

热点话题

# 只降血糖不靠谱, 综合治疗是关键

11月14日是世界糖尿病日,今年世界糖尿病日的主题为“糖尿病,保护我们的未来”。根据最新调查数据,中国目前糖尿病患者已过亿,该数字是十年前的四倍,且国内糖尿病患病率男性高于女性,城市人高于农村人。糖尿病已经进入个体化治疗时代,最新的理念不再以降糖为单一目标,而需综合考虑肝肾功能、低血糖、体重增加、心血管风险、经济成本等多种因素。



## 国内糖尿病患者超1亿

最新调查显示,中国成人糖尿病患病率接近12%,换言之,中国有1.138亿名糖尿病患者,且半数国人徘徊在患糖尿病的边缘。

近日,《中国成人糖尿病流行与控制现状》发表,该调查覆盖国内31个省、直辖市及自治区的98658名18岁及以上成人。研究显示,中国糖尿病患病率男性高于女性,城市人高于农村人。中国成人糖尿病患病率为11.6%,其中,男性患病率为12.1%,女性患病率为11%;城市居民患病率为14.3%,农村居民患病率为10.3%。

## 服用降糖药要防肝肾受损

专家表示,攻克糖尿病不能只满足于血糖降低这一个层面,还应考虑到低血糖风险、心血管风险、体重控制、肝肾安全问题及经济成本等其他五个层面。

包括降糖药物在内的大部分药物一般都是通过肝脏进行代谢,经过肾脏清除。肝肾功能损伤后,药物的不良反应会相应增加。专家介绍,有些降糖药在肝肾功能受损时需调整药物剂量,甚至要避免使用某些经过肝及(或)肾代谢排泄的种类。因此,患者需要既保证疗效,又不需根据肝肾功能调节剂量的糖尿病治疗药物。

此外,糖尿病防治需多管齐下,除了必要的药物治疗,生活方式的干预也十分重要。改变一个人由来已久的生活方式需多方参与,综合治理,组织全社会的力量共同来督促、管理患者,帮助他们长期坚持正确的生活方式。

## 血糖稳定, 还得注意并发症

很多糖友都认为,只要把血糖控制住就万事大吉,可他们最终还是会上大多数老糖友的后尘——肢体乏力、视物模糊、皮肤瘙痒、手脚麻凉、极易感冒、失眠便秘等并发症缠身。糖尿病人疑惑了,为何血糖基本平稳还得并发症?

事实上,糖尿病慢性并发症的发生与发展与血糖波动关系密切,血糖波动越大,心、脑、眼、足、肾等慢性并发症的发生率越高,预后越差。糖尿病人通过化学药物强制控糖就犹如压弹簧,药物服用越

多,血糖这根弹簧所受压力就越大,血糖指标被压的就越“理想”,然而,药效过后血糖反弹必然越高,血糖始终处于骤升骤降的状态,长此以往,慢性并发症自然层出不穷。

我们知道,糖尿病究其根源,就是受损肝脏对胰岛素敏感性降低,肝糖元储存、代谢机制逐步丧失,糖分大量滞留血液所致。健康的人之所以敢大吃大喝也不怕血糖升高,是因为肝脏能及时地将体内多余的血糖储存为肝糖元!无论他是大吃大喝还是暴饮甜食,最

终血糖都能通过肝糖元自然而然的代谢为能量。很显然,人的血糖不是降掉的,而是代谢掉的!人体不是通过胰岛在降血糖,而是通过肝脏代谢血糖。

因此,肝脏受损不修复,不能自主吸收和转化血糖,你吃再多的降糖药,注射再多的胰岛素,刺激再多遍也会逐渐没用,反而让食物中可贵的营养白白浪费掉,造成营养失衡,免疫力下降,血糖忽高忽低导致并发症层出不穷,病情持续恶化。

## 儿童也患2型糖尿病, 90%是“小胖墩”

虽然2型糖尿病在中老年人中比较多见,但随着生活水平的提高,有些儿童、青少年竟然也患上了2型糖尿病,还呈现了增加趋势。

专家说,有家族遗传史或者是不良的生活方式都有可能使儿童、青少年患上2型糖尿病,有些青少年学习压力

大,情绪不稳定,喜欢不断地吃甜食,喝饮料,极易导致血糖升高。

儿童患2型糖尿病与肥胖有着很大关系,去医院治疗的儿童90%以上都是小胖墩,要么就是超重。很多患糖尿病的孩子都有一个特点,就是喜欢喝饮料,有些孩子一天能喝七

八瓶,并不是说喝饮料多就能导致糖尿病,2型糖尿病患者通常饭前会出现低血糖,在打胰岛素时也可能导致出现低血糖,引起小孩饥饿、头晕等,他们喝饮料后或者吃甜品后症状会很快缓解,但是往往这样就加重了他们的病情,而他们却不自知。

### 温馨提醒

## 1型糖尿病患者要经常喝水

1型糖尿病患者不喝水是非常可怕的,因为他们体内不经意会产生酮体,呈酸性,如果不喝水,体内的酮体难以排出,累积到一定程度会出现酸中毒。

儿童、青少年如果患上1型糖尿病,如果治疗得不及时,很有可能会导致眼睛失明。

儿童、青少年患糖尿病的比例近年来不断增加,生活上除了要注意多喝水外,家长也要发挥起重大的作用,既要在孩子的饮食上合理控制,还要学会如何给孩子规范注射胰岛素。

冬季比较干燥,糖尿病患者尤其要注意定时补充水分,使血液稀释,降低血液粘稠度,特别是老人,睡前须喝水,防止夜间发生脑血管疾病。

另外,冬季气温低,天气寒冷,要注意保暖。因为机体受凉会引起反射性血管收缩,导致相应器官缺血,严重时甚至会导致心绞痛,脑供血不足等问题。但是需注意的是,糖尿病人容易合并周围神经病变,导致肢体痛、温觉减弱或消失,用热水泡脚时容易烫伤皮肤,因此不主张糖尿病人用热水泡脚。

### 健康速览

## 糖尿病患者需要改变的习惯



患上糖尿病后,如果不加以控制,病情恶化会导致心脏病、皮肤溃疡和白内障等一系列并发症。要控制病情,除了要积极治疗外,还需要改变生活习惯。

**饮食:**糖尿病人需要平衡饮食,并保证进食时间的规律,以防止体内血糖浓度起伏过大,从而控制病情。糖尿病人应该多吃含有不饱和脂肪酸、抗氧化成分、纤维素的和维生素的食物,少吃富含饱和脂肪酸和胆固醇的食物,这是因为糖尿病本身会增加患心血管疾病和动脉粥样硬化的危险性。

另外,吃早餐也是控制病情的好方法。早餐可以选择全谷物面包、酸奶、低脂奶酪等。而对于晚餐食材的选择,可多选择一些水煮西兰花、小黄瓜等。

**减重:**超重会延缓人体对胰岛素的反应,从而加大控制病情的难度。适当的减重可以提高身体对胰岛素的反应灵敏性,改善对血糖的控制,减少对胰岛素药物的依赖。

**减压:**精神紧张时,肾上腺会分泌更多的皮质激素,又称压力激素。压力激素会让交感神经的兴奋性增高,血糖上升,增加胰岛素的需要量,加重胰岛细胞负担从而加重病情。深呼吸就是简单易行的减压方法。

**足疗:**糖尿病容易损害足部神经系统,让人难以发现小的足部伤口,延误病情,造成严重的足部感染。因此经常性的足部护理很重要。建议每天用温水和温和的肥皂洗脚,注意擦干脚趾头缝隙之间的水分,防止滋生细菌。尽量穿牛皮或者羊皮鞋,并穿着干净的袜子,以保护足部。

**睡眠:**睡眠不足会直接导致血糖浓度升高,并增加体内的压力激素含量。每天应该养成不间断睡足7—8小时的习惯。

**戒烟:**吸烟除了本身对健康的危害外,还会导致体内血液循环不良,从而恶化糖尿病对身体的影响。

**运动:**定期运动的糖尿病患者,发生中风或心脏病等并发症的危险性较低。不过在运动前,请咨询医生,确定适合自己的项目。

## 专业治疗 颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头疼、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节、骨性关节炎、股骨头坏死等为中老年人常见病,多发病,且顽固难治,患者饱受疾病折磨,四处求医,疗效不佳。

烟台滨海医院疼痛科采用中西医结合疗法,臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难症,不开刀、不住院,花

钱少、疗效好、且无副作用,也许会使您收到意想不到的效果。

地址:烟台观海路18号滨海医院三号楼疼痛科  
交通路线:市内乘1、5、7、18、23、33、50、51、52、53、62、73路车至滨海小区(后七乔)站点下车即到  
咨询电话:6193393 15553593809

## 膳食平衡 自然通便

得了便秘,千万不能一泻了之。**御品膳食通**改良传统药膳,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗食品为原料,高浓缩膳食纤维及传统食疗成分,服后自然排便,安全无害,有吸水吸油蓬松大便,润肠易排便的物理特

性和促消化,清火气,平衡酸碱,催进肠的蠕动。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8—12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正

常。

免费试用,事实说话,外地新顾客可申请先服用后付款。

御品膳食通专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西50米路北  
咨询电话:15965154859