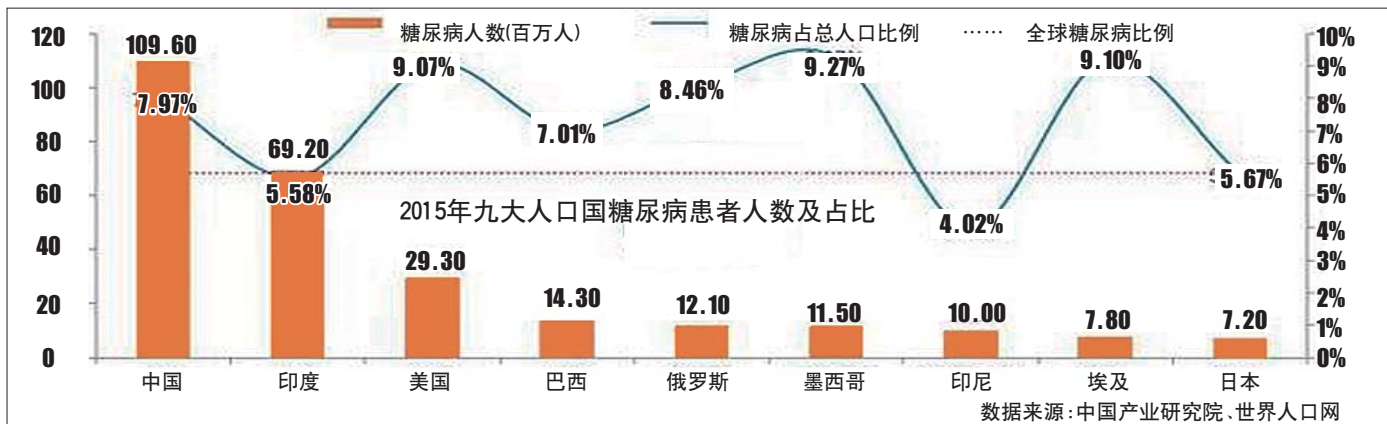


# 血糖测试高不一定是“糖人”

## 不少情况下测两次才能说明问题

最近一次单位体检时,秦先生发现自己血糖值有些偏高,他很担心是不是得了糖尿病。医生说,一次血糖值偏高并不意味着就是糖尿病,最好能复查一次进行确诊。中国是糖尿病大国,糖尿病前期“走在悬崖边上的人”也越来越多,如果不注意预防,将会转化成糖尿病。



本报记者 王小蒙

### 随机检测超过11才可以确诊

“血糖测出来比正常值高,空腹达到7mmol/L,是不是得了糖尿病?”在最近单位组织的一次体检中,秦先生的抽血化验结果显示,血糖值比正常水平高了不少,他很担心自己得了糖尿病。“可能最近工作比较忙,作息有点不规律,不过除了感觉有点累以外,也没有其他明显的不适症状。”

据了解,血糖正常标准为空腹3.9-6.1mmol/L,餐后两小时6.7-7.8mmol/L。不过超出正常范围,也并不意味着就是糖尿病。山东省立医院内分泌科护士长王俊巧说,心情、睡眠、没有严格禁食等因素也会影响测试结果,一次血糖值无法体现总体血糖状况,需要测试两次血糖值进行确诊。

济南市第五人民医院内分泌科主任赵淑淼介绍,如果空腹血糖值在6.1-7.0mmol/L、

餐后两小时血糖值在7.8-11.1mmol/L之间,则有可能处于糖尿病前期,需要再做OGTT(口服葡萄糖耐实验)和糖化血红蛋白检测进行确诊。而如果两个数值分别超过7.0mmol/L和11.1mmol/L,则意味着可能已得糖尿病,需要再进行一次静脉血糖检测来确诊。如果两次测试结果都超出正常范围,那就要小心糖尿病缠身了。

山东省医学科学院糖尿病医院副院长李新华说,糖尿病也会有典型的明显症状,即“三多一少”(多尿、多饮、多食和体重减轻),如果一次随机血糖超过11mmol/L,也是可以确诊为糖尿病的。

### 国内“糖人”过亿 每年400万人死亡

“我国是世界糖尿病第一大国,患病人数占全球的1/3。2013年中国约1.1亿人已经确诊为糖尿病患者,每8秒钟就有一人因糖尿病丧生,每年有400万人因糖尿病死亡。”赵淑淼

说,我国每10个成年人中就有1个糖尿病人,其中近60%的糖尿病患者虽已得病多年,但自己却不知道。

“最近体检,不少人看到自己血糖值超标,都会来咨询是不是糖尿病。也有的已经连续几年血糖值都超出10mmol/L,却因为无明显不适而没当回事。”赵淑淼说,结合临床来看,目前多数糖尿病人只有等到出现并发症时才去就医,主动就诊的不多。

“从前往往以为2型糖尿病主要是50岁以后才发病,是个老年病。但现在不是,现在二三十岁的年轻人发病特别多。”赵淑淼接诊过最小的两个糖尿病患者,一个13岁,另一个仅11岁,两人都有家族遗传史。

糖尿病为何会紧盯年轻人?赵淑淼说,这主要跟现在青少年过度肥胖、运动较少有关。“那个13岁的糖尿病患者,就是家长怕他营养不良,生生补成了小胖墩。后来孩子一下子变瘦了,想到有家族遗传史,测了血糖才发现是糖尿病。”

### 适量运动+控制饮食 1/3前期患者能恢复

有数据显示,我国18岁及以上居民糖尿病患病率为9.7%,糖尿病前期的比例达15.5%,相当于每四个成年人就有一个为高血糖状态者。而空腹血糖正常,餐后血糖在7.8mmol/L到11.1mmol/L之间的糖耐量减低,和空腹血糖在6.1mmol/L到7.0mmol/L之间的空腹血糖受损,都属糖尿病前期。

李新华说,有人称这类患者为“走在悬崖边上的人”,因为这部分人群如果不注意预防,将会发展为糖尿病。不过,如果进行生活干预,有部分人群血糖水平也可以转为正常。“在糖调节受损人群中,三分之一将进展为糖尿病,三分之一能维持原状,还有三分之一能恢复为正常人。但前提是患者应及时、积极地进行生活方式和饮食习惯的调整。另外像有家族遗传史,40岁以上人群和腹型肥胖者,必要时要用药物进行干预。”

赵淑淼提醒,为降低糖尿病以及并发症的发生风险,像老年、肥胖、超重、有家族史、合并心脑血管疾病、妊娠糖尿病史、运动少等高危人群,在常规体检测空腹血糖之余,应定期检测餐后血糖。以便尽早发现高血糖,并及时采取干预措施。

李新华介绍,适量运动能帮助控制血糖。除此之外,日常严格控制饮食同样是预防糖尿病的重要环节,像糖调节受损人群需严格控制碳水化合物的摄入,尤其是甜食应尽量避免,不可暴饮暴食。同时,还应控制饮酒,避免酒精影响葡萄糖的调控。

“刚发现糖尿病赶紧治可事半功倍,新发糖尿病人应积极治疗糖尿病,不要以为病情较轻就忽视,没并发症时治疗效果更好,有部分人的胰岛功能可恢复,若等并发症出来再治疗,效果差很远。”赵淑淼说,糖尿病本身并不可怕,可怕的是由其引起的各种急慢性并发症,如急性的包括可致死的酮症酸中毒、高渗性昏迷;慢性的包括糖尿病肾病、视网膜病变、糖尿病足等。

# 皮草元旦大放送,全场二五折还可量身定制

元旦即将来临,春节也越来越近了,今年该添啥新衣呢?为满足泉城市民对皮草的喜爱之情,本报特联合烟台TOT皮草,于2017年1月1日-3日在山东新闻大厦(济南市泺源大街6号)二楼齐鲁风情厅举办烟台TOT皮草品牌巡展,届时,全场二五折。

很多人想买皮衣、皮草的时候会犯难,在网上买皮衣、皮草看不到实物,衣服的品质得不到保证;在专卖店买皮衣、皮草,价格又高得让人望而却步。现在,TOT皮草品牌巡展济南见面会来了,千件质量有保证价格又实惠的皮衣、皮草随你选,还可以定做哦。

TOT皮草隶属烟台宏源时装有限公司,该公司成立于1998年,是从事皮草服装设计、生产、销售的大型服装公司。TOT品牌是宏源时装有限公司旗下全新皮草品牌,集原料生产——设计制作——公司直销——量身定做于一体。TOT皮草的师傅们可都

是有多年从业经验的老师傅,活计的质量自不必多说。由于有自己的工厂,所以还可以根据顾客的喜好进行量身定制服务。羊皮皮衣均采用新西兰进口绵羊皮,皮草均采用北美进口水貂皮,用料绝对讲究。上乘的材料搭配精细的工

艺,价格贵是自然的,但是本次TOT皮草品牌巡展首次来到济南,为了与济南市民成为朋友,有自己工厂的TOT皮草任性定下了全场二五折的超低价格。机会难得,想买皮草的市民千万不要错过。咨询电话:13792568027。

本报记者 张潇匀

<p><b>便民服务</b></p> <p>抽化粪池 疏通修改管道 15624505884、82588884 高压疏通、按防臭地、漏</p>	<p><b>专业疏通</b></p> <p>专业疏通改造修换马桶 杨15098882348 82217833 打孔</p>	<p><b>家电维修移修</b></p> <p>空调移修</p> <p>◆修冰箱洗衣机 86631296 ◆精修89825882</p>	<p>订版电话: (0531) 85196204 85196183 85196234</p> <p><b>太阳能热水器移修</b></p>	<p><b>专业疏通</b></p> <p>◆通下水道抽化粪池89208030</p>	<p><b>海尔专业移修</b></p> <p>热水器、太阳能、空调移机、维修、充气、清洗、回收86670085</p>	<p><b>管道安装维修</b></p> <p>◆通下水道抽化粪池89208030</p>
<p><b>家政服务</b></p> <p>◆保洁58756345 ◆擦玻璃86773337</p>	<p>高压清洗疏通下水道 15153120555</p>	<p><b>美的厂家88811129</b></p> <p>移机维修 保修三年 正规发票 全市连锁</p>	<p><b>专业开锁</b></p> <p>◆开锁6666 6631</p>	<p><b>电脑维修</b></p> <p>◆通修疑难换马桶 82777165 ◆快疏通68671119 ◆疏通66859926 ◆通下水道81879188 ◆疏通改造抽化粪池 86879993</p>	<p><b>专业开锁</b></p> <p>◆换锁6666 6631</p>	<p><b>十年维修电脑</b></p> <p>专业安装监控 13370571109</p>
<p><b>文慧保洁 专业清洗</b></p> <p>油烟机、疏通下水道、擦玻璃、保洁、地板打蜡、清洗真皮沙发! 15854106096</p>	<p><b>疏通改造修换马桶</b></p> <p>打孔 8915 2716 13791137050</p>	<p><b>订版电话 0531-85196352</b></p>	<p><b>空调维修充氟</b></p> <p>◆格力20移修充氟 89828339</p>	<p><b>专业开锁</b></p> <p>◆换锁6666 6631</p>	<p><b>专业开锁</b></p> <p>◆换锁6666 6631</p>	<p><b>历下区搬家</b></p> <p>◆历山88718181</p>
<p><b>退伍兵搬家</b></p> <p>高新 88018928 历下 58619892 历城 58616563 市中 86965698 槐荫 58782670 天桥 58782671 正规注册 专业搬家</p>	<p><b>泉顺社区大型搬家</b></p> <p>高新 55508857 历下 68686682 天桥 85880708 市中 85883509 槐荫 87521009 西外环 55509981</p>	<p><b>山东名悦搬家</b></p> <p>济南公司66688892正规注册 全市收费最低 诚信经营不加价</p>	<p><b>搬家服务</b></p> <p>◆吉运搬家18764049568</p>	<p><b>万泰88662035搬家</b></p> <p>搬家 搬厂 钢琴 红木 空调 家具拆装 专搬景观石 鱼缸</p>	<p><b>退伍老兵搬家</b></p> <p>正规注册66978266五区连锁 专业搬家、空调移机</p>	<p><b>老兵搬家</b></p> <p>王官庄 伟东 领秀城 89855658 市内长途最低</p>
<p><b>市中区搬家</b></p> <p>◆玉函89851086舜玉</p>	<p><b>金顺85911889</b></p>	<p><b>市南区搬家</b></p> <p>◆玉函89851086舜玉</p>	<p><b>市南区搬家</b></p> <p>◆玉函89851086舜玉</p>	<p><b>市南区搬家</b></p> <p>◆玉函89851086舜玉</p>	<p><b>市南区搬家</b></p> <p>◆玉函89851086舜玉</p>	<p><b>市南区搬家</b></p> <p>◆玉函89851086舜玉</p>