每逢佳节血糖高，春节过后糖友“扎堆”就诊

医生提醒：“糖友”要定期关注血糖变化

■记者 陈成成 通讯员 王志栋

春节过后，各家医院的内分泌科迎来了一波就诊小高峰，市中医院内分泌科近期也接诊了不少糖尿病患者。有些市民怀疑自己血糖异常，特地跑来要求采血体检，“我年前血糖都还好呢，这一下子怎么就变成25mmol/L的血糖了呢?”俗话说“每逢佳节胖三斤”，可见节假日不规则的生活、饮食对机体代谢状况的影响有多大。

“近期，糖尿病专科门诊和住院患者都明显增多，部分患者无论是空腹血糖还是餐后血糖都明显增高，糖尿病各种慢性并发症也会随之加重。”据温州市医学重点专科（中西医结合糖尿病）带头人、市中医院内分泌科主任王兴民介绍，每当春节、国庆等节日过后，因病情加重前来就诊的糖尿病患者就会明显增多。尤其是春节，由于多种原因，血糖明显升高，糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗状态以及并发心脑血管疾病发作而威胁生命的急症患者也在逐年增加。

每逢佳节血糖升

“节假日对于糖尿病患者来说，是严峻的考验。”王兴民说，节假日期间家人团圆，走亲访友，吃吃喝喝，生活规律很容易被打乱，极易导致血糖升高引发各种并发症。节后糖尿病病人住院剧增，主要有几种类型：第一类，严重高血糖。因高血糖急性并发症如糖尿病酮症酸中毒，糖尿病高血糖高渗昏迷入院，其来势凶险甚至可能危及生命。这与糖尿病患者在节假期间忘记服药打针，或传统观念潜意识里节日不想用药有关。第二类，低血糖昏迷入院。这与饮食和用药重复有关，人多热闹，老年人经常会忘记是否已经用过药。第三类，血糖波动明显，忽高忽低，病情反复或加重，加重或诱发糖尿病并发症，从而急送入院。

糖尿病日趋低龄化

大学毕业刚参加工作不久的小张虽有点胖，但平时也没啥不舒服。前几天在跑步时突然出现头晕、恶心等症状。去医院就诊后，诊断结果令他大吃一惊：年纪轻轻的他竟然患上了糖尿病。

糖尿病，在人们印象中应是上了一定岁数的成年人才会得的“富贵病”，但事实上青少年患有糖尿病并非个例。近年来，多项医学调查数据显示，糖尿病正呈现出低龄化趋势，越来越多的年轻人，甚至孩子都会罹患糖尿病。

“糖尿病最主要的危险因素是多吃少动，因此首先要管住嘴、迈开腿。”王兴民解释，现在有很多小胖墩喜欢吃高热量食物，运动又少，肥胖问题严重，此群体是糖尿病高发人群。部分年轻人饮食不规律，偏爱高热量食物，渴了就喝可乐等含糖饮料，不良生活习惯也导致了糖尿病的“流行”。

妊娠期糖尿病高发

在糖尿病人群中，还有一群特殊的“病号”——妊娠期糖尿病。据悉，“全面二孩”政策放开后，高龄孕产妇增多，而30至55岁年龄段最容易被疾病盯上，加上工作、生活压力大及环境污染因素，许多女性容易伴发内分泌代谢疾病，高危妊娠的几率特别高。据有关研究资料显示，每6个“准妈妈”中就有1个患糖尿病。

据介绍，妊娠期间高血糖的主要危害是围产期母婴临床结局不良和死亡率增加，包括母亲发展为2型糖尿病、胎儿在宫内发育异常、新生儿畸形、巨大儿和新生儿低血糖发生的风险增加等。如有妊娠糖尿病史、糖尿病家族史、早孕期空腹尿糖阳性等相关情况，应尽早监测血糖。

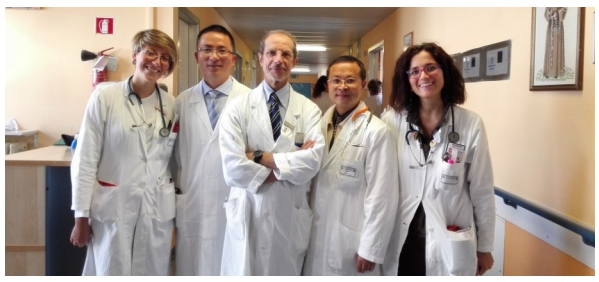
“血糖高不是怀孕的禁忌症，但建议备孕女性在妊娠前先去做健康检查，发现问题后一定要及时治疗。”王兴民在医院里也经常接到妇产科的会诊邀请，帮助糖尿病合并妊娠或妊娠糖尿病患者平安度过孕产期，使多位“糖妈妈”的血糖快速平稳的得到控制，最终都如愿生下了健康的宝宝。

多管齐下防患于未然

“糖尿病是可防可治的，采取科学方法，养成健康的生活方式，将能预防大部分糖尿病。”作为市健康教育讲师团成员，王兴民在规范治疗糖尿病及并发症同时，非常重视传播健康生活方式，定期在医院组织“糖友”健康俱乐部，还经常到机关部门、事业单位和公司企业举办健康教育讲座。据其介绍，近年来，我国糖尿病尤其2型发病率逐渐增加，祸因就在于不健康的生活方式。只要大家做到“少吃点儿，多动点儿，放松点儿，多懂点儿，必要的时候用点药”，就能预防多数糖尿病的发生。

如果已经得了糖尿病，那该怎么办？要重视，但无需惧怕”。王兴民表示，“糖尿病是不好的疾病，因为有各种并发症；但糖尿病也是较好的疾病，因为它给大家改变和努力的时间。只要将血糖等危险因素管理好，糖尿病患者可以不得或者迟得各种并发症。”糖尿病的综合管理通常被总结为“五驾马车”，即饮食控制、运动、监测、教育和药物治疗五个方面，他特意提醒各位“糖友”及可能的“后备军”一定要及早认真对待自己的血糖情况，及时加以干预。

王兴民还强调，运动和饮食乃糖尿病治疗的两大基石，也是最有效的治疗方法，不论是哪一类型糖尿病，均应长期和严格遵守。对所有糖尿病人来说，只要改变饮食的数量和质量，就可以减轻餐后的高血糖，从而减轻胰岛细胞的负担。反之，一个血糖控制很好的病人如果不再控制饮食，马上就可以引起血糖的升高。同样，有规律、适当的运动可以在一定程度上降低血糖，提高胰岛素的敏感性，还可以纠正血脂紊乱，降低血压，增强心肺功能，防治骨质疏松。



王兴民（左二）在意大利锡耶那大学医院研修学习

重点专科组织学术会议切磋交流

[相关链接]

糖尿病日常自我管理注意事项

1. 糖尿病人要坦然接受现实，建立战胜疾病的信心。糖尿病虽然不能完全治愈但可完全控制。

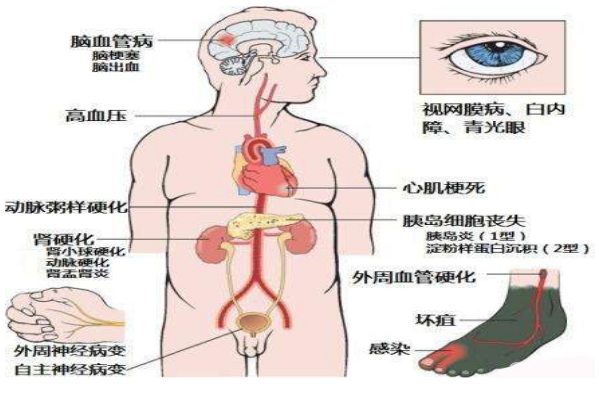
2. 饮食上需定时进食、避免偏食，尽量使菜谱多样化，荤素搭配，总体上保持饮食清淡。少吃油腻和煎炸食物，适量吃鸡、鱼、瘦肉，多吃蔬菜，避免饮酒。含糖多的甜食和水果，尽量少吃或不吃。另外，糖尿病人外出时应随身携带一些点心和糖果，在出现低血糖时及时服用。

3. 在控制饮食的基础上，适当锻炼，控制体重，提高抵抗力。经常注意皮肤清洁，特别是足部皮肤清洁，避免感染，一旦发生炎症和创伤时，应及时就医。

4. 糖尿病不可避免需进行药物治疗，用药要规范，不要随意增减量，掌握好吃饭、吃药时间，应定时、定量、定餐，规律服药，这样才能保证血糖稳定。在治疗过程中，也要注意观察降糖药可能产生的不良反应，及时与医生沟通。如出现饥饿、心慌、出汗状况时，可能为低血糖反应，有条件可立即查血糖进一步明确。如无条件先进食或口服糖水。病程中尽量避免低血糖。

5. 精神上保持情绪稳定，避免过度劳累和情绪波动。生活要有规律，不要通宵熬夜，伴有心血管疾病的病人要随身携带必备的急救药物，以防不测。

6. 糖尿病的监测也非常重要，可用便携式快速血糖仪，了解餐前和餐后甚至凌晨的血糖水平。



糖尿病全身系统各种并发症示意图

糖尿病患者“五驾马车”综合管理示意图