

连线北京专家 破解糖尿病常见误区 省内外专家共献控糖锦囊



7月29日晚,大医生开讲“关注糖尿病,卸下‘甜蜜负担’”直播,邀请到北京大学第三医院内分泌科副主任医师杨进、福建医科大学附属第一医院内分泌科副主任医师沈喜妹、福建省妇幼保健院血管外科和介入治疗科副主任医师詹腾辉、石狮市总医院内分泌科副主任医师吴晖南做客直播间。

本次直播也是“大医生开讲”首次连线省外专家,省内外内分泌专家在线共同讲解糖尿病有关科普。截至目前,多平台在线观看与回看近25万。



□本报记者 陈坤

我国18岁以上的成人中,有12.8%患有糖尿病,患病人数近1.3亿。每8个成年人中,就有1个糖尿病患者。

我国有约35%的成人处于糖尿病前期,其中六分之一可能在一年内进展为糖尿病。

每30秒,就会有一个人因糖尿病足而截趾。

……

一组组数据无不展示了糖尿病的危害。

1 连线北京专家 共话糖前管理

预防糖尿病,关键先要弄清一个概念——糖尿病前期。它是介于糖尿病和正常血糖之间的一种状态,被认为是糖尿病的必经阶段。



通过直播连线,杨进在视频里解释,糖尿病前期指的是血糖已经高出正常范围,但还没有达到糖尿病的状态。这是预防和控制病情最好的时期。按照现行

的诊断标准及国家流行病学调查,我国成人中有35%处于糖尿病前期,约有1.48亿。我国的“大庆研究”在全世界范围内最早证实,早期的生活方式管理可以预防糖尿病前期进展为糖尿病,并且预防心血管疾病的发生,延长寿命。如何界定糖尿病前期?



吴晖南解释,按照世界卫生组织制定的标准,糖尿病前期有几个关键数值,包括:1.空腹血糖受损(IFG),即空腹血糖(FPG) $\geq 6.1\text{mmol/L}$, $< 7.0\text{mmol/L}$;糖负荷后2h血糖 $< 7.8\text{mmol/L}$ 。2.糖耐量异常(IGT),即 $\text{FPG} < 7.0\text{mmol/L}$; $2\text{hFPG} \geq 7.8\text{mmol/L}$, $< 11.1\text{mmol/L}$ 。3.两者的混合状态(IFG+IGT)。

3 糖尿病患者自我管理误区

直播中,沈喜妹破解了糖尿病人日常生活中饮食、用药等方面的多个常见认知误区。

糖尿病控制饮食是吃得越少越好?

要结合自身情况,讲究营养均衡。较为肥胖的患者可采用轻断食、高蛋白饮食或限制总热卡饮食等方法。

糖尿病患者不能吃主食?

若患者体重指数合适,且餐后血糖未明显升高,血糖波动不大,可按原来的食量吃米、面等主食。若较为肥胖,可吃一些低升糖指数的主食,如杂粮等。特别提醒,不要使用破壁机将杂粮打成浆等。



糖尿病饮食不能吃甜食?

可吃低热量甜味剂,如糖醇类食物:山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇等甜味剂食物。不建议吃单糖类食物。

糖尿病患者不能吃水果吗?

有条件。血糖控制在目标范围内,可吃尝起来不甜的水果,如黄瓜、西红柿、梨、苹果等。建议在两餐之间吃。

使用胰岛素会产生依赖性?

“不是因为依赖,而是因为需要。”胰岛素只是人体自身分泌的一种维持人血糖水平的生理激素。实际上每个人都离不开胰岛素,没有胰岛素机体就不能完成新陈代谢,生命就无法维系。因此,胰岛素没有“成瘾性”这一说。

(下转15版)

2 糖前筛查,“阳性率”超过82% 减重10%~15%,代谢指标可改善

基层是开展糖尿病前期管理最有效的单位。2019年6月,湖滨中心承接国家科技部重点项目“重大慢性非传染性疾病防控研究”的部分研究,在福建省率先开设糖尿病前期门诊。2021年4月,石狮市卫健局牵头在全市推广糖尿病前期门诊。



“在筛查过程中,有一些数据让我们很吃惊。我们发现,筛查的500例高危对象中,200多人处于糖尿病前

期,有200多人已处于糖尿病,‘阳性率’超过82%。如果没有筛查,这些人很可能被漏诊。研究显示,糖前人群中每年有六分之一会进展成糖尿病,将这部分人拦在糖尿病前,是我们一直坚持开展‘糖前门诊’的动力。”吴晖南说。糖尿病前期属于糖尿病的一级预防,这部分人群经过严格的代谢指标控制,是可以实现逆转的。通过运动、饮食等综合管理,将体重

降低10%~15%,代谢指标可得到明显改善。

詹腾辉建议,糖前人群要保持低盐、低脂饮食,戒烟限酒,保持运动的习惯。从血管外科来说,可通过规则性的行走锻炼,避免血管病变的发生,促进微小血管的增生和血管的互通,此方法甚至可以超过药物带来的效果。同时,建议确诊的患者定期到内分泌科及相关专科体检,60岁以上最好一年体检一次,及时发现微小血管病变的并发症。

主办单位:《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端

协办单位:北京大学第三医院内分泌科、福建省妇幼保健院

血管外科和介入治疗科、福建医科大学附属第一医院

内分泌科、石狮湖滨社区卫生服务中心