松防治卓有成效

自90年代初起率先在省内开展了骨质疏松研究工作并逐渐应用于临床防治，拥有双能X线骨密度仪，骨质疏松的防治工作达到国内一流水平。

肥胖防治成为 学科发展的重要分支

在肥胖防治尤其是青少年肥胖防治领域做了大量工作，率先在全省成立了肥胖防治中心，引进了体脂测量仪等一批专业设备，参与进行了一系列的减肥药物的临床观察，积累了丰富的临床经验。

科研工作及成果

现承担国家及省级课题16项。研究方向集中于糖尿病及其并发症防治、肥胖病防治、骨代谢疾病研究、甲状腺疾病等领域。共获科研成果奖励15项，国家专利1项。发表论文400余篇，主编、副主编、参编医学著作近20部。糖尿病神经病变病因学及其发病机理研究达国际领先水平，青少年肥胖防治等研究领域均达到国际先进水平。

学术交流与合作

重视对外学术交流与合作，各级医师每年定期参加国际及国内高水平学术会议；聘请国内知名教授担任客座教授以指导临床及科研工作；每年有数名中青年医师出国或到国内一流医院学习；多次主持召开国家级与省级学术会议，并取得圆满成功。



陈丽 女，教授，博士研究生导师，内分泌科主任。中华医学学会糖尿病学专业委员会常务委员，中国医师协会内分泌代谢科医师分会常务委员兼副总干事长，山东省医学会糖尿病学会主任委员。

擅长诊治各种内分泌代谢系统疾患，特别是在糖尿病及其并发症的防治上造诣深厚，诊治水平始终处于国内专业领域的前沿，同时在垂体、甲状腺、肾上腺疾病及其他内分泌代谢系统的复杂及罕见病的诊治上也有独特建树。

蒋玲 女，教授，医学博士，博士研究生导师，内分泌科副主任、中华医学会山东省内分泌分会副主任委员、山东省中西医结合学会内分泌分会副主任委员。对糖尿病、甲状腺疾病、骨质疏松症、生长发育障碍、性腺发育异常的诊断及治疗积累了丰富的临床经验，对先天性肾上腺皮质增生有深入得探讨。

门诊：周一全天

专家简介

门诊：周二全天

陈福琴 女，教授，医学博士。硕士研究生导师。兼任山东省医学会内分泌学会委员、山东省中西医结合内分泌学会委员、山东省医学会骨质疏松学会委员。从事内分泌与代谢性疾病的临床与基础的研究工作20余年，有丰富的临床经验。擅长于糖尿病、高脂血症、甲状腺疾病、身材矮小等内分泌与代谢性疾病的诊治。

门诊：周四全天

任建民 女，教授，医学博士。现任内分泌科主任医师，硕士研究生导师，兼任山东省糖尿病学会副主任委员，中华医学会糖尿病学会教育与管理学组委员，《中国糖尿病教育与管理》杂志编委，山东省医疗事故鉴定专家库成员。临床经验丰富，尤其对糖尿病、高脂血症、甲状腺疾病及生长发育迟缓等内分泌疾病的诊治。

门诊：周一全天

董建军 男，副教授，医学博士。现任内分泌科副主任医师，从医近20年，擅长诊治各种内分泌代谢系统疾患，特别是在甲状腺疾病的诊治包括穿刺病理到核素治疗及骨质疏松的诊治具有丰富经验，目前尚在从事糖尿病干细胞治疗。

门诊：周三全天

董宏 女，副教授，医学博士。现任齐鲁医院内分泌科副主任医师，兼任中华医学会山东省中西医结合内分泌学分会委员。从事内分泌专业工作20年，擅长糖尿病及其并发症及各种内分泌疾病的诊治。

门诊：周二全天

张晓黎 女，副教授，医学博士，现任齐鲁医院内分泌科副主任医师，硕士研究生导师。从事内分泌专业工作十余年，能独立处理内分泌专业的疑难危重病例，擅长糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、骨质疏松的诊治。

门诊：周五全天

董明 女，副教授，医学博士，现任齐鲁医院内分泌科副主任医师。从事内分泌专业工作十余年，能独立处理内分泌专业的疑难危重病例，擅长糖尿病及其并发症及各种内分泌疾病的诊治。

门诊：周五全天