联合国糖尿病日

高血糖摧毁免疫防线 男子“感冒”变重症

□本报记者 朱晓洁

误当小感冒，闽侯53岁张先生（化名）因持续口干、乏力、发热，在诊所输液后病情持续加重，送入医院后转入ICU抢救64天，相关医疗费用超过20万元。

闽侯总医院内分泌科副主任、主治医师黄章敏介绍，张先生急诊检查随机血糖达61.69mmol/L，糖化血红蛋白17.6%，指标显著异常，伴随高热、右眼肿痛。经降糖、抗感染等治疗，病情仍快速恶化，转诊至福州大学附属省立医院。经多学科联合救治，确诊致死性鼻-眼-脑毛霉感染，同时合并多种细菌混合感染。长期失控的重度高血糖造成患者免疫功能严重受损，难以抵御病原体侵袭。目前张先生已出院，转入门诊随访，糖尿病通过口服药物控制。


黄章敏医生在查阅病历

黄章敏提醒，高血糖的损害隐匿且持久，糖尿病属于全身代谢性疾病，极易诱发各类感染。

糖尿病患者可通过以下方式维护免疫力、防范重症感染：

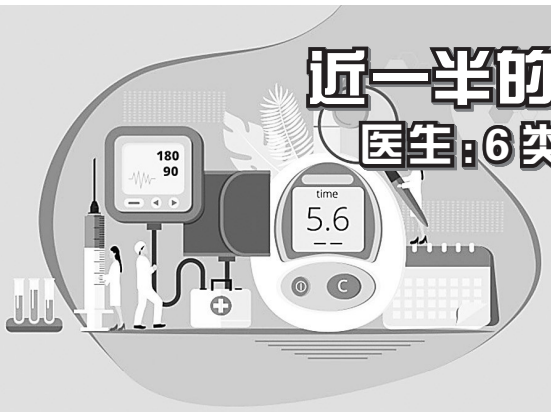
严格控制血糖 规范用药、定期监测血糖，将血糖、糖化血红蛋白控制达标，是保护免疫力、预防感染的根本。

科学均衡饮食 控糖前提下合理搭配饮食，多摄入优质蛋白、蔬菜、粗粮，补充维生素及微量元素，增强身体抵抗力。

坚持规律运动 每周坚持150分钟以上中等强度运动，配合力量训练，提高胰岛素敏感性，改善代谢与免疫功能。

保证充足睡眠 每天保证7~9小时睡眠，避免熬夜，让免疫系统正常修复、恢复。

定期复查随访 定期门诊体检，早发现、早处理轻微感染及并发症，避免小问题拖成危重疾病。



近一半的人不知道自己血糖高

医生：6类人别等“有感觉”才筛查

□本报记者 张帅

11月14日联合国糖尿病日，
今年的主题是“早发现，早行动”，
福鼎市总医院提醒辖区居民：
糖尿病最可怕的不是血糖高，
是“你以为自己没事”。
2型糖尿病早期大多没症状，
这份攻略建议人手一份。

“早”字值千金



不口干、不老跑厕所、没瘦，不等于没事。

等“三多一少”（吃多、喝多、尿多、体重掉）出现，往往已拖好几年；有数据显示，全球约一半2型糖尿病患者确诊时，并发症已悄悄长出来。

血管长期泡在偏高的糖水里，心梗、脑卒中、尿毒症、失明、糖尿病足，都是“拖”出来的。

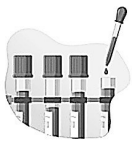


早期逮住，调生活方式、该用药用药，很多人常年稳住——早筛，省钱、省命、省遭罪。

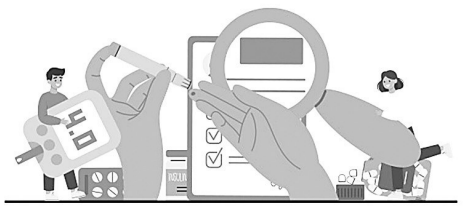
六类人别等“有感觉”

- ≥35岁
- 超重或肚子大
- 父母兄弟姐妹有糖尿病
- 妊娠糖尿病或生过≥4公斤巨大儿
- 高血压、高血脂、心脑血管病
- 久坐少动

中任意一条，体检别只量血压：加做空腹血糖 + 糖化血红蛋白。糖化能看近两三个月的平均血糖，漏不掉。



这种急症别硬扛



1型糖尿病多见于儿童青少年，也可成年突发。突然多饮多尿加重、恶心呕吐腹痛、呼吸深快带“烂苹果味”、精神萎靡甚至意识模糊，警惕酮症酸中毒，立刻就医，别自行调药。

国家公卫“免费包”，福鼎居民用得上

35岁及以上确诊2型糖尿病的常住居民

每年4次免费空腹血糖+至少4次面对面随访+1次年度体检。

高危人群

每年至少1次空腹血糖，我市社区卫生服务中心、乡镇卫生院就能查。

糖尿病前期的糖化血红蛋白5.7%~6.4%。

每半年查一次，管住嘴、迈开腿，有机会拦在确诊前——前期可逆！

家庭医生建档、随访、转诊，是闭环管理，不是“查完就完”。

控糖真不是“戒糖”

- 主食定量、粗细搭配，记住“先菜、再肉、后主食”；
- 每周150分钟快走或太极，微微出汗就收；
- 血糖正常≠病好了，擅自停药易反弹，一定听医生的；
- 盯体重、腰围比单纯饿肚子有用；
- 确诊起每年筛眼底、查尿微量白蛋白、摸足背动脉，并发症防线别漏。

划重点：35岁查血糖，前期别放过；半年盯一次，并发症难藏。转给家里那位“没症状不体检”的爸妈、伴侣，也转给过了35岁的自己。早一步发现，少走十年弯路。

