



很多人在体检时发现自己血糖高,就以为得了糖尿病,开始焦虑不安。血糖高就一定是得了糖尿病吗?糖尿病都有哪些症状?本期我们就邀请专家为大家详细讲讲。

血糖高≠糖尿病

本报记者 毕雪

本期专家

王桂侠:博士,博士研究生导师,吉大一院内分泌代谢科主任,兼任中华医学会内分泌分会常务委员、电解质紊乱学组组长、肥胖学组副组长,中国老年保健医学研究会老年骨质疏松分会常务委员,中国老年保健医学研究会老年内分泌与代谢病常务委员,中国医师学会内分泌代谢分会委员,吉林省医学会内分泌分会主任委员,吉林省健康管理学会内分泌代谢专委会主任委员。

血糖高未必是糖尿病

王桂侠:糖尿病是一组以慢性血糖水平升高为特征的代谢性疾病,目前临床上应用的糖尿病诊断切点值为空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$,随机血糖或口服糖耐量试验的糖负荷后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。但需要注意的是,人体在感染、手术、创伤等应激状态以及应用某些药物情况下,也会出现一过性血糖升高。因此,诊断糖尿病时需要全面了解患者病史,并结合相应的临床表现及血液检查,综合判断是否可诊断为糖尿病。

四步教你筛查是否存在糖代谢异常

王桂侠:糖尿病的典型临床表现为“三多一少”,即多饮、多尿、多食及体重降低,但在一些较为隐匿的糖尿病类型如2型糖尿病的早期,往往并没有典型的糖尿病症状,导致疾病不能被及时发现。而糖尿病如果在早期发现并及时控制,能够在很大程度上避免由高血糖引起的各种急、慢性并发症的发生发展,因此大家可以通过这几个方面来初步判断是否存在糖代谢异常,必要时到医疗机构进行进一步检查以明确诊断。

1. 多食:在糖尿病发病的早期,由于胰岛素功能障碍而出现高血糖,细胞无法充分利用葡萄糖供能,这样就会让身体缺乏能量而容易出现饥饿,在这种情况下患者的食欲也会跟着增加。如果突然发现自己在这段时间内容易饥饿,并且在补充食物后一段时间又突然感觉饥饿,就要特别注意,并及时监测血糖。

2. 多饮、多尿:血液葡萄糖浓度升高时会引起渗透性利尿,患者会出现尿量增多,尿频次数增加,而由于多尿引起的体液容量下降会使患者出现口渴、口干舌燥的现象,需要不停地喝水。不及时控制血糖会让身体长期处于脱水的状态,从

而引发其他严重健康问题。

3. 视力下降:由于血糖波动会引起晶状体屈光度的变化,容易使眼睛的视力出现问题,因此在发现眼睛视力下降或者是看东西模糊的时候不要过于小觑,要及时进行检查,并且监测血糖。

4. 皮肤瘙痒:感染或不易愈合。高糖环境会增加各种微生物感染风险,因此当出现不明原因的皮肤瘙痒或皮肤感染,如甲癣、甲沟炎等,或发现皮肤破损以后不能愈合,需要及时关注血糖。

糖代谢异常为代谢性疾病,具体表现可能为受高糖环境影响的各种组织、器官功能异常。因此,我们要增强健康意识,多在生活中关注细节变化,定期体检,早诊断、早治疗。

糖尿病的四大类型

王桂侠:临床上将糖尿病分为4种类型,即1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病及妊娠期糖尿病,除单基因所致特殊类型糖尿病外,糖尿病病因尚不完全明确,通常认为是遗传和环境共同作用的结果。

1型糖尿病:大多与自身免疫、遗传、病毒感染、致糖尿病化学物质等因素有关,导致胰岛 β 细胞破坏、胰岛素绝对缺乏,进而导致胰岛素依赖的糖尿病,多伴有明显的“三多一少”表现。

2型糖尿病:遗传因素及环境因素共同作用导致胰岛 β 细胞分泌胰岛素相对不足、靶细胞对胰岛素不敏感,多伴有胰岛素抵抗表现如肥胖、黑棘皮症等。

特殊类型糖尿病:是胰岛 β 细胞功能的基因缺陷、胰腺炎、胰腺肿瘤、巨细胞病毒感染等其他因素导致的慢性高血糖状态。

妊娠糖尿病:通常是不能代偿生理变化,对胰岛素的敏感性下降导致胰岛素的需求增加,妊娠期糖代谢正常或有潜在糖耐量减退,而在妊娠期出现糖尿病。

糖尿病患者要重视自我管理

王桂侠:有效的糖尿病自我管理是保证糖尿病患者生活质量的必要措施,患者可从控制体重、饮食、运动等方面入手。

1. 饮食:饮食是治疗糖尿病的基础,控制饮食是指在控制总热量的前提下,做到合理均衡膳食,调整主要营养物质包括碳水化合物、脂肪、蛋白质的比例,充分摄入膳食纤维,避免肥胖,减轻胰岛的负担。必要时可少食多餐,血糖就可以处在一个相对稳定的水平。

2. 运动:对于糖尿病患者,运动是有效控制血糖的主要

方法之一。建议主要以有氧运动为主,可选择游泳、跑步、快走、爬山、骑自行车等方式。糖尿病患者运动的最佳时间应该在进食1小时左右进行,每次持续30分钟以上,每周5次左右,运动前后注意监测血糖,警惕低血糖风险。

3. 药物:糖尿病患者用药需专科医生根据具体病情制定个体化降糖方案,自我管理时需注意规律用药,并按时间去医院复查,由医生根据检查结果调整药物,千万不要自己做医生,随意增减药物或停药。

4. 自我监测:对于糖尿病患者来说,自我监测非常重要。日常生活中,不仅要监测空腹血糖,还要关注餐后血糖及糖化血红蛋白,这对考察一段时间内血糖控制情况很有意义。自我血糖监测的频次、控糖标准根据不同的年龄、病程等因素而有差别,应在专业医生指导下进行。

5. 糖尿病健康教育:糖尿病并非不可控,充分了解疾病才能更好地进行自我管理。有数据表明,糖尿病患者初期接受系统糖尿病教育并合理治疗的病人,比无糖尿病知识的同期病人平均寿命延长10-15年,所需降糖药物剂量减少1/5-1/2。

综上,建议糖尿病患者一定要充分学习糖尿病相关知识,真正实现糖尿病自我管理,在此基础上再由内分泌专科医师制定合理的、个体化降糖方案,规律用药、定期复诊,从而最大程度地改善生活质量。

养成良好的习惯 远离糖尿病

王桂侠:1. 养成合理的饮食习惯,在日常生活中应当尽量避免高热量、高糖、高盐的饮食,多选择高膳食纤维的食物。

2. 肥胖人群中糖尿病的患病率会明显增加,因此养成良好的生活习惯,如戒烟、限酒、控制体重对于预防糖尿病尤为重要。

3. 保持运动对预防糖尿病也至关重要,保持每天30分钟的中等强度有氧运动,每周坚持5-6次的频率是比较好的。

4. 应该定期检查血糖水平,早发现、早治疗也有助于预防糖尿病发生。



持续关注我们,请扫描二维码,可获取更多内容。

两例超高难度激光消融术在长完成

本报讯(记者毕雪)记者日前从吉林大学中日联谊医院了解到,该院磁共振引导激光消融治疗系统(LITT)多中心临床试验启动以来,已经连续完成两例高难度脑转移瘤的激光消融手术。

作为东北三省唯一一家启用该项技术的医疗机构,这两例病例是国内在北京天坛医院以外医疗机构开展的第1例、第2例,也是全国第28例、第29例脑转移瘤的LITT微创治疗病例。

据介绍,该院治疗的第一例患者存在多个病灶,均位于脑部支配运动功能的重要功能区。在神经外科高宇飞教授的指导下,团队对3个病灶分别进行神经外科机器人辅助下激光消融手术,3根光纤准确到达靶点,误差小于0.2毫米。随后,在该院一体化核磁手术间,团队对3个病灶进行了一次性消融。病灶均完全消融,且术后复查无出血等相关并发症。术后第7日,患者康复出院。

第二例患者病灶体积较大,无法用一根激光光纤完全消融。高宇飞带领团队在术前对肿瘤及脑组织进行了三维模拟操作,利用先进的神经外科机器人计划系统设计了两根光纤的交叉激光毁损方案。在核磁共振一体化手术间,经过近半小时的反复操作,患者颅内肿瘤全部消融。术中,核磁每隔4秒进行一次严密监控,病灶周围脑组织几乎未受影响。术后,复查核磁共振显示,治疗效果极佳。由于治疗微创且精准,患者术后第二天复查无并发症即出院。

据悉,LITT作为一款具有国际先进水平的创新型微创治疗设备,可以在术中核磁共振的引导下对颅内病灶进行可视化、温度可控的精准消融,为临床颅脑外科手术提供了全新的微创解决方案。

吉大获立43项国家社科基金项目

本报讯(记者张鹤)近日,全国哲学社会科学工作办公室公布了2022年国家社科基金年度项目和青年项目立项名单,吉林大学43项获得立项批准,其中包括重点项目8项、一般项目23项、青年项目12项。

2022年国家社科基金年度项目和青年项目公布立项课题4675项,吉林大学本年度共组织参与申报218项,项目立项率达19.7%。本年度学校申报项目涉及国家社科基金全部23个学科领域中的21个,有16个学科获立项项目,展示了学校哲学社会科学学科门类齐全的综合优势。此外,文学院、外国语学院、经济学院、法学院、马克思主义学院等单位立项数均创(平)“十三五”以来最好成绩,充分体现了学校哲学社会科学各单位的竞争实力。

据悉,国家社科基金项目是我国现行哲学社会科学项目资助体系中影响力最广、资助力度最大的项目类别。

简讯

青年创新创业大赛落幕

本报讯(记者景洋)为聚焦省内重点行业领域,深挖优质创新创业项目,培养青年创新创业人才,日前,团省委、省科协、省科技厅等多家单位共同举办了第九届“创青春”吉林省青年创新创业大赛,目前大赛已结束,最终评选出金奖项目26个、银奖项目39个、铜奖项目65个。

本次大赛设科技创新、乡村振兴、数字经济、社会企业4个专项赛,共收到报名项目947个,经过初赛、复赛、决赛评审环节,最终产生结果。

为老年患者开设新门诊

本报讯(记者毕雪)近日,吉大一院老年病科医护一体化老年综合评估门诊正式开诊。该门诊为省内首家对老年患者进行全面评估和健康指导的综合评估门诊。

门诊主要服务对象为有多种功能障碍及患有痴呆、尿失禁、谵妄等常见的老年综合征患者;或有压疮、便秘、营养不良等老年人常见问题,需要长期护理的老年患者;存在一定社会和行为能力异常的老年患者。门诊主要为老年患者进行基本日常生活活动能力、认知功能、视、听功能、老年营养状态、跌倒风险、尿失禁、老年抑郁与焦虑、多重用药、吞咽功能、骨质疏松等方面的评估和健康指导。

另外,过量饮酒有害健康,秋天更应该少喝酒,因为酒精会抑制人体内色氨酸和氨基酸的生成,进而对情绪造成负面影响,加重悲秋的情绪。当负面情绪已经影响到日常生活,并且无法自行调控的时候,可以选用逍遥丸来治疗。

保持运动

秋天属于收敛之季,宜“养收”,不宜剧烈运动、大量出汗,散步、瑜伽、爬山等舒缓的运动更合适。也可以选择室内进行一些舒缓的中医养生功法的练习,如太极拳、五禽戏、八段锦等。

良好睡眠

秋天要保持规律的睡眠,入睡时间最好在子时(23:00-1:00)前入睡。秋季人们常常感到疲惫,如果早上睡醒后仍然感到困倦,最好不要赖床,可以起床后打开灯或拉开窗帘,安静地坐上一会儿来渐渐适应。感觉睡眠不足的时候,可以中午适当小睡15到30分钟,午睡时间也不宜过长。

适当保健

秋冬季夜长昼短,日照时间减少,缺少阳光照射时,人就容易感到抑郁和疲倦,可以做刮痧、艾灸、拔罐,帮助身体振奋阳气,疏通经络。调息吐纳也是简单的保健方式,吐气时可以缓解悲秋带来的气短、气结等情况,让气息通畅、心情舒畅。另外,多晒太阳也是振奋阳气的好方法,阳气振奋则可以减轻抑郁和疲惫。



日前,潮州市吴兴高新区中心幼儿园的老师在灵粮农场向小朋友介绍粮食知识,倡导节约粮食的习惯养成。

当日,浙江省潮州市吴兴高新区中心幼儿园开展世界粮食日主题活动,老师带领小朋友来到灵粮农场参观稻田、学习粮食知识,让一堂幼儿教育课走入自然田野中。

新华社记者 黄宗治 摄

又到了秋风飒飒、满地红叶的深秋时节。有人会在这个季节莫名产生悲伤的情绪,古代的诗人就留下了许多“悲秋”的伤感诗句。这个季节为什么会有这种忧伤的情绪呢?怎样才能让自己的心情快乐起来?记者日前采访了长春中医药大学附属医院中医内科教研室副主任、吉林省中医药学会中医全科医学专业委员会主任委员张景洲。

“触景生情的背后,与秋天的气机影响了人们的情绪有一定关系。”张景洲说。《黄帝内经》中记载:“西风生于秋,病在肺”“在志为忧”,意思就是说秋应于肺,忧虑、悲伤是秋季的情绪特点。在环境改变、压力增大、遭遇挫折等外因的作用下,如果没有良好的心理素质,又不善于调整心态,不主动调整情绪,就容易出现抑郁。本来就肝气不舒、敏感、心思重的人,在秋季会感觉更低迷。

性格敏感多疑、性格内向、不善于倾诉和工作压力大的人,更容易感受到气候变化带来的影响,他们对很多外在变化都比较情绪化,比如看到秋天的落叶、秋风萧瑟的景象,就会产生负面情绪。转换季节会导致人体生理节律紊乱和内分泌失调,因而出现情绪和精神状态的紊乱失常,处在特殊时期的更年期女性、孕产妇、老年人、部分学龄期儿童容易出现这种情况。此外,刚经历了负面生活事件,没得到及时心理疏导的人群也容易出现“秋季抑郁”。

秋忌悲,悲和忧属于秋季的大忌。秋季干燥,肺脏虚弱,

以良好状态度深秋

本报记者 李晓静

悲伤会让情况雪上加霜,过度悲伤不仅耗伤肺气,还容易出现情绪低落、沮丧、经常无故忧伤等情况。表现在身体上,则是嘴里发苦、口干,有时会有眩晕感,胸膈胀满,还有人会感觉心悸胸闷;感到疲劳,但睡眠不安或者难以入睡;脾胃容易不适,食欲下降、便秘甚至腹泻。肝气不舒可以引起身体各种问题,小到头晕耳鸣容易上火胃不舒服,大到甲状腺结节、乳腺等方面的疾病。

怎么做才能不“悲秋”?张景洲提出五点建议:

心理调节

保持乐观情绪是治疗悲秋的最好方法,一切要往好的方向去想,不要太过消极。也可以通过做自己喜欢做的事情来转移注意力,排遣悲伤情绪,如看一些娱乐节目、听相声等,让自己开心起来,最好能够大笑出来,把郁闷之气疏散开。

如果你不喜欢独处,可以与朋友相约出去散步、娱乐,如聚会或唱歌,也可以一起谈心,把心里憋闷的情绪都吐露出来,互相宽慰会比独自消化更容易走出困境。

调整饮食

秋季多燥,饮食应当在注重营养均衡的同时,增加一些能够滋阴润燥、养护肺气的食物,少吃热性食物。秋季适宜吃的食物有很多:梨、荸荠、藕、枇杷、百合、蜂蜜等能够滋阴润肺;蘑菇、南瓜籽、泡菜、红薯等有助于调节睡眠;玫瑰花茶或菊花茶、莲子茶等可以清肝火、解郁;莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等则有养心安神的作用。此时也要注意尽量少吃油炸、烧烤以及热性食物,如辣椒、韭菜、干姜等。

秋天气温降低,人们容易感受寒邪而生病,必须要注意三餐的营养,早餐一定要吃好,可以选择食用肉蛋奶、坚果、水果,来补充人体所需的蛋白质和维生素等。