

关于糖尿病,你知道多少

□ 专刊记者 朱桂杰

11月14日是世界糖尿病日,今年糖尿病日的主题为:“糖尿病教育与预防”,口号为“糖尿病:保护我们的未来”。中国最新糖尿病流行病学调查结果表明:我国糖尿病患病率达9.7%,患病人数超过9200万,患病前期人数高达1.48亿。

多吃糖会得糖尿病吗

经常可以听到“少吃点糖,小心得糖尿病”之类的话,那么,这个说法科学吗?烟台毓璜顶医院内分泌科李超林医生说,这种说法不科学。糖尿病是以慢性血葡萄糖水平升高为特征的代谢性疾病。李超林说:“糖尿病分为四个类型:1型糖尿病,2型

糖尿病,其他特殊类型糖尿病和妊娠期糖尿病。其中2型糖尿病的发生机理非常复杂,基本的原因有两方面:遗传因素和环境因素。而糖尿病的遗传因素是目前医疗手段不能克服的,但是影响糖尿病发生的众多的环境因素却是完全可以改变的。”

李超林介绍道,导致2型糖尿病发生的环境因素包括肥胖、吸烟、饮食摄入过多、体力活动过少和各种应激状态,也就是过分劳累、精神紧张等,一旦这些因素被去除,即使是有糖尿病遗传因素的人也可以避免患病或晚得病。

糖尿病患者逐渐年轻化

近年来,中青年患者患糖尿病比例逐渐升高,甚至在十几岁便患上2型糖尿病的病例已并不少见。最新数据显示,我国6%的中青年(20岁—40岁人群)患有糖尿病。

例如,业务型白领为了成为公司的业务骨干,业绩必须年年攀升,这就少不了和客户推杯换盏,请客应酬,酒桌上大鱼大肉,不醉不归。业绩压力太大,经常要忙到很晚才睡觉。睡前经常感到饥饿,所以还要吃些零食,加餐,由于没有时间坚持运动,

原本清瘦渐渐开始发胖。这样,很容易患上糖尿病。

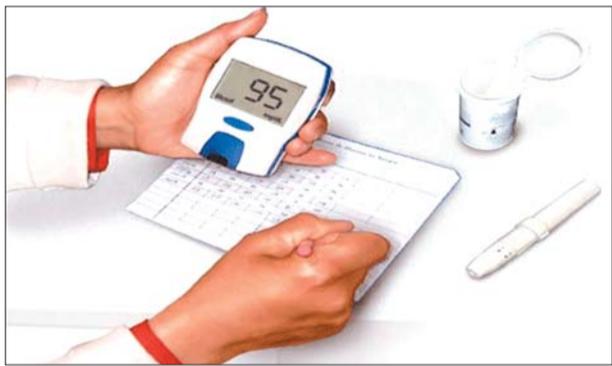
李超林告诉记者,高热量饮食,大吃大喝,心理压力过大,运动减少及肥胖等已经成为糖尿病日趋年轻化的重要因素。高热量饮食,大吃大喝,容易导致营养过剩,迫使胰岛每天都在过度工作。久而久之,胰岛负担过重,导致血糖不能正常控制。同时,有不少年轻人有用零食加餐的习惯,这是患糖尿病或导致糖代谢异常的一个很大隐患。经常食用高热量、高盐分的零食,很可

能成为糖尿病的诱因,经常吃这些零食的人,容易导致人体肥胖,而肥胖本身就是患糖尿病的一大危险因素。

另外,现代快节奏生活和较高强度的工作,使得一些年轻人白天承受巨大的心理压力,晚上还得熬夜,得不到充分休息,长期高度紧张的状态,心理压力非常大,长时间紧张和焦虑的情绪易促使人体长期处于应激状态,体内大量分泌出“应激激素”,这些应激激素使血糖升高,长此以往,引发糖尿病。



餐后血糖更应关注



中国已有超过9200万糖尿病患者,其中近三分之二血糖控制不理想,而餐后血糖显著升高更是中国糖尿病患者的特点。

现在一般都是早上空腹查血糖。那么,只关注空腹血糖就可以了吗?李超林说,如果空腹血糖正常,而吃过饭后,血糖升高,这个空腹血糖就不准确了。

与欧美人相比,中国患者餐后血糖升高的比例更高,达

到80%以上。餐后血糖是影响糖化血红蛋白达标的重要因素;血糖控制较好和中等水平的患者,餐后血糖对糖化血红蛋白的影响更大。同时糖化血红蛋白又与糖尿病并发症息息相关,研究表明,餐后血糖是心血管并发症的独立危险因素,糖化血红蛋白每降低1%,糖尿病相关死亡率降低21%,心肌梗死的发生率降低14%。李超林提醒患者,更应特别关注餐后血糖。

相关链接

患糖尿病的几率与腰围有关

患糖尿病的几率与人们的腰围有关,亚洲的男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米,属于超重或肥胖的体现。超重或肥胖,就会影响胰岛素抵抗,患上2型糖尿病的几率及风险就会增加,所以说,腰围越大,患上糖尿病几率就会越高。

在这里要说一下,超重和肥胖这两个概念,可以用身体健康指数(BMI)体现出来,如果BMI指数大于24那是超重,如果BMI指数大于28那就是肥胖。如果大家身体超重或肥胖,患上糖尿病、高血压、脑血管病的风险就会增加。

专家提醒,如果你的腰围过大,或有超重、肥胖的特征,建议要每年去体检一次。体检时,要做血糖检测,要把空腹和餐后血糖,一起检测。



如何合理使用胰岛素

胰岛素治疗是目前糖尿病临床治疗中非常重要的手段。无论是1型糖尿病患者还是2型糖尿病患者,胰岛素的“早期、联合、个体化”应用对于稳定控制血糖有着非常重要的意义。

既然胰岛素对糖尿病患者的血糖控制如此重要,那

么是不是所有的糖尿病患者都可以使用胰岛素呢?

李超林说,胰岛素抵抗是2型糖尿病患者重要的致病原因,有的2型糖尿病患者本身胰岛素分泌正常,甚至胰岛素代偿性分泌增加,但是因为本身有严重的胰岛素抵抗,胰岛素无法起到降

低血糖的作用,这种情况下再使用胰岛素,会导致严重的高胰岛素血症。

除了不适宜用胰岛素的人群,普通糖尿病患者,使用胰岛素的过程中也要注意用量,否则容易发生低血糖。低血糖是糖尿病的严重并发症,很多糖尿病患者在使用

胰岛素过程中,如果没有专业医生指导,一旦使用过量很可能导致低血糖发生,甚至出现生命危险。

专家建议患者朋友在使用胰岛素的过程中,应该和自己的主治医生建立良好的医患互动关系,定期复诊,严格按照医生的要求使用胰岛素。

早期干预控制并发症

几乎所有的糖尿病并发症都是不可逆转的,导致糖尿病患者死亡的往往都是糖尿病的一系列并发症,而不一定是糖尿病本身。糖尿病患者要注意控制血糖,防治并发症。一旦发现血糖升高就要开始进行必要的干预措

施,以减少糖尿病发生,或患了糖尿病后应及早治疗,控制病情发展以保障后期生活质量。平常也要在生活、作息、饮食等上多加注意,防止糖尿病找上自己。

首先要科学健康饮食。注意饮食结构的科学,饮食

清淡,少吃辛辣、刺激食物,避免高糖、高脂、高盐饮食,戒除烟酒等不良生活方式。

其次要适当锻炼,减轻体重。我们应该经常保持一定的运动量,这样控制了饮食,再加上运动锻炼,体重就不至于过胖,就能扫除肥胖这个重要的

糖尿病的诱发因素。

第三要放松一点,保持良好的心态。紧张焦虑也是促发糖尿病的环境因素之一。

最后,要经常关注自己的血糖状况,并且最好定期进行健康检查,以防患于未然。