

减轻“甜蜜的负担” 糖尿病健康管理这样做

新华社记者 沐铁城 田晓航 彭韵佳

来自国际糖尿病联盟(IDF)的数据显示,目前我国糖尿病患者人数超1.4亿,这意味着我国大约每10个人中就有1个糖尿病患者。糖尿病患者健康管理该从何入手?血糖正常人群如何做好预防?围绕这些问题,记者采访了业内专家。

糖尿病患者健康管理该从何入手

“血糖监测需要精细化管理。”北京协和医院临床博士后刘艺文说,指尖血血糖的基本监测点为空腹、三餐前和餐后2小时,如存在夜间低血糖风险,可酌情加测睡前和夜间血糖;糖化血红蛋白建议每3个月监测一次。

此外,糖尿病慢性并发症及合并症监测需要综合管理。刘艺文介绍,眼底、肾脏、心血管、神经系统因长期“泡”在“糖分超标”的血液中,会逐渐出现病变。这被称为糖尿病慢性并发症,是影响“糖友”生活质量和寿命的罪魁祸首。因此,每年应进行一次评估,通过尿白蛋白肌酐比值、肾功能、肾脏超声评估糖尿病肾病,通过眼底检查评估糖尿病视网膜病变……还应定期复查血压、血脂和尿酸。

控糖食谱什么样?北京协和医院内分泌科主任肖新华说,主食可选择升血糖较慢的碳

水化合物,少吃粥等流质主食,适当多吃非淀粉类蔬菜、粗粮等高纤维食物,减少精加工谷类摄入,尽量少油少盐。“无糖食品”“0糖饮料”并非不含糖,大量食用仍可能导致血糖升高且不易控制。

控糖除了“管住嘴”,还要“迈开腿”。北京协和医院内分泌科主任李王玉秀建议,糖尿病患者每周至少保持150分钟中等强度有氧运动,如健步走、太极拳、骑车等。存在严重低血糖、糖尿病酮症酸中毒等急性并发症、严重心脑血管疾病等情况的患者禁止运动,待病情稳定、专科医师评估无禁忌后,才可逐步恢复运动。

此外,患者应在专科医师指导下规范使用降糖药物,切勿自行盲目减药或停药。“应用降糖药物后仍需坚持饮食和运动管理,否则降糖药物的效果将大打折扣。”李玉秀说。

血糖正常人群如何做好预防

除了糖尿病患者要做好健康管理,血糖正常人群也要注重早期预防,防止变成糖尿病前期。

张波介绍,有一个概念与糖尿病密切相关,叫作代谢综合征。代谢综合征有5条诊断标准,即高血压、中心性肥胖、甘油三酯高、高密度脂蛋白低、血糖异常,其中3条达标就可诊断为代谢综合征。

“没有血糖异常的人如果其他4条达标,就可看成是糖尿病前期的高危个体,需提高警惕。”

张波提醒,其实只要有1条达标,就要引起注意。

专家介绍,如果某人直系亲属或兄弟姐妹患有糖尿病,那么自己也存在患上糖尿病的可能性。这部分人群如果已经是糖尿病前期,就要积极预防和保持良好生活习惯,维持健康的体重、血压等指标,

这样,患病的可能性就可以大幅下降。

如今,许多年轻人热衷于饮用奶茶等含糖饮料。张波说,大量饮用含糖饮料,会诱发并加重体内的胰岛素抵抗,导致血糖难以控制,持续增高,使人逐步发展为糖尿病前期甚至糖尿病。

控糖不应等于“恐糖”。糖分是人体获取能量的最主要来源,如果完全不摄取糖分,则会导致免疫力下降,容易引起脱发、产生皱纹以及情绪低落,甚至伤害到神经系统。一些人控糖过度,可能导致营养不良,走向极端会发生低血糖。甚至有的人为了变瘦拼命控制饮食,最后导致厌食症。

专家提醒,科学控糖是健康生活的一部分,同时也需要控制总能量摄入,加强身体锻炼,如此才能消耗多余脂肪,提高基础代谢率。

共用牙膏 可能会传染疾病

日常生活中,对大多数家庭来说家里人都共用同一支牙膏,既方便,也节省不少空间。其实,虽然是一家人,但最好不要共用牙膏。牙医建议,牙膏和漱口杯最好个人专用,选择小管牙膏,避免牙膏使用越久接触细菌机会越大。

人的口腔中含有非常多的细菌,即便是每天都刷牙,也不会都能被清除掉。如果一家人共用牙膏,倘若其中有一人患有牙龈炎、牙周炎等疾病,牙膏就很可能成为病菌传染的“中转站”,传染病菌会先通过某个家人的牙刷粘到共用的牙膏上,再通过这支共用的牙膏传染给其他家人。另外,当家里有人感冒了,如果共用牙刷,部分病毒、细菌可能残留在牙刷毛缝中,就容易造成一家人都感冒。

因此,对于牙膏,建议个人用个人的,这样发生细菌传染的可能性会大大降低。当然,如果确实需要共用牙膏,建议挤牙膏时不要用牙刷接触牙膏,因为这样容易让牙刷上的细菌粘到牙膏上。在挤完牙膏时,可以将牙膏管轻轻往上提,让牙膏自然断裂。(本报综合)

口腔溃疡反复发作 须警惕白塞病

■ 杨环 屈莉

口腔溃疡,往往在口腔表浅位置,一般很快自行消退。如果发现反复口腔溃疡,溃疡不仅存在于口腔,还可遍布全身,同时伴随其他不适症状,就可能是白塞病。

白塞病,又称“丝绸之路病”,属于风湿免疫性疾病,是血管炎的一种,可侵害多个器官,症状包括:反复的口腔溃疡(一年超过3次需格外注意)、生殖器溃疡、眼炎性病变,出现眼睛红肿、疼痛、畏光或视力下降等;多发性丘疹,针头至绿豆大小脓疱、多发性脓肿、痤疮样改变及瘢痕、结节性红斑和多形红斑等,吞咽困难或吞咽时胸痛,以及反酸、烧心、腹痛、腹泻、血便;关节炎症性病变,膝关节肿胀、疼痛,反复发作等。

由于白塞病的病因和发病机制不详,目前没有根治方法。如果就医及时,仅出现溃疡、皮肤或关节、视力损伤,用药副作用较小,预后也较好。如果出现脏器损伤,则会根据病情应用一些免疫抑制剂和激素。需要提醒的是,感觉症状减轻了,也不可以停药,以防白塞病复发及脏器的损害。

甲状腺结节 能吃海鲜吗

■ 王彦平

许多甲状腺结节患者对于碘的摄入都充满困惑,认为吃含碘食品会加重甲状腺结节。其实,碘是人体必需微量元素之一,碘摄入足够对于合成甲状腺激素和最大程度降低成人甲状腺疾病的风险至关重要。多国研究已证明碘缺乏和碘过量都会导致甲状腺疾病,适宜的碘摄入对甲状腺健康至关重要。

对于甲状腺结节患者而言,可通过检测尿碘浓度了解碘摄入量是否适宜,通常建议留取晨尿进行尿碘测定。当尿碘浓度<100ug/L(微克/升),提示碘摄入不足;当尿碘浓度>300ug/L,提示碘摄入过量;当尿碘浓度为100~300ug/L范围内,提示碘摄入量适宜。对于不合并甲亢的患者,如果提示碘摄入不足,建议食用加碘盐,适当增加海带、紫菜等富碘食物的摄入,并定期监测尿碘浓度;如果提示碘过量,建议食用无碘盐,暂时不摄入海带、紫菜等富碘食物。甲状腺结节合并甲亢的患者,甲状腺对碘的生物利用能力比正常人高,摄入碘可能会加重病情,应限制碘的摄入,食用无碘盐不摄入富碘食物。

因此,对于甲状腺结节患者,碘的摄入量因人而异。建议根据尿碘浓度的测定结果指导碘摄入,如果碘摄入适宜,维持既往饮食方式不变化。

