

糖尿病发病率高，并出现低龄化

年龄最小的患者只有八九岁

糖尿病是胰岛素分泌减少或其作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。长期血糖控制不佳的糖尿病患者，可伴发各种器官，尤其是眼、心、血管、肾、神经损害、器官功能不全或衰竭，导致残废或早亡。

泰山医学院附属医院内分泌科主任唐先格教授介绍，我国成人2型糖尿病患病率高达9.7%，20岁以上糖尿病前期占

总人数的15%，泰安目前情况和全国形势基本一致，非常严重。唐先格介绍，糖尿病还有低龄化趋势，近期诊治了不少患2型糖尿病小孩，最小年龄八九岁，这在原来不多见。

唐先格介绍，出现体重骤然下降、疲劳、夜尿频多、口渴、多饮、易饥饿、多食的人，可能患上糖尿病，应及时就医。有糖尿病家族病史、已经患有高血压、血

脂异常的、曾经有巨大儿生育史的女性、肥胖者，及曾经使用一些特殊药物如糖皮质激素、利尿剂等也是糖尿病的高危人群。预防发生糖尿病的关键应注意多运动，健康饮食、防止暴饮暴食，注意劳逸结合，避免精神压抑，防止体重过胖。

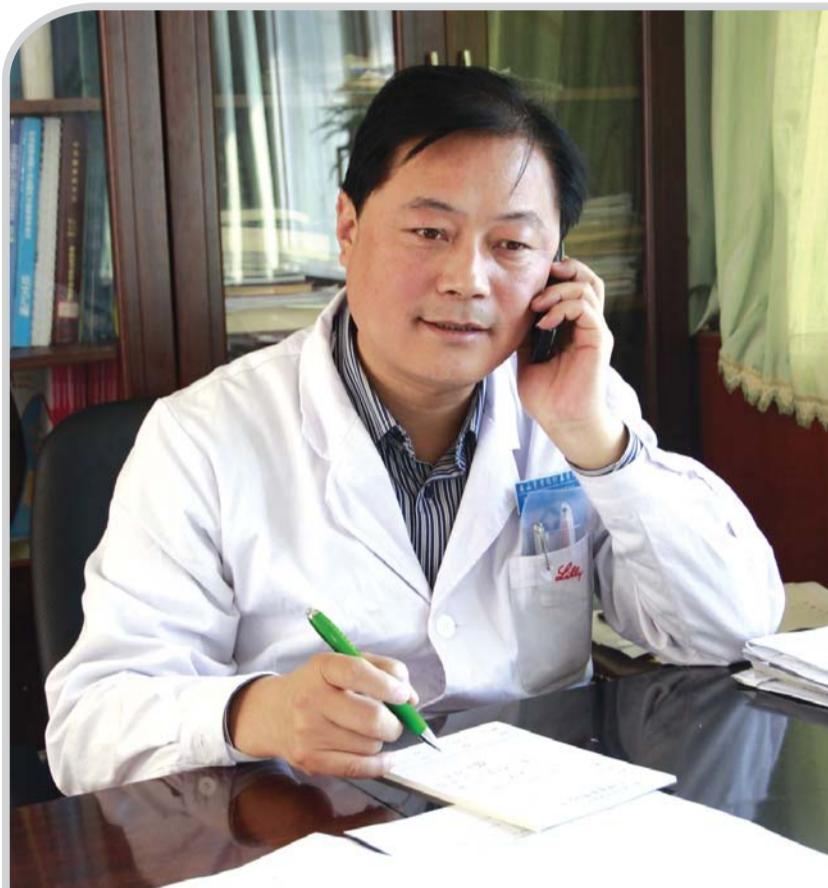
“少数人认为，打胰岛素就像抽大烟一样，会上瘾，把打胰岛素视为洪水猛兽，实际上这是

误区。”唐先格说，糖尿病本身就是一种因胰岛素绝对缺乏或相对缺乏造成的疾病，目前尚不能治愈，根据病情选择胰岛素治疗，这不是成了瘾，而是为了获取长久的血糖良好控制，有效的预防并发症的发生。

“空中诊室”栏目为读者和专家提供了一个交流的平台，患者足不出户即可咨询医疗问题，获得健康知识。本栏目健康热线

每周四9:30—11:00开通，旨在传播健康知识、提高公众认知，力争做百姓身边的健康专家。栏目力求高端与权威，与泰山医学院附属医院合作，围绕群众关心的常见病的预防与诊治、突发公共卫生事件的解读与应对等热点话题，组织医疗专家定期免费进行电话义诊，所有专家都具有副主任医师以上职称。

(陈新)



唐先格，泰山医学院附属医院内分泌科主任，主任医师、教授。山东省医学会内分泌分会委员，山东省亚健康专业委员会委员，山东省临床流行病分会委员。

从事临床医疗工作二十余年，曾在北京大学人民医院内分泌研究所学习，师从国际著名的内分泌代谢性疾病专家纪立农教授。对内分泌及代谢疾病的诊断、治疗具有丰富的临床经验。擅长糖尿病、甲状腺疾病、垂体疾病、肾上腺疾病、内分泌性高血压等疾病的诊治。尤其在糖尿病的分型诊断以及个体化治疗方案的制定方面有独到见解。卓有成效地开展了糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病坏疽及糖尿病神经病变等慢性并发症的防治工作，应用药物及物理方法治疗糖尿病坏疽达国内先进水平。

坐诊专家

血糖有些高 干果果脯不能吃

夏季到来，各式美味水果争相上市。然而，由于水果中含有大量糖分，许多糖尿病患者对此又爱又怕。其实，水果中含有大量的维生素、糖、无机盐和膳食纤维，既能满足口腹，又有益于身体健康，只要把握好分寸，糖尿病患者可以享受吃水果的乐趣。

泰山医学院附属医院

内分泌科

泰山医学院附属医院内分泌科是山东省医药卫生重点学科的重点专业，硕士研究生培养点，泰安市糖尿病防治协会所在地，山东省护理服务示范病房。

科室有一支治学严谨，技术高超的专家队伍，在诊断和治疗1型、2型糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、垂体瘤、尿崩症、肥胖症、骨质疏松症、矮小症、内分泌性高血压及遗传性疾病等方面取得了显著的疗效。配备美国产动态血糖监测系统、胰岛素泵，以及γ计数仪、CO₂解箱、酶标仪等，可以常规检测各种激素、自身免疫性甲状腺疾病抗体、成人自身免疫性糖尿病标志抗体、尿微量蛋白等，并能开展用于糖尿病、甲亢、甲减、尿崩症、原发性醛固增多症、低血糖症、嗜铬细胞瘤等疾病的实验，为疾病诊断和治疗提供了有力的保证。

内分泌科定期开展糖尿病健康教育，指导患者及社会群众进行饮食控制、运动治疗以及科学合理的用药，为糖尿病防治做出了积极贡献；该科采用甲状腺细针和粗针穿刺技术诊断治疗甲状腺结节和囊肿，诊断符合率达到85%以上，因创伤小、花费少而惠及更多患者；针对糖尿病下肢血管病变，该科应用股动脉内药物注射及血管介入方法，帮助许多患者顺利康复。

电话：0538-6237423(病房)
6237422(门诊)



血糖高不用戒水果

唐先格说，水果中含有大量维生素、纤维素和矿物质，对糖尿病患者有益。病人不需要完全戒避水果，但也不是所有糖尿病人都能吃。

一般来说，空腹血糖7.8毫摩尔/升以下，餐后2小时血糖在10毫摩尔/升以下，以及糖化血红蛋白7.5%以下，病情稳定，不常出现高血糖或低血糖的患者，可在营养

师指导下选用含糖量低、味道酸甜的水果。血糖高、病情不稳定的，只能选用含糖量在5%以下的蔬菜、水果，像草莓、西红柿、黄瓜等。



黄瓜西红柿大胆吃

唐先格介绍，吃哪种水果，要根据水果中含糖量及淀粉含量。

每100克中含糖量少于10克的水果可以选用，此类主要是青瓜、西瓜、橙子、柚子、柠檬、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、樱桃等。每100克中含糖量为11—20克的水果慎用，包括香蕉、石榴、甜瓜、橘子、苹果、梨、荔枝、芒果等。每100克中含糖量高于

20克的，糖尿病患者不宜食用，如红枣、红果、红富士苹果、柿子、莱阳梨、肥城桃、哈密瓜、玫瑰香葡萄、冬枣、黄桃等。特别是干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆等干果、果脯，糖尿病患者应禁止食用。

“吃起来口感甜的水果含糖量不一定高，相反吃起来不甜的水果不一定不含糖。”唐先格说，水果中

含有的糖分有葡萄糖、果糖和蔗糖，其中果糖口感很甜，但在人体代谢中不需要胰岛素参加，譬如西瓜，吃起来很甜，但是含糖不高，适合糖尿病患者选用。

不少蔬菜可以当水果吃，如西红柿、黄瓜、菜瓜等。每百克含糖量在5克以下，又富含维生素，完全可以代替水果，适合糖尿病患者。



水果吃多了饭应少吃点

唐先格介绍，每百克新鲜水果产生的能量约20—100千卡。严格地说，每天吃多少水果应当由营养师进行

计算。一般情况下，血糖稳定的患者每天可以吃150克左右，含糖量低的新鲜水果。如果每天吃新鲜水果量达

到200克到250克，就要在全天主食中减掉25克，以免全天摄入的总能量超标。

陈新

夏季多发肠胃不适，如何避免肠胃不适，治疗胃肠类疾病有什么最新的先进医术。下期空中诊室，我们邀请泰山医学院附属医院消化内科专家为您讲解胃肠等消化道疾病的诊治，欢迎参与讨论、咨询。电话：18653881005。

下期预告