

【创刊词】

### 从今天起,关心自己的身体

这是一个不由自主的时代,似乎有种惯性让你想停都停不下来。挣钱、养家、升职……前边总有没完没了的目标等着你。大街上行色匆匆、疲于奔命的人群里,你也许就是其中的一个。你心里可能在想,趁着身体还行,再拼一把吧。于是,你无意识地划定了自己的生命轨迹:前半生拿命换钱,后半生拿钱换命。

你也怕自己的身体出问题,各种养生配方分享到自己的空间里,就当是已经试过并收到了效果;买一堆保健品吃一吃,就当求得了包治百病的灵丹妙药……你也许关爱所有人,却从未真正关爱过自己的身体,你总是透支它、糊弄它,直到它千疮百孔才肯停下来照顾它。

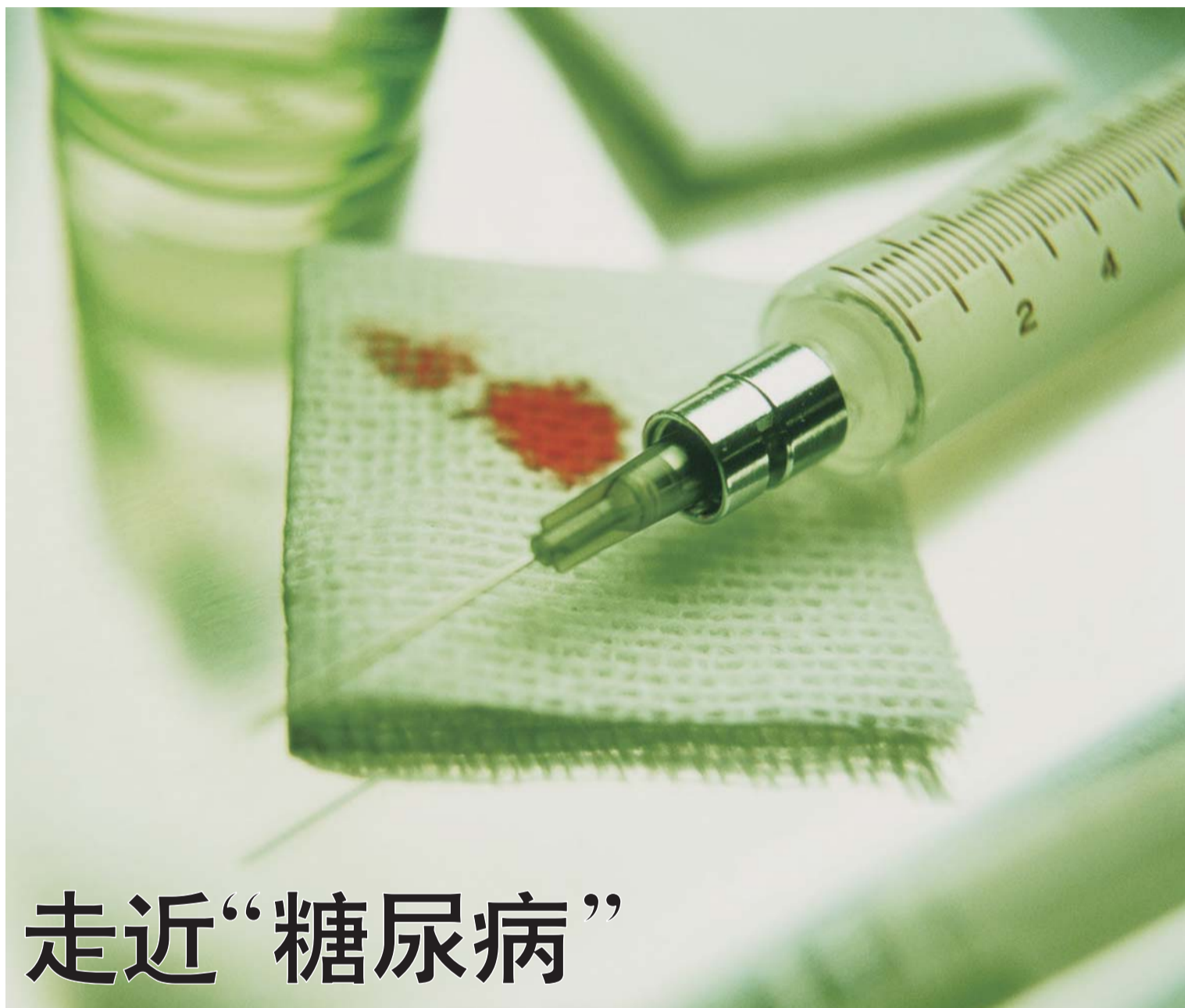
其实这个世界上最珍贵的东西就是健康,如果没有健康,荣华富贵无福消受,天伦之乐难以享有,金钱地位更成了天边浮云。可惜,你尽管明白这个道理,却仍然无动于衷。

而正是因为生活中有千千万万个这样的你,我们才决定推出这样一个栏目:倡导健康生活、推崇健康理念、追求健康人生——这就是全新改版的《壹周健康》。

我们会在这里为你发布最前沿的健康资讯,与你分享最权威的专家解答,和你探讨最接地气的健康问题。我们希望你可以在百忙之中稍微停下来关注一下《壹周健康》,我们希望《壹周健康》每一期的内容都能对你的生活产生一点点的影响,对你的健康有一点点的益处,这样,我们的目的就达到了。

就从今天开始,关心你的身体吧。

文/马媛媛



## 走近“糖尿病”

本报记者 马媛媛

以前糖尿病门诊很少看到年轻人,现在二三十岁的糖尿病人已不少见,糖尿病变成了一种世界流行病。最新数据显示:全球糖尿病患者超过一半属于20-60岁人群。我国最新一轮糖尿病患者率调查数据显示,中国成人的糖尿病患病率达11.6%,糖尿病前期率为50.1%,这意味着,中国每两个人,其中就有一个人可能患上糖尿病。

很多人认为,糖尿病离自己很远,但如果你走近糖尿病患者,再对比下自己的生活方式,你的观念可能就会发生转变,糖尿病就在我身边,随时将你俘虏。

我们这些整天奔波、忙碌的人,也要关注一下自己的身体,别收获了职位、薪水,却丢掉了健康……

### 年轻的“糖人”

一直到今天,小刘都没搞清楚自己为什么会患上糖尿病。

十天前小刘突然感觉上楼有些疲劳,尤其是下午,腿跟灌了铅似的,抬不起来。一直坚持跑步、登山的他深相信自己体能不错,因为自从从一年前开始坚持锻炼,风雨无阻,节假日不休,体质的确好了许多——之前稍高的血压也已经正常;感冒发烧、头疼脑热基本不会光顾。

据小刘回忆,与疲劳同时出现的症状还有很多,比如饭量大增,也喜欢喝水,体重也下降。他还曾暗暗庆幸,以为这是坚持锻炼的结果。小刘一位略懂医术的亲戚说,这有点不正常,怀疑与糖尿病有关,于是劝他去医院检查。小刘一直拖拖拉拉的没去医院,因为他觉得,自己除了感觉有些疲劳以

外,没有什么不舒服,可能是运动过度造成的。

直到有一天,家人实在担心,于是强行拉他去检查,结果发现问题——下午6点餐前血糖“23”,第二天,到医院空腹检查“19”,医生动员马上治疗。

小刘今年32岁,与大部分年轻人一样,他爱熬夜,爱大吃大喝。但他总以为,他爱运动,疾病应该不会找上门。没想到,他居然患上了糖尿病。

### 吃出来的“糖尿病”

老纪是一名企业家,52岁,应酬多,平时吃得也多。如今,他却从大吃大喝的饭局中人,“回归到计划饮食时代”了。聊起近日的血糖监测情况,他笑着说,现在每顿饭七分饱,觉得肚子饿的时候便添些无糖饼干或西红柿,血糖乖着呢。

去年“糖尿病日”是老纪查出糖尿

病的日子,当时社区组织义诊,老伴非得拉着他一起去查体,没想到空腹血糖15.8,餐后二小时血糖22,医生说,血糖太高,得接受治疗了。医生的一句话,终于让老纪清醒过来,“少参加饭局吧,不要吃油腻大的肉食,注意多锻炼身体”。

老纪开始回忆平时那些支离破碎的时光:几个公司需要忙,长期紧张劳累,精神压力大,几乎每天都泡在饭局中,迎來送往,肥酒大肉,醉生梦死,有多少次熬夜到天明已经记不清了……

老纪时不时的按着自己的啤酒肚,似乎要用这种方式使自己回到现实中來,冷静一下,找到发生糖尿病的答案吧。170厘米的身高89公斤的体重,浑身虚弱,上二楼都要气喘吁吁,同事打个喷嚏自己就会感冒几天,每日无精打采处在亚健康状态……

这些都和糖病有关吗?

(下转D02版)