

如何防控糖尿病?

这些“控糖”小技巧 教你避开“甜蜜”陷阱

今年11月14日是第16个联合国糖尿病日。作为一种以慢性高血糖为主要特征的代谢性疾病,糖尿病的可怕之处不在于其本身,而在于它可能带来的多种并发症,严重的甚至还会危及生命。

糖尿病引发视网膜病变 38岁男子险失明

在扬州大学附属医院眼科病房里,医生正在为术后的朱先生检查眼睛。朱先生患糖尿病已经五六年了,平时靠药物控制,并没有太在意。前段时间上夜班时,朱先生突然发现,他的左眼看不见了。

朱先生立即赶到医院,一测血糖,已经突破30毫摩尔每升。很快,他的右眼也随之出现问题。

转院到扬州大学附属医院后,朱先生被诊断为糖尿病引发的视网膜病变,导致失明。随后,医院为朱先生安排了手术。医生介绍,过去出现糖尿病视网膜病变的,多以中老年患者为主。但近些年来,年轻患者逐渐多了起来。就在上个月,医院刚为一名22岁女性做了手术。

扬州大学附属医院眼科主任朱晓宇:22岁的小女孩,是双眼一个继发性的青光玻璃体出血,视网膜脱离,她的病情相对更严重一点,给她双眼各自进行了手术。

糖尿病典型临床表现:“三多一少”

糖尿病是一种代谢性疾病,典型的临床表现有“三多一少”(多尿、多饮、多食、体重下降)。空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (毫摩尔每升)或餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (毫摩尔每升)或糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$,就可以诊断为糖尿病。如果不进行有效控制,很容易出现并发症。

妇幼健康研究会妇女儿童肥胖控制专业委员会主任委员高珊:最常见的这些并发症,包括视网膜病变,这是失明的第一大原因。糖尿



(网络图)

病肾病是目前发生肾功能衰竭、肾透析的第一位原因。出现心脑血管疾病,这是人类目前占前三位的主要死因,还有包括糖尿病的神经病变,糖尿病足,其实全身各脏器系统都会因为血糖的升高而受到严重损伤。

糖尿病前期每年有5%-10%转“正”

当前,全球糖尿病发病率呈上升趋势。根据最新发布的流行病学调查,我国成年人糖尿病患病率为12.8%。专家表示,在距离糖尿病仅一步之遥的糖尿病前期,只要通过饮食、运动或药物等手段,守住防线,绝大部分是可以控制和好转的。

通常情况下,空腹血糖 $>6.1\text{mmol/L}$ (毫摩尔每升),或餐后两小时血糖 $>7.8\text{mmol/L}$ (毫摩尔每升),但没有达到糖尿病的诊断标准,这种情况被称为“糖尿病前期”,是糖尿病的极高危人群。

妇幼健康研究会妇女儿童肥胖控制专业委员会主任委员高珊:他们是具有很大发病风险的糖尿病高危人群,他们会每年有5%到10%的比例转化成糖尿病。

超重、高血压等是糖尿病高危因素

专家建议,健康人群从40岁开始每年测1次空腹血糖,高危人群建议每半年测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。除遗传等因素外,年龄 ≥ 40 岁、体质指数(BMI) ≥ 24 (体重除以身高的平方)、缺乏体力活动者、有妊娠糖尿病病史的女性、高血压、血脂异常等,都是糖尿病的高危因素。

妇幼健康研究会妇女儿童肥胖控制专业委员会主任委员高珊:尤其是肥胖超重、不良的生活方式,包括经常喝甜饮料。这个甜饮料,其实不仅仅是含有甜味的这些,还有含着不太甜的像奶茶之类的,这些不良饮品都会大大增加我们患糖尿病的风险。

控糖小技巧:

吃干不吃稀 吃硬不吃软

长期摄入高热量、高能量的食物,可能会导致超重,进而增加糖尿病的患病风险。已经得了高血糖或糖尿病的患者,要避免高升糖指数的食品。比如拿吃主食来说,就有个小技巧——“吃干不吃稀、吃硬不吃软”。

妇幼健康研究会妇女儿童肥胖控制专业委员会主任委员高珊:最常见的就是大家喝的粥,无论是米粥,还是加了杂粮的粥,它由于熬煮

的时间长,植物细胞壁的破坏,它吸收的速度都是特别快的。

中华中医药学会糖尿病分会主任委员杨叔禹:干饭、米饭(升糖)相对就慢一些。所谓软和硬,就是非常稀烂的、煮的时间很长的软烂食物,它的升糖指数也快,比如说肉汤,其实肉汤有很多脂肪融化溶解在里面,那么喝汤也会让人发胖。

控糖不意味一点甜的都不能吃

不过,控糖也不意味着一点甜的都不能吃,只是要适量地吃。

妇幼健康研究会妇女儿童肥胖控制专业委员会主任委员高珊:我们希望大家能够吃自然甜味的食品,80到100克的水果,一天可以吃1到2次并且随餐吃,那么对你的血糖不会构成很大的影响。要限制吃代糖品,我们近年来更多研究都发现,它其实对于健康,关于胰岛素抵抗,关于炎症,关于心脑血管疾病的风险,依然有很大的影响。

推荐有氧运动 肌肉阻抗运动

适当运动能消耗机体能量,改善肌肉及内脏的胰岛素抵抗,同时减少脂肪含量,起到降低血糖,减少和延缓并发症的作用。

中华中医药学会糖尿病分会主任委员杨叔禹:运动会让人的代谢加快,让血糖血脂,所有和代谢相关的这些指标都归于正常。我们主张有氧运动,还有一些肌肉阻抗的运动,心率加快了,身体发热了,甚至微微出汗,这才是我们运动要达到的效果。

(据新华网)

