

你是糖尿病的候选人吗?

周维天

(岳池县人民医院 四川广安 638300)

糖尿病是常见代谢性疾病,你对糖尿病了解多少?哪些人群是糖尿病的“候选人”?如何预防糖尿病?

一、什么是糖尿病?

糖尿病是以高血糖为典型特征的慢性疾病,与胰岛素生物作用受损、胰岛素分泌缺陷有关,若是长期处于高血糖状态,容易造成肾、神经、心脏、眼、血管等的功能障碍或是慢性损害。相关调查指出,预计 2030 年时,全球糖尿病患者数量将达到 5.5 亿,严重威胁人类生命健康。

糖尿病有哪些类型?当前临床将糖尿病分为四种类型,具体而言:(1)1 型糖尿病:此类糖尿病还可分为胰岛 β 细胞功能损害原因不明的特发型糖尿病、胰岛 β 细胞因免疫反应受损的免疫介导型糖尿病两种类型,常见于儿童与青少年,往往伴有体重减轻、多饮等症状,可能与病毒感染、遗传因素、自身免疫系统缺陷等因素有关,由于体内绝对缺乏胰岛素,所以需要通过补充胰岛素维持血糖水平,若是停用胰岛素,容易发生急性、严重并发症,另外,此类患者通常还合并有其他自身免疫疾病,需要尽早治疗;(2)2 型糖尿病:此类患者数量最多,约占全部糖尿病患者的 90%,与超重与肥胖、遗传、体力活动不足等因素有关,一般在中年后起病,往往在体检时发现,易合并血脂异常、高血压、高尿酸血症等,并且多数患者在接受口服降糖药治疗,或是运动及饮食干预后,能够控制血糖,主要是因为此类患者自身能够分泌胰岛素,只是在分泌量与分泌时机方面存在缺陷,加之自身组织欠缺对胰岛素的敏感性,使得胰岛素难以发挥其降糖作用,所以需要进行外界干预;(3)妊娠糖尿病:通常于妊娠中后期发病,且好发于多胎妊娠以及高龄孕妇,容易危害母体及胎儿安全,发生早产、胎儿发育异常、流产、感染等不良妊娠结局,故需早期诊治;(4)特殊类型糖尿病:此类患者相对少见,并且一般伴有遗传、特殊病因因素,包括内分泌疾病(如库欣综合征、肢端肥大症)、感染(如细胞病毒感染、先

天性风疹)、胰腺外分泌疾病(如胰腺肿瘤、胰腺炎)等所致糖尿病。

二、哪些人群是糖尿病的“候选人”?

第一,糖尿病家族史者。若是兄弟姐妹、父母等患有糖尿病,则认为存在糖尿病家族史,容易提升糖尿病患病风险。

第二,吸烟者。由于吸烟容易损害多个器官,尤其是会损害心血管系统,所以极易发生糖尿病。

第三,中老年人。中老年人因精神紧张、生活及工作压力大,加之运动量减少、饮食条件改善、热量消耗减少,以及脏器逐渐老化,更容易患糖尿病。

第四,血脂、血压异常者。高血糖往往与血脂异常、血压异常相伴而生,所以合并高血压、高血脂的患者因存在胰岛素抵抗,更易患有糖尿病。

第五,缺乏运动者。适当的体育锻炼不仅能够减轻体重,有效消耗热量,也能提高胰岛素敏感性,所以经常不锻炼者需要警惕糖尿病。

第六,肥胖者。肥胖亦与糖尿病密切相关,并且肥胖持续时间越长,以及程度越重,则越容易发生糖尿病,特别是女性腰围超过 80 厘米者以及男性腰围超过 90 厘米者,罹患 2 型糖尿病的危险性较大,主要是因为肥胖会导致胰岛素抵抗,大量分泌胰岛素,最终因胰岛细胞不堪重负而出现功能衰竭,造成糖尿病。

第七,不明原因疲劳者。部分休息后疲劳症状不能缓解者也极易发生糖尿病。

第八,过多食用淀粉与糖类者。对于糖尿病而言,其本质是糖代谢功能失调,所以若是日常饮食中大量进食淀粉类、糖类食物,由于机体无法消耗,可能会造成病理性代谢失调。

三、如何预防糖尿病?

第一,健康生活。包括戒烟限酒、控制饮食及体重、加强锻炼等。一方面而言,需要“管好嘴”,如荤素搭配、细粮与粗杂粮搭配,多吃水果蔬菜,少吃零食,杜绝糖水、可乐、高脂肪饮食,每日食

盐摄入量不超过 6 克，少吃快餐，减少红肉摄入量，少吃热狗、熏肉等加工肉类等；另一方面而言，需要“迈开腿”，如成人每日锻炼时间不少于 1 小时，且宜选择慢跑、快走、游泳等中等强度运动，以便消耗多余热量，降低血压，调节血脂紊乱，提高胰岛素敏感性，放松身心。

第二，调节心态。良好的心态对于预防糖尿病亦有较好效果，所以建议日常生活中注意调适心态，小事糊涂一点，生活潇洒一点，以便预防糖尿病。另外，也需热爱生活于工作，善于发现生活中的乐趣，且不要将做饭、打扫卫生等家务视为负担，而是需要享受烹饪的欢娱。此外，当遇到不顺心的事情时，不要闷在心里，可以通过运动、讲述烦恼等，及时释放消极情绪，从而让愉悦情绪伴你左右。

第三，积极治疗。若是有血脂异常或是高血压

等疾病，需要积极治疗，避免病情恶化后引起糖尿病。

第四，睡眠充足。若是长期睡眠不足，容易使神经系统处于紧张状态，最终会影响调节血糖的激素，诱发糖尿病，同时睡前不宜喝茶或咖啡，宜少吃电视。

第五，测量血糖。早期糖尿病无典型症状，通常发现时已经出现相关并发症，所以建议糖尿病高危群体能够定期监测血糖，最好半年检查 1 次，检查时检测空腹血糖与餐后 2 小时血糖，若是空腹血糖超过 5.6 毫摩尔/升，需要接受口服葡萄糖耐量试验，以便尽早发现病情且尽早处理。

综上所述，糖尿病是常见病、多发病，危害较大，且好发于中老年人、血脂及血压异常、缺乏运动、肥胖等群体，上述群体均需积极预防糖尿病。