

超重、久坐不动、压力大、情绪不稳…… 年轻人群也要注意糖尿病

■ 王思源

提到糖尿病,大部分人的第一反应还停留在这是一种“老年病”,但其实糖尿病离青年人并不遥远。目前,我国18-29岁、30-39岁人群的糖尿病患病率分别达到5%和6.5%,甚至出现十多岁的“小糖人”。

超重肥胖是糖尿病的主要危险因素之一,长期精神紧张和吸烟也会增加糖尿病的发病风险。

建议具有超重肥胖、久坐不动、长期工作压力大、精神紧张、吸烟等危险因素的青年人保持健康的生活习惯,每年体检一定要测血糖。

有糖尿病家族史的人群患糖尿病的风险是无家族史的人群3倍以上,家中有亲人患糖尿病的青年人需要提高警惕,每年体检测血糖。

青年人得糖尿病的原因 你中招了吗?

除遗传因素外,2型糖尿病跟不健康的生活方式关系密切。现代青年人工作生活压力大,饮食、运动、作息不规律,这些都为糖尿病的早发埋下了隐患。

超重肥胖是糖尿病的主要危险因素之一,尤其是中心型肥胖(即男性腰围 $\geq 90\text{cm}$,女性 $\geq 85\text{cm}$)

与糖尿病关系更为密切。BMI(体重指数=体重(kg)/身高(m)的平方)24.0-27.9为超重,BMI ≥ 28 为肥胖。近年来上海市成人超重和肥胖的比例上升趋势明显,分别达到33.0%和11.7%。

不健康的饮食和缺乏运动共同促进了肥胖。高糖高脂的食物所含能量高,长期能量摄入超过能量消耗就会导致肥胖。此外,运动不足,特别是上班族久坐不动,容易造成机体对胰岛素的敏感性下降,胰岛素是降低血糖的激素,机体对胰岛素敏感性降低会导致血糖升高。

当代都市青年工作压力大、生活节奏快,过度的工作与生活压力导致长期精神紧张,造成肾上腺素分泌过多,而引起血糖、血压持续升高,影响胰岛功能从而增加糖尿病发病风险。

吸烟也是糖尿病的危险因素之一,会影响胰岛素分泌和作用机制。如果已经得了糖尿病,吸烟会加重对眼、神经、心脏、肾脏等靶器官的损害。

定期筛查很重要 这些人群需注意

空腹血糖 $6.1\sim 7.0\text{mmol/L}$,餐后2小时血糖正常;或空腹血糖正

常,餐后2小时血糖 $7.8\sim 11.1\text{mmol/L}$,被称为“糖尿病前期”,是糖尿病的高危人群,队伍十分庞大。据统计,18-29岁和30-39岁人群的糖尿病前期患病率分别为27.3%和34.2%,其中有33%-65%最终会发展为糖尿病。

由于糖尿病早期症状的不明显,很多病人直至并发症发生,身体出现异常才去看医生,这常常导致4-7年的延迟诊断。上海市糖尿病知晓率和治疗率仅为57.18%和51.31%,超四成的患者还不知道已患病,更别谈采取治疗和控制措施。病情发现、控制得越晚,病情越不可逆,身体的损伤就越大,甚至会造成截肢、失明、肾衰竭、猝死等严重后果。

因此,存在超重肥胖、血脂异常、久坐不动等情况的青年人,建议每年体检测血糖、血压和血脂。此外,有糖尿病家族史的人群患糖尿病的风险是无家族史的3.43倍,如果家中有亲人患糖尿病,更需要提高警惕,采取健康的生活方式,每年体检测血糖。

控制指标稳情绪 吃动结合是王道

首先,青年人应每年体检测

血糖、血压和血脂,特别是已经处于糖尿病前期的人群。血糖一般控制在空腹血糖 $< 6.1\text{mmol/L}$,餐后2h血糖 $< 7.8\text{mmol/L}$,糖化血红蛋白(HbA1c) $< 6.5\%$ 。血压控制在 $140/90\text{mmHg}$ 。总胆固醇 $< 6.2\text{mmol/L}$,甘油三酯 $< 2.3\text{mmol/L}$ 。

其次,工作学习再忙,也要坚持定时定量用餐,均衡摄取谷类、肉蛋类、蔬菜水果类、奶制品和油脂类食物。每日热量分配建议碳水化合物占50%-65%,蛋白质15-20%,脂肪20-30%。减少糖果、蛋糕、高胆固醇和油炸食物的摄入,多选择含纤维素高的食物。坚持低盐饮食,每日摄入食盐小于5克。戒烟限酒,每日饮用酒精量不超过15g。

注:酒精量=酒精含量(%v/v) $\times$ 饮用毫升数 $\div 100 \times 0.8$

再次,如果已经属于超重、肥胖人群的青年人,需逐步减至正常体重,即BMI介于18.5-23.9。提倡晚餐后1-1.5小时可进行适当运动,每周运动5次,每次30分钟,运动心率最好保持在每分钟(170-自身年龄)。

最后,还要稳定情绪哦!保持心情平和能够稳定血糖,不良的负面情绪易导致内分泌紊乱。

(来源:上海疾控)

错误的方式,让牙齿很受伤

一吃稍凉或稍热的食物,牙齿就会出现一过性敏感,也就是“一激灵”的感觉?也许这是“楔状缺损”所导致的进食敏感。如果未及时采取改善措施,可引起龋坏、牙痛,严重者可导致牙齿颈部水平的牙冠折断,不仅影响美观,也给后期修复带来挑战。在此,上海交通大学医学院附属第九人民医院牙体牙髓科主治医师汪嘉、主任医师黄正蔚,为大家带来科普解读。

1. 楔状缺损

这是一类牙体硬组织、非龋性疾病,发生在牙齿颈部,常见于中老年人。典型缺损的外形口大底小、呈“V”状,由于与楔子的形状相似,因此称为“楔状缺损”。

2. 常见原因

常见且容易产生楔状缺损的原因是错误的刷牙方式。

牙颈部的牙釉质本身覆盖最少,而错误的刷牙方法,比如长期横向刷牙、用过硬牙刷、刷牙力度过大等,都会导致颈部牙体组织磨损,引起牙敏感。

牙唇颊面颈部是咬合力应力集中的地方,长时间较大的咬合力使牙体组织疲劳,易在应力集中区出现破坏,尤其在一些喜欢吃硬物、有咬合不齐、夜磨牙的患者中更常见。

还有一个原因来自牙龈周围龈沟液里的酸性渗出物,对缺损的形成和加深也起重要作用。

3. 治疗方式

楔状缺损只要及时、对症治疗,就可以减少疼痛或掉牙。

组织缺损较浅且无酸痛症状者,局部无需特殊处理,但要避免横向刷牙,宜选用较软的牙刷和填料较细的牙膏。

对于组织缺损较浅但有牙齿敏感的患牙,可使用脱敏牙膏或用药物脱敏。

当缺损较大、较深时,可选用复合树脂或玻璃离子粘固粉等修补,以防继续发展。

对于已经穿髓、出现牙髓症状或根尖周炎的患牙,要及时进行牙髓治疗,并选用合适的修复方式恢复牙齿功能。

4. 预防方法

首先,要改变错误的刷牙方式,避免横向、大力刷牙和选用刷毛过硬的牙刷,以及使用磨擦剂粗糙的牙膏,应当采用改良巴氏刷牙法或打圈的方式刷牙。

其次,不吃过硬的食物,如坚果壳类、螃蟹壳类、骨头、蚕豆等,避免用较大的咬合力。

有咬合不齐或夜磨牙的患者,应及时就诊,改变不良咬合习惯;同时,要少喝碳酸饮料,避免唇颊面牙釉质脱矿。

口腔健康维护需要全方位、长期坚持,除养成良好的口腔卫生习惯、避免咀嚼硬物外,还应每年定期检查口腔,做到早发现、早预防、早治疗。

(综合自:健康上海12320)