

吃西瓜喝饮料也有致命风险?

# 快揪出身上的“隐形”糖尿病

记者 张如意 实习生 柳天启

## 24岁小伙喝了可乐看不清化验后血糖高达27.2

广东的小何因不知自己患有糖尿病,又吃西瓜又喝饮料,导致过量摄入糖分丧命。无独有偶,前几天,肖女士在大量进食西瓜后出现尿频,自以为是尿路感染,来到济南市第七人民医院就诊,结果却出乎她的意料。经化验,肖女士的血糖高达20mmol/L,进一步检查确诊为2型糖尿病。

同样,24岁的小赵饮用可乐、红茶等饮料后,出现眼睛视物模糊,而且越喝越渴,因其母亲患有糖尿病史,便来到医院就诊,经化验,他的血糖高达27.2mmol/L,医生立即为其安排入院治疗。

这些事例让人警醒,糖尿病离我们并不遥远。济南市第七人民医院内分泌科主任医师张丽君说,她经常接诊一些患者,他们事先不知道自己患有糖尿病,生活中饮食不节制,导致血糖短时间内飙升,发生糖尿病酮症酸中毒等急性并发症。

“西瓜、饮料都一样,果葡糖浆含量很高,对于长期大量喝饮料,有糖尿病家族史或者本身超重者,如果不加以节制,很容易发展成糖尿病。”济南市中心医院内分泌科主任医师王淑芳说,这些人如果近期出现口渴、“三多一少”症状,即多饮、多尿、多食、体重下降等,就应该及时就医。

## 糖尿病有一定隐匿性部分患者几乎没症状

张丽君说,很多年轻人长期有着高热量饮食、熬夜、缺乏运动等不健康生活习惯,糖尿病“年轻化”趋势越发明显。

年仅13岁的王同学是一个“小胖子”,

## 壹点问医

8月11日,一则“广东26岁小伙口渴耐,吃半个西瓜险丧命”的新闻冲上热搜。医生说该患者入院时血糖高得已测不出数值,诊断为重度糖尿病酮症酸中毒。

糖尿病离我们很遥远吗?记者采访相关医生后得知,坚持自律的生活,改善日常不良生活习惯,对于预防及改善糖尿病至关重要。

平时自觉身体健康,也没刻意控制体重,今年3月份,小王突然感觉口干、多饮,饮水量较前明显增多,但也没有其他不适,家人也就没重视。一周后,小王因为咳嗽、呼吸急促到医院就诊,经测量,血糖达到26mmol/L,诊断为“糖尿病酮症酸中毒”,因为病情较重,小王来医院时已经无法独立行走。

据国际糖尿病联盟公布的统计数据,我国成人糖尿病患病率已经达到11.2%,患病人数超过1.298亿。30岁至39岁人群,2型糖尿病患病率高达6.3%。张丽君提醒,不要再认为糖尿病只找老年人,任何年龄段人群都不可松懈,面对糖尿病我们要全方位保持警惕。

值得注意的是,很多时候,糖尿病起病非常隐匿,部分患者没有症状,或者只有乏力、倦怠等不典型症状。张丽君说,这就需要所有人都保持健康的生活方式和习惯。

肥胖或超重、久坐、有糖尿病家族史等高危人群,更应时刻保持警惕,建议35岁后每年定期做筛查,不要只查空腹血糖,还需查餐后血糖,早期筛查餐后血糖更为重要。

## 糖尿病并发症最可怕应定期做好血糖监测

相较于糖尿病本身,由糖尿病引发的各种并发症,才是患者最恐怖的梦魇。

据世界卫生组织统计,糖尿病并发症高达100多种,是目前已知并发症最多的一种疾病。糖尿病死者,一半以上是心脑血管病所致,10%是肾病变所致。因糖尿病截肢的患者,是非糖尿病的10—20倍。临床数据显示,糖尿病发病后10年左右,有30%—40%的患者,至少会发生一种并发症。

王淑芳表示,糖尿病酮症酸中毒,是糖尿病最常见的严重急性并发症,是高血糖危象的一种,以高血糖、高血酮、酮尿、脱水、电解质紊乱、代谢性酸中毒等病理改变的症候群,常常表现为恶心、呕吐、腹痛,呼气有“烂苹果味”,重症可出现昏迷甚至有生命危险。

王淑芳说,“心血管、脑、肾脏、眼视网膜及神经病变……糖尿病并发症遍及身体各个系统。”除急性并发症酮症酸中毒,还有一些慢性并发症,如糖尿病大血管病变、糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足……并发症出现后,病人生活质量会急剧下降,多数患者还会合并心血管疾病,病死率明显增加。

王淑芳介绍,对糖尿病的各种并发症,尽早预防是关键。我国糖尿病发病率在11.7%左右。王淑芳表示,良好的血糖监测和控制管理是避免糖尿病急慢性并发症的最好办法。平时应该注意作息规律、控制体重、健康饮食、定期体检、坚持运动。“尤其注意一些隐形‘杀手’。水果虽富含维生素及各种微量元素,但不要忘记,水果同样是高糖食物,过量食用对身体增加负担,健康人群也应适当食用。”

有读者提问,现代社会中,无论是亲朋聚餐还是职场社交,都离不开酒的影子,频繁饮酒也是糖尿病的诱因吗?张丽君表示,酒精可能造成胰岛功能损害,从而影响人体内的糖代谢。另外,酒精也会促发动脉粥样硬化,是心血管病的危险因素之一。

## 生活课堂

### 喝“杞菊蜂蜜饮”可养肝

广东省中医院治未病中心主任中医师林嫌钊介绍,日常养肝,除了要做到充足睡眠、适度运动、稳定情绪外,还可以常喝“杞菊蜂蜜饮”。

枸杞子10克、菊花5克、蜂蜜1勺,枸杞子和菊花用凉白开洗干净后,放入沸水中冲泡,放凉后加入一勺蜂蜜,即可饮用。适合熬夜、肝阴不足、肝火上炎者,表现为熬夜后出现眼睛干涩、视物不清,甚至目赤肿痛、口苦口臭、急躁易怒、舌红苔少等症者。

### 空腹能吃香蕉吗

中国人民解放军总医院第一医学中心消化内科医学部主任医师柴宁莉介绍,香蕉中含有人体所需的镁元素,镁是影响心脏功能的敏感元素,对心血管产生抑制作用。

空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高,破坏血液中的钙镁平衡,不利于心脏健康。不过,香蕉中含有的镁含量不算高。每100g香蕉中的镁,相当于人体一天需求量的8%左右,所以空腹吃少量香蕉,对身体不会有过多影响。

### 酱油不能吃太多

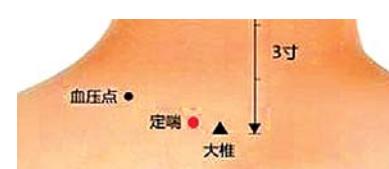
北京市营养源研究所副研究员岳宏介绍,酱油中的钠含量很高,是个“隐形盐”大户,盐吃多了,容易导致一系列身体问题:增加肾脏负担,损伤肾脏;诱发高血压、动脉粥样硬化等疾病;加快钙流失,导致骨质疏松症;增加胃炎、胃溃疡的发病风险,刺激损伤胃黏膜,增加胃癌风险。

### 三伏调养可防冬季气喘

首都医科大学附属北京中医医院呼吸科主任医师周继朴介绍,三伏天是人体阳气最旺盛的时候,利用一些内服药、外用药或养生方法,达到祛除体内寒邪和湿热的效果,从而有助于预防冬季咳嗽或气喘等疾病发作。

茯苓杏仁甘草汤:将6克茯苓、3个杏仁、3克甘草放到一个容器里,加入清水,水开后放温当作代茶饮。功效:有助于祛除由于痰湿阻滞气机出现的短气或胸闷。

按摩定喘穴:需要先找到大椎穴,颈部第七颈椎下的凹陷,或者我们低头时,可以摸到最突起的一个骨头,它的下面有个凹陷就是大椎穴,而大椎穴旁开各1.6厘米左右就是定喘穴。每天早晚分别摁压1分钟—3分钟,对缓解胸闷、憋气都有一定功效。



### 伏天调理,防秋冬感冒

中国中医科学院西苑医院感染疾病科主任医师赵兰才推荐代茶饮玉屏风散:将10克生黄芪、8克防风和8克炒白术,水煎服。

揉按鱼际穴:双手虎口交叉,拇指指尖部位所按压的地方,即鱼际穴,按压鱼际穴时会有酸麻的感觉。连续按压鱼际穴1分钟,大约100下即可。功效:按压鱼际穴有健运脾胃、防止外风的作用。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:颜莉

# 升职本是好事,这小伙却慌得要命

专家:可能得了焦虑症,可进行情绪转移

## 心灵驿站

记者 张如意 实习生 崔俊涛

今年五月份,省城市民小刘升职后逐渐出现心慌、出汗、失眠等症状,升职本应是件高兴事,小刘却感觉“压力山大”,这到底是怎么了?带着疑问,小刘来到山东省精神卫生中心,对此,专家表示,可能是焦虑症在作祟。

虽然得到升职机会,然而面对新的机遇挑战,小刘自称感到心理压力特别大,觉得肩上的责任更重了,担心不能很好地完成工作。渐渐地,小刘出现失眠、发作性心慌、手抖等症状,严重时甚至出现濒死感,感觉心脏都要跳出来了。

心理医生和小刘交谈后了解到,小刘之前的生活和工作都顺风顺水,从小到大

没经历过比较大的挫折,现在遇到困难,承受力弱的情况下,就可能出现坐立不安等焦虑表现。小刘所描述的症状,在专家看来,可能是植物神经紊乱的表现,焦虑症的惊恐发作也是类似症状。随后,专家对小刘进行了心理疏导。

医生表示,随着生活节奏加快,工作压力增大,每个人或多或少都会出现焦虑症状。如果出现以下表现,需要注意了。

1. 躯体障碍。心悸、心慌、胸闷、气短、心前区不适或疼痛等。有时还会出现全身疲乏,生活和工作能力下降,日常家务工作也变得困难。这样还会形成恶性循环,让人更加焦虑。除此之外,患者可能还会出现失眠、早醒、梦魇等睡眠障碍。

2. 自主神经系统反应性过强。由于焦虑症在作祟,我们的交感和副交感神经系统常常超负荷工作。所以也会出现手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便过频、喉头有阻塞感的情况。

3. 精神运动性不安。即使没有遇到问

题,患者也可能出现心神不定、搓手顿足、小动作增多、注意力无法集中,而且自己也不知道为什么会如此惶恐不安。当遇到使自己压力倍增的情况,类似反应更加明显。

医生建议,平时我们可以通过以下几种方式远离心理疾病。减少独处时间,参加适量活动;通过与人交流、倾诉、写日记等方式进行情绪上的宣泄和转移;发展个人兴趣爱好,比如听音乐、健身等;注意饮食搭配,规律作息,远离烟酒、咖啡,好好睡觉。

“焦虑等精神类疾病要做到早发现早治疗,切勿耽误治疗。”医生提醒,门诊中很多患者因为害怕终生服药、讳疾忌医,未能及时就诊而耽误治疗。

“未治疗的抑郁症、焦虑症等会持续加重,以后治疗会更困难,如今精神类疾病的治疗方式也有很多种,要相信专业的医生,不要耽误自己的未来。”心理专家表示。