

■拒绝“甜蜜负担”系列报道

【开栏语】

我国每8个成年人中,就有一个糖尿病患者。糖尿病已经成了困扰很多人的“甜蜜负担”。每年的11月14日是联合国糖尿病日,今年的宣传主题是“糖尿病与幸福感”。得了糖尿病,就要远离美食碳水这些幸福元素?糖友怎么提升幸福感?怎么对糖尿病肾病等并发症说不?本报专门推出系列报道——拒绝“甜蜜负担”,请专家讲解如何科学有效防治糖尿病。

有人暴瘦20公斤还沾沾自喜

有糖尿病症状再就诊

往往晚了

专家:这几类人尤其要重视

“近年来,2型糖尿病年轻化的趋势非常明显。”宁波市第二人民医院内分泌代谢中心主任张明琛表示,有个令人痛心的现象是,和老年人相比,年轻人对血糖问题往往不够重视。等到暴瘦、视力下降等明显症状再来就诊,病情往往已经被耽误了很久。

在我国庞大的糖尿病人群中,2型糖尿病患者占了九成以上,糖尿病并发症更让人望而生畏。张明琛的患者中,有90多岁老人确诊糖尿病50多年,身体健康,没有严重并发症;也有30多岁的患者,发展到肾病4期才发现元凶是糖尿病。强烈反差的背后,主要在于是否做到了糖尿病的早发现,早干预。



1 糖尿病可以被及时发现、干预

采访当天上午,62岁的孙师傅带着3年的体检报告来到了张明琛的诊室。他忧心忡忡地说:“医生,我可能得糖尿病了。”

张明琛翻阅了他3年来的体检报告,糖化血红蛋白从3年前的5.8%升高到了去年的5.9%和今年的6.2%,确实超过了6%这个标准线。空腹血糖则在5.4mmol/L—5.7mmol/L之间,属于正常范围。孙师傅叹气:“糖化血红蛋白旁边这个向上的箭头特别刺眼。身边得糖尿病的老同事很多,我不想得啊。”

综合孙师傅的情况,张明琛建议其接受一个简易的糖耐量检测。喝下一杯葡萄糖溶液后,两小时后的血糖值为8.4mmol/L,确实超出了餐后(即餐后两小时)7.8mmol/L的标准。看到这份结果,孙师傅更沮丧了。

张明琛安抚他不要焦虑,先回家和平时一样正常吃中饭,再看餐后血糖。当天中午,张师傅餐后两小时血糖为7.2mmol/L,属于正常范围。为了放心起见,他连着测了三餐的餐后2小时血糖,都小于7.8mmol/L。

张明琛向孙师傅解释,他的情况属于糖耐量受损,但还没有发展到糖尿病。通俗地说,其胰岛功能可以“应付”日常的餐食,但面对“来势汹汹”的糖水等就难以招架了。目前,张师傅不需要通过药物等干预,回去后,可以根据指导来调整饮食结构,做一些增肌运动。以后,每半年左右到医院复查血糖情况。

张明琛表示,张师傅定期体检,也很重视血糖情况,及时发现了糖耐量受损,后期通过饮食、运动等调整,可以延缓向糖尿病进展的行程。

随着糖尿病知识普及,城乡居民体检的推进,张明琛欣喜地发现,越来越多的中老年人在体检和日常检查中发现血糖异常,会及时来就诊,糖尿病可以被及时发现、干预。

2 视力从1.2下降到了0.3 元凶竟是糖尿病

“和老年人相比,年轻人对糖尿病的警惕性要差很多。”张明琛说,很多20多岁、30岁的年轻人,平时往往忽视了血糖问题。

30岁的朱先生近日被妻子硬拉着来到诊室。“医生,他4个月就瘦了20公斤,我想他身体肯定有问题。”妻子说,丈夫身高175厘米,本来有90公斤,这几个月来体重直线下降,现在不到70公斤,还沾沾自喜。

朱先生平时的生活方式很不健康。由于工作关系,晚上经常吃夜宵,很晚睡觉,长期不吃早饭,喜欢油腻食物和甜食。他至少有4年没有体检,也没关注过自己的血糖情况。而朱先生的父母在60岁左右也都确诊了糖尿病。

朱先生本以为自己年轻,不会得糖尿病。可检查结果却表明,其糖化血红蛋白达到了13%。他当即被收治入院。一般情况下,糖化血红蛋白在9.5%以上且有明显的糖尿病症状就建议入院治疗。

这样的情况在诊室非常普遍。36岁的苏女士3个月前由眼科转到内分泌科就诊。苏女士几个月里,看东西越来越模糊,经检查视力从原来的1.2下降到了0.3,元凶是较严重的玻璃体出血。进一步检查后明确,这是典型的糖尿病视网膜病变。

拿着空腹血糖13mmol/L,餐二血糖20mmol/L的报告单,苏女士的手瑟瑟发抖。她上次关注血糖,还是10年前怀孕时。当时,她被医生告知有妊娠糖尿病。生产后,苏女士就一直忙于孩子和工作,把医生复查血糖等叮嘱忘到九霄云外。她想着,自己也不胖,又年轻,不会得糖尿病的。不料,时隔10年的检查报告却给了她“暴击”。

“她的血管神经已经千疮百孔。肌电图检查发现,神经传导功能等也受到了影响。糖尿病多年来对她造成的伤害,已经不可逆了。”张明琛说,确诊后,她给苏女士制定了用药方案,给予了饮食和运动指导。

这次来复诊,苏女士反映,她之前经常乏力,以为是工作家务繁重导致的常态。治疗后,回归到了精力充沛的状态,原来之前的乏力也是糖尿病导致的。

张明琛说,不同年龄段的患者对糖尿病的重视程度差别很大。来就诊的中老年人,往往是在体检等常规检查中发现血糖异常情况前来。由于发现及时,往往病情较轻,也没有出现并发症。来就诊的年轻人,往往是出现了明显症状再来,由于发现不够及时,病情往往较重,有的已经出现了并发症。

3 定期血糖监测比症状靠谱得多

多饮、多尿、多食、体重减轻这“三多一少”是被很多人熟知的糖尿病症状。张明琛说,事实上,等出现“三多一少”症状再就诊,再去干预血糖,往往已经耽误了很长时间。

一般来说,空腹血糖到10mmol/L左右,才会出现相关症状。此前,大多数人并没有任何症状。空腹血糖6.1mmol/L,是临床上一道分水岭。正常人群的空腹血糖,应不超过6.1mmol/L。

对2型糖尿病患者来说,空腹血糖升高是一个缓慢的渐进过程,个体差异明显。空腹血糖从6.1mmol/L到10mmol/L,有人可能只要两三年,有人则要十年。也就是说,等出现症状再来就医,已经耽误了多年。特别需要注意的是,年轻人也要重视自己的血糖情况。

怎样才能及时发现自己是否患糖尿病呢?张明琛说,比起对照症状等,定期监测血糖更靠谱更有效。具体来说,可以通过糖化血红蛋白、空腹血糖、餐后血糖等指标来了解血糖情况。这些检查,都非常方便,费用也不高。一般人群每年应该做一次血糖监测。

糖化血红蛋白是血糖检查最常用的检测指标,能反映近2个月至3个月的平均血糖水平。正常人体中糖化蛋白可在4.0%—6.0%波动。医生会综合这些检查结果,看是否有必要安排糖耐量检测等来做进一步明确。根据诊断结果,给出干预意见,如生活方式调整、用药等。

张明琛提醒,糖尿病高危人群,尤其要重视血糖监测,适当加密监测频次,以便及时发现血糖异常。

糖尿病高危人群主要包括:年龄超过40岁者;肥胖或超重者;有高血压、高脂血症、脂肪肝等疾病者;生活方式以静坐为主,缺乏运动者;存在糖尿病家族史,不仅限于父母,还包括兄弟姐妹、父母兄弟姐妹等;长期失眠、服用精神类药物者;怀孕时分娩8斤以上婴儿或曾患妊娠期糖尿病的妇女。

记者 王颖 通讯员 郑轲