

半数糖尿病人早期无典型症状

泰医附院专家:知晓自己是否是高危人群有助于尽早发现糖尿病

每年的11月14日是“世界糖尿病日”。如今糖尿病已经成为我国主要公共健康危机之一。本期中诊室,我们邀请到泰山医学院附属医院内分泌科主任,主任医师,教授唐先格,他为我们讲解了防治糖尿病的常识,以及糖尿病患者需要注意的事项。并且纠正了糖尿病诊治常见误区。

“目前中国的糖尿病人数超过1亿,我国的成年人中,有11%为糖尿病患者。”唐先格主任介绍,但是这些患者对糖尿病的认识还不清晰,存在诊断率、治疗率和控制达标率低的问题。

糖尿病是由于胰岛素分泌及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、肾、神经和心血管损害或器官功能不全或衰竭。”唐先格主任说,最终导致病人残废或者早亡。

和其它疾病一样,糖尿病也有一些高危人群,有糖调节受损史、年龄超过45岁的人都是糖尿病高危人群。“另外,体重超重与肥胖,父母、兄弟姐妹或子女有2型糖尿病的,有巨大儿生育史的

女性以及妊娠糖尿病史的人患糖尿病的风险也非常大。”唐先格主任说,另外,高血压或正在接受降压治疗;血脂异常或正在接受调脂治疗;心脑血管疾病患者和静坐生活方式的人也是糖尿病的高危人群。

唐先格主任提醒广大市民,应该了解一下糖尿病的症状表现,如有不适需尽快就医。“糖尿

病的典型症状表现包括多饮、多食、多尿、体重减轻、易疲劳、烦躁、视觉模糊,但实际上,有一半以上的糖尿病患者发病时没有上述的典型症状。”

掌握糖尿病的常识,知道自己是不是糖尿病高危人群,以及糖尿病典型症状表现,有助于糖尿病的早发现及早治疗。

(路伟)



泰山医学院附属医院内分泌科主任,主任医师、教授唐先格。

唐先格,泰山医学院附属医院内分泌科主任,主任医师,教授。山东省医学会糖尿病专业委员会委员、山东省中西医结合骨质疏松与骨矿盐疾病专业委员会委员,山东省中西医结合亚健康专业委员会委员,山东省临床流行病学分会委员。

1988年毕业于泰山医学院医疗系。曾在北京大学人民医院内分泌研究所进修学习一年,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的见解。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。近年参编论著四部,发表文章近10篇。

专家门诊:星期二 电话:6237423(病房)6237422(门诊)

坐诊专家

常规体检时 餐后血糖也要查

糖尿病成为目前人类三大疾病之一,泰山医学院附属医院内分泌科主任,主任医师、教授唐先格说,虽然目前仍没找到完全治愈糖尿病的方法,但是患者只要控制好血糖,不出现严重并发症,是可以终生带病生存的。同时,唐先格主任也纠正了糖尿病患者一些错误的观点。

文/片 本报记者 路伟

泰山医学院附属医院 内分泌科

内分泌科是山东省卫生厅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,技术高超的专业技术队伍。目前,有医师14人,其中主任医师、教授4人,副主任医师、副教授3人,主治医师2人,住院医师3人;具有博士学位者1人,硕士学位者11人,在读博士研究生1人,硕士研究生导师2人。有护理人员14人,其中副主任护师1人,主管护师3人,护师3人,护士4人。

该科实验室设备先进,率先在泰安引进世界上最先进的美国产动态血糖监测系统及胰岛素泵,配备了γ-计数器、低温冰箱、CO₂孵箱、空气净化设备、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、糖化血红蛋白、胰岛功能、胰岛细胞抗体。为内分泌代谢性疾病的诊断和治疗提供了有力的保证。

该科注重医疗、科研、教学同步发展,东野光教授在国内首次选用肾囊内作为胰岛移植的部位,开创了一条治疗糖尿病的新途径,明显提高了治疗效果。近年来,曾获国家卫生部科研一等奖1项,三等奖1项,全国星火创造发明奖1项,泰山医学院科技

进步奖9项。在全国专业杂志发表论文60余篇。参与国家自然科学基金课题1项,省卫生厅课题5项,山东省自然科学基金项目1项。现在承担山东省科技局中医药发展项目课题1项,山东省教育厅科研课题1项。

正规化的糖尿病教育:为使患者得到正规、系统、全面的治疗,基本掌握糖尿病防治知识,科室利用糖尿病教育学校定期举办健康教育讲座,指导患者及家属进行饮食控制、运动治疗以及科学合理的用药,实现良好的治疗效果。

利用动态血糖监测系统与胰岛素泵模拟人体胰腺的分泌规律,向人体持续输注胰岛素,同时在餐前输注大剂量胰岛素有效的控制空腹及平衡餐后的高血糖,最大限度地模仿人体胰腺分泌,成为糖尿病患者的全天候“守护神”。

利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。此技术准确性高,危险性小,并发症少,病人花费也少。

应用股动脉内药物注射及血管介入方法治疗糖尿病神经、下肢血管病变。并对这类患者开展了股动脉穿刺注射和血管内介入治疗的方法,达到抗凝、改善局部循环和促进闭塞血管再通的目的。电话:6237423(病房)6237422(门诊)

1 常规体检放过餐后血糖,半数糖尿病人漏诊

“中国人的血糖升高以餐后血糖升高为主,但是传统的常规体检,只重视空腹血糖,因此许多单纯餐后血糖升高者漏诊。”唐先格主任介绍,不检查餐后血糖,有50%的糖尿病患者漏诊,延误治疗。

我国新诊断的2型糖尿病

患者餐后血糖升高比例比欧美人更高,高达80%以上。唐先格主任说,餐后血糖控制不好,糖化血红蛋白就很难达标,而糖化血红蛋白又和糖尿病并发症息息相关。

“有研究表明,糖化血红蛋白每降低1%,糖尿病相关死亡

率降低21%,心肌梗死的发病率降低14%。”唐先格主任说,餐后血糖峰值与心血管事件发生和死亡的相关程度较空腹血糖更高。

因此,常规体检项目中,增加一项餐后血糖检查非常有必要。

2 柚子、猕猴桃糖分少,正餐之间可适量吃点

许多糖尿病患者认为,得了糖尿病后饮食中就彻底和糖说再见了,唐先格主任指出,不管是健康人还是糖尿病患者,摄取一定量的碳水化合物都是有必要的,糖尿病患者不能吃糖是一种错误的观点。“只要科学进食糖类食品,糖友同样能保持健康。”

糖果、果汁、甜饼干、冰淇淋等含糖量非常高,并容易升高血糖,不利于病情的控制,因

此糖尿病患者不应吃或少吃这类食品。爱吃甜食的糖尿病患者可以选择吃木糖醇、山梨醇等醇糖类甜味剂代替,这些食品不易升高血糖。

糖尿病患者吃水果有讲究,唐先格主任说,切忌餐前餐后大量进食水果,而是应该在两餐之间吃,这样才能保证血糖不会发生大的波动。“如果和正餐一起吃,则会导致胰岛素分泌,代谢受到影响,从而破坏

胰岛素的活性。”

另外,柚子、杨桃、番石榴、猕猴桃的含糖量相对较低,糖尿病患者可以适当食用。“减轻患者胰腺作用的同时,还能帮助患者吸收到丰富的维生素、矿物质和果胶,其中一些微量元素也可以提高和改善糖尿病患者体内的胰岛素活性。”唐先格主任说,凤梨、葡萄、橙子等含糖量比较高的水果,糖尿病患者最好不要吃。

3 粗粮吃多了肠胃受不了,粗粮细粮应搭配吃

糖尿病人重要的是控制饮食,饮食控制好坏直接影响病情发展。“很多糖尿病人认为主食吃得越少越好,甚至连数年把主食控制在每餐只吃一两左右。主食摄入不足,总热量无法满足机体代谢的需要,导致体内脂肪、蛋白质过量分解,身

体消瘦,营养不良,甚至产生饥饿性酮症。”唐先格主任说,另外,控制了主食量,但对油脂、零食、肉类食物不加控制,每日总热量超标,脂肪摄入过多,引发高脂血症和心血管疾病。

另外,吃粗粮是不少糖尿病患者的选择,粗粮含有较多

膳食纤维,有降糖、降脂、通便的功效,对身体有益。“但是如果吃太多粗粮,就可能增加肠胃负担,影响营养素的吸收,长此以往会造成营养不良。”唐先格主任提醒广大糖尿病患者,日常饮食,粗粮可以适量搭配细粮。