

糖尿病正快速 袭 向年轻人

家有发病史、过于肥胖、患高血压和痛风、生巨大儿的妇女等属高发人群

记者 陈成成

11月14日是第10个联合国糖尿病日,今年的宣传主题是“共同关注糖尿病”。糖尿病的发病与经济条件成正比,越是经济条件好的地区,糖尿病人就越多,更为可怕的是,近年来,糖尿病已悄悄盯上年轻人,而且此趋势愈演愈烈。中国现有糖尿病患者1.14亿人,患糖尿病的人群比例超过10%。市人民医院内分泌科主任医师杨虹说。



防治糖尿病还得靠“五驾马车”

糖尿病是一种代谢性疾病,但只要积极控制血糖,进行综合、全面的治疗,血糖可达标,并发症也能有效预防。杨虹介绍,临床上防控糖尿病常用“五驾马车”,即营养治疗、运动治疗、药物治疗、心理治疗和血糖监测。

营养治疗是指控制总热量、少量多餐、高纤维饮食、清淡饮食、戒烟限酒、少吃甜食,如甘蔗、香蕉、荔枝。

运动疗法即持之以恒、量力而行地进行运动,运动后的心率以170减去自己的年龄为佳。糖尿病人的运动包括有氧运动和阻抗运动。有氧运动就是强度不大,时间较长,有节奏的全身性运动,如慢跑、快走、打球、游

泳、跳舞、骑车等。

药物治疗法包括坚持口服降糖药和胰岛素、降压药、调脂药等。

心理治疗是指在心理医师的帮助下,矫正自己不良的认知,重塑自己的人格,建立正确的世界观和人生观,让自己的精神世界更为健康。

血糖监测包括血糖、糖化血红蛋白、尿常规、体重、血压、血脂、肝功、肾功、心电图、眼底等,以了解糖尿病控制水平和糖尿病并发症状况。此外,还要保持积极乐观的心态。

只要“五驾马车”驾驭的好,糖尿病患者完全可以像正常人一样健康、有质量的生活。杨虹说。

糖尿病发病呈现年轻化

糖尿病又称“消渴症”,是多种原因造成的血糖升高疾病。健康人群正常空腹血糖应该小于6.1mmol/L,若正常空腹血糖大于等于7.0mmol/L,或餐后2小时血糖大于等于11.1mmol/L,即可确诊为糖尿病。杨虹表示,糖尿病一般多发于40岁以上人群,城市高于农村,东部高于西部,富的地方高于穷的地方,因此糖尿病又有“富贵病”之称。

近几年,糖尿病开始青

睐青年甚至儿童。上世纪90年代以前,到内分泌科就诊的糖尿病患者基本上都是老人,而现在内分泌科确诊的糖尿病人有近三分之一是低于40岁的年轻人,甚至有10多岁的儿童。杨虹说,年轻人患糖尿病,不仅和基因有关,更和不健康的生活方式有关,吃得多、坐得多、动得少,加之平时不注意控制饮食,大吃大喝,容易导致营养过剩,促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,就会被糖尿病“盯上”。

杨虹说,糖尿病的常见症状表现为“三多一少”,即多饮、多食、多尿、体重减少,但没有这些症状并不表明就不是糖尿病。糖尿病前期没有特定的症状表现,如果你有糖尿病家族史或是高血压、高血脂、肥胖人群、作息时间不规律、精神压力大,就需要定期进行常规体检,及早筛查,有助于糖尿病的早发现 and 早治疗。

糖尿病最易“盯上”四类人

据杨虹介绍,在所有类型糖尿病中,2型糖尿病病人约占90%。2型糖尿病是一种常见的内分泌代谢性疾病,主要因体内胰岛素分泌不足或作用障碍引起的代谢紊乱的一种疾病,目前认为肥胖是2型糖尿病的主要危险因素。令人担忧的是,糖尿病人的发病逐渐年轻化,临床上少年、青年患者增加显著,其中最多的是肥胖者。

糖尿病的帽子一旦戴上就摆脱不掉,而控制不好

往往会造成心血管病变、脑血管病变、下肢血管病变等多种并发症。杨虹说,虽然目前糖尿病还没有治愈的方法,但幸运的是,糖尿病前期是一个可逆的阶段,如果进行早期干预,可以“悬崖勒马”,将大大降低糖尿病发病几率。

目前我国糖尿病前期的患病率达50.1%,打个形象的比喻,中国有一半左右的成年人正走在通往糖尿病的路上。

杨虹说,糖尿病前期

有两种状态,一种是空腹血糖正常,但餐后血糖升高,处于7.8到11.1mmol/L之间,这叫糖耐量减退;另一种是空腹血糖不正常,在6.1mmol/L到7.0mmol/L之间,这叫空腹血糖受损。因此如果属于高危人群,应该及时到医院去做糖耐量检查,看看餐后血糖是否超标。

此外,家里有糖尿病发病史的、过于肥胖的、有高血压和痛风的、分娩出巨大婴儿的妇女等四类人也是糖尿病的高发人群。

[相关链接]

联合国糖尿病日 其前身是世界糖尿病日(World Diabetes Day(WDD)),由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起的,其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟。2006年年底联合国

通过决议,从2007年起将世界糖尿病日正式更名为联合国糖尿病日,将专家、学术行为上升为各国的政府行为,促使各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制,减少糖尿病的危害。

阳光爱心助学社 又助23名贫困生

本报讯(通讯员 陈伶俐 记者 黄君君)日前,市阳光爱心助学社2016年秋季助学仪式在市六中举行。爱心警官涂光强带着数名爱心人士的爱心动学金23000元,为马屿、曹村的23名贫困学生送上爱心。

此次助学活动是继陶山助学活动后的第二

站,下站湖岭镇将安排在本月下旬,受资助学生有25人左右。

爱心助学活动是帮助家庭困难、成绩优异的同学,在成长道路上少一分坎坷,多一些阳光欢笑,让他们感受到社会大家庭的温暖。

活动发起者、爱心警官涂光强说。



政务微信公号 掌上行政服务

瑞安日报新媒体中心——微信公号高级功能定制开发专家

微信公众平台+微网站开发,提供资讯内容维护

瑞安日报

瑞安日报新媒体中心 联系电话: 65820169

部分案例



瑞安发布



清廉瑞安



瑞安交警



平安瑞安



瑞安旅游



瑞安财税