

# 女人一生都要防范糖尿病

世界糖尿病日专刊



11月14日是世界糖尿病日,今年的主题为“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”。专家表示,糖尿病是一种很常见的疾病,对于女性而言,由于一生中要经历月经、妊娠、哺乳、更年期等特殊生理阶段,体内激素发生变化,导致患糖尿病的风险比男性高出5倍,因此女性要特别注意自己每个阶段身体的变化,学会自我保健。

## 青春期

### 避免过度贪食和节食两个极端

长沙市第三医院内分泌科主任黄德斌表示,青春期的女孩恰好处于人生最重要的两个学习阶段,初中和高中。为了缓解功课的压力和疲劳,青春期女孩常常借助于美食,紧张的学习节奏又会使很多女孩放弃运动,久而久之形成一种“压力性肥胖”,甚至出现多囊卵巢综合征(PCOS),而肥胖和PCOS会明显加重胰岛素抵抗,成为青年糖尿病发病的高危因素。另一方面,爱美也是这个阶段女性的一个重要特点。为了保持苗条的身材,有些女孩会过度节制饮食甚至会使用催吐等方法来减肥,这样易造成饮食紊乱和营养不良,严重

者可能出现神经性厌食,极度消瘦,这也会带来糖代谢方面的问题,不利于身体健康。

以上这些因素,导致女性患糖尿病的风险可能在青春期的“埋下伏笔”。

## 妊娠期

### 控制体重 适度运动

糖尿病分为1型、2型和妊娠糖尿病。把妊娠糖尿病单列出来,足见其特殊性。黄德斌主任介绍,有些女性会在怀孕期间,尤其是24-28周出现妊娠糖尿病。妊娠糖尿病若控制不好会造成难产、流产现象。有糖尿病家族史、超重或肥胖、巨大儿分娩史、不良孕产史、高龄及多囊卵巢综合征等都是妊娠糖尿病的危险因素。

黄德斌强调,预防妊娠糖尿病,首先要控制体重,孕期总体重增加不宜超过10千克。为避免餐后血糖过高,可少量多餐,每天吃四五顿,每餐七分饱。坚持适度的体育运动,防止过度肥胖。此外,建议所有妊娠女性在孕24-28周进行糖耐量试验,筛查糖尿病。

## 中年期

### 小心“中心性肥胖”

“女性到了中年,尤其是

到了更年期,就到了糖尿病的高发阶段。”黄德斌主任表示,中年女性往往容易发胖,肥胖就易引发糖尿病。而更年期女性,卵巢雌激素分泌会减少,从而发生胰岛素抵抗效应,导致糖尿病的发生。

黄德斌主任提醒,腹部脂肪增多的中心性肥胖是糖尿病等代谢性疾病的最典型特征。女性腰围如果超过80厘米,就要高度警惕了。而预防肥胖的关键就在于“少吃多动”。中年女性最好坚持每天半小时的出汗运动,一周5次。

## 老年期

### 提防高血糖导致心脏问题

医学调查发现,2型糖尿病导致的心脏问题,正在成为美国老年女性的首要死因。

黄德斌主任提醒,在老年女性中,冠心病合并高血糖者,发生心梗、中风、放支架后再狭窄、猝死的几率会大大增加,严重威胁生命。黄德斌提醒,所有的女性冠心病老年患者,以及有糖尿病家族史、年龄大于50岁、吸烟、高血压、高血脂的患者,每年都要化验血糖,必要时做口服糖耐量试验。

通讯员 王泽芳

## 内分泌科简介

长沙市第三医院内分泌代谢病科是长沙市重点专科,中南大学硕士研究生培养学科,首批国家级糖尿病规范化管理探索模式项目基地。

科室现有医师10人,护士14人,其中主任医师2人,副主任医师4人,副主任护师2人,具有研究生学历者9人,现开设病床61张。科室目前设有糖尿病、甲状腺疾病、骨代谢3个亚专业,并开设了相应的专科门诊。专科拥有先进的内分泌代谢病专业诊治设备及技术,主要开展糖尿病、甲状腺疾病、代谢性骨病、高尿酸血症和痛风、肥胖症、垂体疾病、肾上腺疾病等病例的诊治,每年专科门诊量达1万余人次,收治住院病人1500余人次。

科室专家对糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗综合征、糖尿病伴重症感染、糖尿病足坏疽等危急重症患者的救治积累了丰富的经验,专业技术能力达国内先进水平。

医生办公室电话:0731-89668358

护士站电话:0731-89668309

## 专家介绍

黄德斌 长沙市第三医院内分泌代谢科主任,副主任医师,湖南省医学会糖尿病学会青年委员、湖南省预防医学会糖尿病分会委员、湖南省人民医院青年学术委员会医疗分会甲状腺学组委员、长沙市医学会内分泌学会委员。擅长于糖尿病急慢性并发症、甲状腺疾病、垂体及肾上腺疾病的诊治。



门诊坐诊时间:周二全天

医院地址:长沙市天心区劳动西路176号

## 女性糖尿病患者尿路感染多发

女性由于生理特点的关系,患者早期常常出现一些男性糖尿病患者没有的症状。

▲腰臀比例增大,正常人腰围与臀围比值为0.70-0.85,女性糖尿病患者的腰围往往增大,腰臀比例大于0.85。

▲尿路感染,女性尿路短加上糖尿病造成免疫力低,非常容易感染,尿路感染后会导致血糖顽固升高难以控制。

▲阴部瘙痒,女性患者阴道内的糖分会随着血糖的增高而增多,酸碱平衡被破坏,霉菌易于

繁殖,从而出现瘙痒的症状。

▲血糖波动难以控制,更年期女性糖尿病患者体内雌激素水平下降,交感神经兴奋性增高,容易引起血糖波动。

▲女性糖尿病患者还往往会

出现性功能障碍。 苏雨霞

## 冬季,糖尿病患者提防隐性肺炎

近日,随着气温的不断下降,糖尿病患者虞老师被肺炎缠上。让虞老师奇怪的是,她虽然被诊断出患有肺炎,但自我感觉没有咳嗽、流鼻涕等不适,仅仅表现为血糖的波动和胃口变差,这是怎么回事呢?

研究显示:在同一环境下,糖尿病患者得肺炎的几率是健康人的6倍,尤其是老年糖友,在休息不佳、抵抗力下降的情况下,更容易发生肺部感染,而死亡率是健康人的3倍。一方面是因为导致肺炎的肺炎球菌无处不在,不仅存在于空气中,而且在30%的成人的呼吸道中也有肺炎球菌的存活。另一方面,糖尿病患者在高血糖状态下,白细胞的吞噬和杀菌力下降,使肺炎球菌在呼吸道大量繁殖,不仅会导致肺部感染,而且细菌进入血液后会导致菌血症,或进入大脑引发脑膜

炎。

一般来说发生了肺部感染应该有症状提示,为什么虞老师会没有咳嗽等表现呢?因为对于抵抗力差的糖友来说,即使有炎症也不容易表现出发烧、咳嗽等状况,因而病情更隐匿和更严重。糖友发生肺炎时,也有专属的表现,即往往会表现出食欲下降、疲乏无力等表现。糖友患上肺炎,其病情也比常人进展要快和严重,如出现脓毒血症,这是肺炎的一种严重情况,患者就会表现为高烧、意识模糊、血压下降等,严重时还会危及生命。

糖尿病人预防肺炎最有效的手段是接种肺炎疫苗,同时还应接种流感疫苗。流感疫苗需年年



接种,肺炎疫苗接种一次的免疫保护期为5年,5年后重新接种即可。肺炎疫苗可以在全年任何时间接种,冬春季节尤佳。需要提醒的是,糖尿病患者在以下3种情况下不适合接种疫苗:感冒等急性感染期、出现血糖异常波动和对疫苗过敏者。

广西医科大学硕士 吕若琦

## 糖尿病患者“饿得慌”怎么办?

在饮食与药物控制的过程当中,糖尿病患者经常出现饥饿感,而多次血糖检查又无异常,这时就要考虑饥饿感的产生与饮食控制及饮食结构不合理有关,应该做好饮食调整,其原则包括以下几方面:

**主食不能吃得过少** 主食是机体热量的主要来源,不能吃得过少。一般来说,轻体力劳动者每日主食量约为300-400克,重体力劳动者每日则应达到500克以上。

**少量多餐** 将每日饮食总量分配到4-5餐中,白天每3-4小时进餐1次,睡前1-2小时少量加餐,既能避免餐后高血糖,又可避免“饿得慌”现象。

**荤素搭配** 不要单纯吃素,而要荤素搭配。要注意控制动物脂肪的摄入,瘦肉和鱼虾也可适当吃一些,这样可以延缓胃排空速度,避免时常产生饥饿感。

**多吃蔬菜** 进餐时多吃一些蔬菜,餐后还可吃点含糖量低的水果,以增加饱腹感。

**身边常备零食** 患者需要在身边常备一些糖果、饼干和含糖类饮料,一旦出现“饥饿感”即吃几块饼干和喝几口饮料,既可以避免“饿得慌”,又可以防止诱发低血糖反应的发生。

中南大学湘雅二医院老年外科

汪志红