

职场人群注意,控糖不只是少吃糖

重视隐形信号,拒做“小糖人”

记者 秦聪聪 济南报道

糖尿病不只是“吃糖多” 这些才是核心诱因

提到糖尿病,很多人第一反应是“吃糖太多”,但姜冬青指出,糖尿病的发病机制复杂,是遗传易感性与环境因素共同作用的结果,不能简单归于单一原因。不同类型的糖尿病,致病根源也存在明显差异。

姜冬青介绍,1型糖尿病以胰岛素绝对缺乏为主要特征,绝大多数与自身免疫相关,既受遗传因素影响,也可能由病毒感染等外界因素诱发。

占比更高的2型糖尿病,核心是胰岛素抵抗伴相对胰岛素分泌不足,其发病因素可分为不可改变与可改变两类。

不可改变因素,包括遗传家族史,年龄增长和种族差异,有糖尿病家族史的人患病风险显著增高,年龄越大风险越高,亚洲裔等种族也属于高危群体。

可改变因素,多与生活方式相关,也是职场人群最需警惕的。

超重与肥胖,尤其是腹型肥胖(腰围粗),是重要危险因素;长期摄入高热量、高脂肪、高糖、低纤维的食物,会加重身体代谢负担;而职场人常见的体力活动不足、长期久坐,再加上吸烟、高血压、血脂异常等问题,都会进一步增加患病风险。

“在引起糖尿病发病的这些原因中,遗传因素是我们改变不了的,但是改变不良的生活方式、适当运动、锻炼身体,这些是我们可以做到的。”姜冬青说。

除了“三多一少” 特殊信号需重点关注

糖尿病被称为“无声的杀手”,很多患者早期没有明显不适,血糖升高如同“温水煮青蛙”,等到症状显现时,可能已错过最佳干预时机。

姜冬青介绍,除了大家熟知的“三多一少”(即多饮、多食、多

11月14日是第19届联合国糖尿病日,今年的主题延续“糖尿病与幸福感”,并特别聚焦职场糖尿病这一关键领域。

数据显示,全球七成糖尿病患者处于工作年龄,我国职场人群的糖尿病防控同样面临严峻挑战——熬夜加班、饮食不规律、缺乏运动等职场常态,正让越来越多年轻人成为糖尿病的“潜在目标”。

日前,山东大学齐鲁第二医院(山东大学第二医院)内分泌代谢科副主任姜冬青做客《壹点问医》,从致病原因、早期信号到防控方法,全方位拆解糖尿病防治的核心要点。

尿、体重减轻),还有不少容易被忽视的早期信号。

“身体出现疲劳乏力、皮肤瘙痒、视力模糊等情况时,就该提高警惕;如果频繁发生上呼吸道感染、尿路感染、皮肤感染且治疗效果不佳,也可能与血糖升高有关。”姜冬青说,高血糖会影响炎症控制,让感染难以痊愈。

还有一个特殊信号是餐前低血糖。午饭前或晚饭前出现心慌、手抖、饥饿感,这往往是糖尿病前期或2型糖尿病的早期表现,切勿当成普通“饿肚子”对待。

哪些人需要定期做血糖筛查?糖尿病高危人群必须纳入监测范围。这包括有糖尿病前期史,年龄 ≥ 35 岁、BMI $\geq 24\text{kg/m}^2$ 或中心型肥胖(男性腰围 $\geq 90\text{cm}$,女性 $\geq 85\text{cm}$)的人群;一级亲属有糖尿病史、缺乏体力活动者,以及有巨大儿分娩史或妊娠期糖尿病病史的女性;此外,患有多囊卵巢综合征、黑棘皮

壹点问医



病、高血压、血脂异常,或有动脉粥样硬化性心血管疾病史的人,也属于高危群体,需定期检测空腹血糖、餐后2小时血糖和糖化血红蛋白。

对于已确诊的糖尿病患者,并发症筛查同样关键。

姜冬青提醒,确诊时应完成首次全面筛查,2型糖尿病患者每年筛查1次,1型糖尿病患者诊断后5年起,每年筛查1次。

当出现视力改变、尿液泡沫增多、眼睑或下肢浮肿、足部皮肤干燥皸裂等情况时,更要及时就医,因为糖尿病并发症一旦出现往往不可逆,早期防控是守护健康的关键。

饮食运动+精准监测 职场人也能轻松控糖

姜冬青指出,无论是健康人群、糖尿病前期人群,还是已确诊的患者,科学防控都能有效降

低风险,提升生活质量。

饮食管理是控糖核心,姜冬青给出了简单易懂的搭配公式:“蔬菜捧、主食拳、手掌肉”,即每餐保证一捧蔬菜、拳头大小的主食和巴掌大小的优质蛋白质。

应优选低升糖指数食物,用糙米、燕麦、玉米等全谷物替代精制米面,做到粗细搭配;多吃绿叶蔬菜、西兰花等非淀粉类蔬菜,每天摄入量最好达到1斤以上;优质蛋白质可选择鱼、虾、瘦肉、豆制品等,脂肪则优选橄榄油、山茶油等健康品类,每周可吃2-3次鱼。

同时要避开高糖陷阱,少喝含糖饮料和果汁,警惕风味麦片、沙拉酱、红烧糖醋类菜肴等“隐形糖”来源,即使是无糖食品,也因含有大量碳水化合物,需控制食用量。

运动对控糖的作用立竿见影。建议每周进行至少150分钟有氧运动,运动强度以微微出汗、心跳加快但能正常交谈为宜,每周还可搭配2次力量训练。

特殊人群需针对性选择运动,老年人可选择散步、太极拳等缓和运动,肥胖人群优选游泳、卧式自行车等对关节友好的项目。

血糖监测是糖尿病管理的“晴雨表”,不同治疗阶段的监测频率和时间点各有侧重。

口服降糖药期间,病情稳定时每周测血糖3-5次,调整药物初期或血糖不稳时,可增加频率。

胰岛素治疗期需严格监测,基础胰岛素治疗者重点监测空腹血糖,预混或强化胰岛素治疗者需增加监测次数,必要时监测凌晨3点血糖,以鉴别空腹高血糖的原因。

生病感染、调整药物、饮食习惯改变、出现低血糖症状或饮酒后,都应增加监测频率。

需要注意的是,控糖不能只关注血糖,血压和血脂的管理同样重要。高血糖、高血压、高血脂被称为“三高”,它们相互关联,会共同加速动脉粥样硬化,增加心脑血管疾病风险。糖尿病患者血压应控制在130/80mmHg以下,血脂控制标准也更为严格,需定期监测并遵循医嘱干预。

跑步方法不当

研究表明,久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%,而健身跑步者膝关节病发生率仅为3.5%。所谓的“跑步伤膝”,多源于不正确的跑步姿势和跑步习惯,如:跑步前不做热身运动;跑步姿势不正确;运动持续时间过长,运动密度过大。

正确、科学、合理地跑步,不但不会给膝盖造成损伤,反而有利于膝关节健康。

正确跑步要点:慢跑前热身10分钟,纯跑步时长每天控制在30~60分钟;跑步时,身体稍稍前倾,手臂自然摆动,前脚掌着地;速度不宜过快,呼吸、心跳稍加快,但能正常交谈为宜;跑步场地应选择塑胶跑道、柏油路等,穿合适的跑步鞋。

久坐不动

久坐时,膝关节长时间处于高压状态,会加速软骨磨损,大腿肌肉力量也会减弱,从而缩短膝盖“寿命”。正确做法:每30~40分钟起来喝口水,伸伸懒腰,活动一下。

经常爬山爬楼梯

爬山、上楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍的重量;下山、下楼梯时,膝盖除了体重,还要承受着地的冲击力,更会增加膝盖磨损。所以不建议将爬山、爬楼梯作为日常锻炼方式。

爬山、爬楼梯动作要点:上山、上楼梯时重心略微向前,下山、下楼梯时重心略微后倾;手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖;膝盖有伤时,上楼时“好腿”先上,下楼时“坏腿”先下。肥胖或膝关节不好的中老年人要谨慎爬山、爬楼梯。

突然暴走

持续性过度行走,会反复磨半月板,伤害膝关节。对于平时没什么运动习惯,且每天久坐的人群来说,腿部肌肉力量通常是不足的,突然长时间暴走,容易造成膝关节不稳定,从而出现膝盖损伤。

正确做法:长时间行走时,尽量穿舒适、合脚的运动鞋;必要时戴上护膝和护踝,但不宜长期使用,以免造成关节肌肉萎缩;走路时如出现膝盖痛、反复发作的足底疼痛,应及时就医;长时间行走后要注意休息,放松双腿和足部,比如用热水泡泡脚。

盘腿坐

盘腿坐时,膝关节处于屈曲状态,重力作用下,它会承受下沉的力量,导致内外侧受力不均匀。久而久之,膝关节也易出现变形。

建议:忍不住盘腿坐时,每次只弯一条腿,尽量自然舒服,不要用力将脚向下挤压,这样可以一定程度上减少对膝盖的伤害。

水泥地上跳绳

一般水泥地无法对跳绳落地时的冲击力提供有效缓冲,长时间就容易损伤膝盖。

跳绳要点:选择塑胶地面等缓冲力比较好的场地,跳跃时双脚靠近,避免大幅弯曲膝盖。穿支撑力好的运动鞋。据CCTV生活圈

这六种动作真的很伤膝

青春期女孩的“隐秘”烦恼

——“异常子宫出血”咋破解

记者 秦聪聪 济南报道

对青春期女孩来说,月经初潮是成长的标志。然而,如果月经变得毫无规律:要么淋漓不尽持续个把月,要么一来就如“洪水决堤”,这很可能不是简单的月经不调,而是青春期异常子宫出血。

山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)妇女保健科主治医师任晓爽介绍,所谓青春期异常子宫出血,是指青春期女孩由于生殖内分泌系统尚未完全成熟,导致子宫出血失去正常的周期和自限性。

这是一种功能性问题,通常没有子宫、卵巢等器官的器质性

病变。其核心原因在于掌管月经的“指挥系统”——下丘脑—垂体—卵巢轴功能尚未稳定。

这个系统就像乐团指挥,如果指挥节奏混乱,卵巢排卵就会失常。不排卵,体内激素就失衡,子宫内膜要么剥落不全、持续出血,要么剥落过多,导致大出血。

除了上述最主要的内分泌轴功能不成熟外,这种现象也可能与精神压力、生活习惯、剧烈运动、内分泌疾病等有关。

据介绍,正常的月经周期约为21-35天,经期持续3-7天。如果出现以下情况,就要警惕异常子宫出血:

月经频发,周期短于21天,

一个月来好几次;月经稀发,周期长于35天,甚至几个月不来;经期过长,每次出血时间超过7天,甚至淋漓不尽半个月以上;出血量大或出现大量血块;不规则出血,完全失去周期性。

“最危险的信号是短时间内大量出血,导致女孩出现头晕、乏力、面色苍白、心慌气短等症状,这往往是严重贫血的表现,必须立即就医。”任晓爽说,如果出现异常出血,家长不要认为这是“不注意”或“着凉了”,给予孩子理解和支持是康复的第一步。

明确诊断后,需尽快带孩子去青春期保健门诊就医。医生会通过问诊、查体(如超声)和抽血(查

血常规、性激素、甲状腺功能等)来排除其他疾病,并评估贫血程度。治疗目标首先是止血,然后是调整周期,建立正常的月经规律。

日常生活中,让孩子保持健康的生活方式,规律作息,避免熬夜,保证充足睡眠。保持合理营养,均衡饮食,保证蛋白质、铁和维生素的摄入,不要盲目减肥。再就是注意情绪管理,鼓励孩子倾诉压力,适当进行散步、瑜伽等舒缓运动。

任晓爽提醒,青春期异常子宫出血虽常见,但诊断时必须排除其他可能引起出血的疾病,如凝血功能障碍、卵巢肿瘤等。因此,专业医疗评估至关重要。