

更应关注糖尿病低龄化人群 降“糖”从改正不良生活方式做起

■ 记者 殷志军

一周数次洋快餐,各种高糖饮料、果汁、奶茶成了日常“标配”,久坐不动盯着手机打游戏,时常熬夜加个夜宵……这就是现在年轻人不良的生活方式,殊不知生活压力增大、缺乏运动,肥胖者增多,潜伏的糖尿病低龄化人群日益增多。据徐中心内分泌科主任刘志文分析,徐中心内分泌科每日平均 200 人左右问诊者,二三十岁年轻人占了三成多,大有不断上扬趋势,她特别提醒,年轻人要彻底改正不良生活方式,身体瘦点、入睡早点、运动多点,健康就能多点。

吃得多、运动少、 抗压力减弱、生活不规律

刘主任告诉记者,如今物质生活丰裕,年轻人平时高热量、高蛋白的食物摄入量多、久坐不动,一天半小时、一小时有氧运动根本不能确保,加之工作繁重、抗压力减弱、抑郁、焦虑情绪、肥胖、熬夜、夜宵多会导致糖尿病生成。临床上发现,原本四五十岁才诱发的糖尿病提前至二三十岁,甚至出现了很多儿童糖尿病患儿。这个时代“富贵病”已严重影响人们身心健康。对糖尿病的成因、发展过程了解不多,对其造成对人体危害又知之甚少。糖尿病发展到最后,会引发心脑血管疾病、糖尿病足(俗称烂脚,有截肢可能)、神经病变、肾功能严重破坏,由糖尿病造成的并发症占死因的前列。

早发现、早治疗, 学会“三自”

任何疾病,重在预防,尔后才涉及治疗。30 岁以后建议每年至少检测一次空腹血糖、餐后 2 小时血糖、糖化血红蛋白(反映三个月患者整体血糖水平),一旦发现糖尿病苗头,及早治疗,一方面生活方式干预,控制饮食(总热量要达标),餐后半小时、1 小时散步、慢跑等;另一方面,1 型糖尿病要注射胰岛素治疗,2 型糖尿病要选择口服药或胰岛素治疗。在此,刘主任提醒,目前网购平台上所谓的增加胰岛素分泌的保健品及一些降糖类茶饮等不太靠谱,关键要到正规医院诊疗,按医嘱服药。

今年糖尿病日主题是“教育保护明天”因此患者要学会“三自”,即自我治疗、自我监测(血糖)、自

我管理。如今健康理念深入人心,家中血压计、血糖仪等成了标配,对及时监测,尽早干预起了重要作用。

糖尿病人需终身服药吗?

如今市场上诞生一周注射一针降糖针剂咋回事?

一般而言,糖尿病和高血压等疾病一样,是不可逆的“富贵病”,病人要终身服药,控制血糖,减少糖尿病对人体各脏器的破坏。刘主任说,但也有一种情况,完全是超重肥胖型体质,通过减肥治疗、控制饮食,倡导健康生活方式,他们的血糖指标会趋于正常,这就可以根据病情阶段性或彻底停药了。但为了不反弹,少食多动,拒绝高糖高脂高热量食品,应该是毕生做的重要事情。

至于目前市场上出现的 GLP- I 受体激动剂,即一周皮下注射一针,就可降糖,而且可减体重。目前此类国产进口的药已纳入医保,徐中心即可配,它主要是为患者带来生活方便,减少了药物对心脑及肝肾等脏器的副作用。但无论如何,天下没有尽善尽美的治疗方式,每个人应根据本人实际,在医嘱下,选择适合自身的降糖治疗手段。



早上醒来身体有这些情况 可能是疾病“信号”

■ 舒文

如果你早上起床身体出现了这 6 种情况,请留意,可能是疾病“信号”。

晨起手脚发麻

正常情况下,早上起床时手脚是不会发麻的,就算有也只是偶尔出现,可能是晚上的睡姿有问题,压到了手脚。但是,如果你经常出现这样的症状,首先怀疑的是脑梗塞。当你的脑血管出现了血栓,它就会阻塞血液通道,导致脑组织缺血缺氧,由于大脑对血氧非常敏感,所以血流量减少时就会对对应脑组织造成直接影响,而这就会引起对侧肢体发麻,毕竟脑神经支配了感觉传递。要是你的感觉是单侧肢体发麻的同时,出现双眼一抹黑、表情僵硬、口齿不清,那就要小心了,这是脑梗的概率非常高,要早点溶栓解决问题。

早上醒手脚发麻,还有可能是糖尿病。当你血液中血糖含量过高时,会对周围神经造成伤害,轻微伤害时这种感觉就像是蚂蚁爬、发麻,如果持续恶化,那就可能出现触电、发热的感觉。

晨起关节僵硬

这种问题多见于老年人,老年人的关节腔本来就比较干涩、坚硬,活动性也不是很好,但是大多数老人出现晨僵后

稍微活动一下就可缓解。如果晨僵超过十分钟以上,恐怕要小心这些问题:

第一,可能是类风湿关节炎,患者病变的部位在手指关节或腕关节,有时候不仅是晨僵,还会有明显的关节变形。

第二,骨关节炎,常伴随着关节异响、关节肿痛、压痛、组织水肿等,但是活动后能缓解,一般持续 30 分钟左右即可症状消失,但是长期静置一样会有僵硬的问题重复出现。

早上起来饥渴难耐 心慌心悸

正常人起床不会马上感觉到饥饿,一般要等一会儿,喝完水让肠胃蠕动一下才会感到饥饿。但是如果你患有糖尿病,那你起床后会立即感到饥渴难耐,甚至在半夜被饥渴惊醒。这是因为你身体内可利用的血糖太少了,细胞无法获得足够的能量,处于饥渴状态。这种时候千万不能暴饮暴食,否则会加重糖尿病病情,如果你持续一周以上出现这样的症状,就应该去做检查,以免病情恶化。糖尿病也会导致心慌心悸,但是以饥渴为主要表现。如果晨起感觉心慌心悸,第一个要怀疑的,是心梗的问题,尤其是冠脉堵塞严重,可能会导致心肌缺血严重,出现心慌心悸的表现。第二个要怀

疑的是心脏病,比如心律失常、卵圆孔闭合不全等等。

早上起来眼屎多

眼屎算是眼睛自我保护产生的一种代谢物质,每个人都会有眼屎,而且随着年龄的增长,眼屎的量会越来越多。但是大多数的眼屎都是透明的、白色的,是不会引起眼睛不适的。可如果你的眼屎有以下几种特点,就要小心了:

第一,眼屎突然增多,可能是体内有炎症,或者眼睛受到感染导致的。

第二,眼屎呈现白色、丝状物,这可能是干眼症或急性过敏性结膜炎引起的。

第三,稀薄、带黏性水样液体,一般预示病毒性角膜炎、泪道阻塞、眼表有异物、轻微的外伤、过敏等等。

第四,黏、脓分泌物,考虑是不是过敏性结膜炎和沙眼的问题。

第五,眼屎坚硬、呈颗粒状。这大多是肝胆火热的表现,中医理论认为肝开窍于目,肝的问题常常反映在眼睛上,因此肝火旺盛就会导致眼屎变多,而且眼屎的质地非常坚硬。

晨起头晕难耐

晨起头晕基本很少见于 45 岁以下

的中青年,偶尔发作也只是熬夜、烦躁引起的问题,但是如果长期存在晨起头晕,问题可能会比较严重。首先得怀疑是不是颈椎、颈动脉狭窄的问题。长期从事办公室工作的人经常会有颈椎病,颈椎病可能压迫椎动脉,导致椎动脉狭窄,椎动脉狭窄会引起大脑供血减少,从而引起大脑血氧含量下降,所以会出现头晕的症状。其次是怀疑血液粘稠度,中老年人出现血液粘稠的概率很高,而且经过一晚上的水液代谢,血液中水分的含量也会降低,血液粘稠度也会提高,血液粘稠度提高会造成血栓、血小板聚集的问题,这都会引起头晕的症状。

晨起水肿

晨起水肿的问题很严重,要小心。如果是双下肢水肿,可能象征着肾脏排水不利,肾衰竭早期、中期就会引起严重的水肿,用手按压下去不会回弹,有明显的凹陷。有时候肾病水肿还会引起眼睑、颜面部的水肿,然后慢慢地出现在下肢、脚踝。还可能是心脏问题导致的水肿,常见的有心力衰竭,这一般以上肢水肿为主,心肺循环障碍导致水肿。

晨起的状态有时能看出许多问题,如果晨起是不舒服的、抗拒的、有疼痛的,很显然是身体出现了问题;晨起要是轻松的、愉快的,那恭喜你,你的身体很健康,即使有一定的问题,可能也不是大问题。