

肥胖易与糖尿病“结缘”

合理用药助力降糖减重

临床统计发现,在长期肥胖的人群中,糖尿病的患病率比普通人群高5倍以上。而另一方面,在2型糖尿病患者中,80%都是肥胖者。为帮助糖尿病病友更好地了解、控制糖尿病,12月下旬,长沙市中医医院(长沙市第八医院)内分泌科举办了大型健康知识讲座和义诊,近150位糖尿病患者及家属参加。讲座现场,内分泌科专家特别讲解了肥胖与糖尿病的相关知识。

39岁的李女士,身高152厘米,体重达85千克,腰围109厘米。因“口干多饮、多尿、视物模糊1周”入院,入院时血糖高达32.9毫摩尔/升(正常人空腹血糖参考范围为3.9-6.1毫摩尔/升)。经检查,诊断为2型糖尿病、糖尿病视网膜病变、糖尿病酮症;中心性肥胖。李女士得知病情后情绪非常低落。

根据李女士的病情,科室主任、主任医师周卫东为其精心制订了完整的降糖减重方案。入院时予胰岛素持续皮下泵入控制血糖,之后停胰岛素改口服降糖药+阿卡波糖+格列齐特缓释片,皮下注射度拉糖肽控制血糖。入院一周后,测空腹血糖和三餐后2小时血糖基本

接近正常,予以出院。继续每周一次度拉糖肽的治疗。一个月后到医院复诊,血糖控制在正常范围,测腰围106厘米,体重79千克,较前已减轻6千克。李女士惊叹自己的血糖控制和减重效果又快又好,对未来重拾信心。

周卫东主任解释,肥胖者易得糖尿病,根本原因在于其体内存在一种特殊的病理状态,叫胰岛素抵抗。为了克服胰岛素抵抗,胰腺会大量合成胰岛素,造成肥胖者血胰岛素水平大大高于普通人。肥胖早期还可以勉强通过高胰岛素血症来把血糖维持在正常范围,随后就有可能由于过度工作,胰腺合成胰岛素的功能渐渐衰竭,胰岛素的生成渐渐不够把血糖降低至正常范围,于是就出现了糖尿病。因此,有效的减肥可以预防糖尿病的发生,或者明显减轻糖尿病程度。

周卫东主任表示,通过科学合理服用以下药物,能帮助肥胖型糖尿病患者减重降糖。

1. 二甲双胍 用于单纯饮食控制不满意的非胰岛素依赖型糖尿病患者,尤其是肥胖者。该药不但有降血糖作用,还可能减轻体重的作用。

2. 阿卡波糖 是一种新型口服降糖药,专门针对餐后高血糖,被推崇为“最适合中国人饮食的降糖药”,具有使饭后血糖降低的作用。

3. 达格列净 是一类新型的口服降糖药物。国内已上市的药物有恩格列净、达格列净、卡格列净。研究证明,该药除有降糖作用外,还具有降压、改善心脏和肾脏预后等独到作用。

4. 度拉糖肽 适用于成人2型糖尿病患者的血糖控制,尤其适合合并肥胖的病友。研究显示,度拉糖肽有助于降低血糖、减轻体重,同时拥有心血管的保护作用。由于安全性良好,疗效确切,且一周用药一次,使用简便,度拉糖肽成为糖尿病综合管理的好武器。

周卫东提醒广大糖尿病患者,三餐要规律,限制脂肪摄入,宜低蛋白饮食,远离烟酒;少外出就餐,少吃油腻食物,控制体重;运动要恰当,可选择舒缓柔和的运动;遵医嘱用药,不可贸然减药或停药。肥胖型糖尿病患者通过科学有效的药物降糖减重,能最大程度减少并发症的发生,依然可以享受美好的生活。

通讯员 陈卓

糖尿病专刊



科室简介

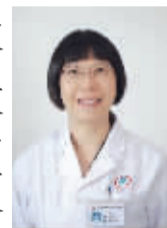
长沙市中医医院内分泌糖尿病科拥有阅历资深、经验丰富的主任医师2人,副主任医师2人,主治医师3人,其中博士学位者1人,硕士学位者7人。科室技术骨干先后到省内外各大医院进修,专业知识全面扎实。

科室主要负责糖尿病、甲状腺疾病、低血糖症、肥胖症、代谢综合征、骨质疏松症、痛风、脂质代谢紊乱、继发性高血压(如:原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤)、肾上腺皮质功能减退症等疾病的临床诊治。糖尿病及其并发症和合并症、代谢综合征和甲状腺疾病是其临床工作的重点。每月定期开展糖尿病健康教育工作,深受病友及其家属的好评。

糖尿病健康讲座时间:每周六(除节日外)
咨询电话:0731-85259510 85259512

专家介绍

周卫东 长沙市中医医院(长沙市第八医院)内分泌科主任,内科学博士,主任医师。湖南省医学会内分泌专业委员会委员、湖南省预防医学会糖尿病委员会常委、长沙市中西医结合学会糖尿病专业委员会副主任委员。擅长糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、代谢综合征、骨质疏松症等的防治。



专家门诊:星期一、星期三(医院星沙本部)
医院地址:长沙市长沙县星沙大道22号

早发现糖尿病眼病 重在查眼底

家在福州的翁老师,今年67岁,每年都有正常体检,一直都很健康。前段时间,她发现视力下降到医院检查,才发现自己患有糖尿病,且已出现糖尿病眼病。

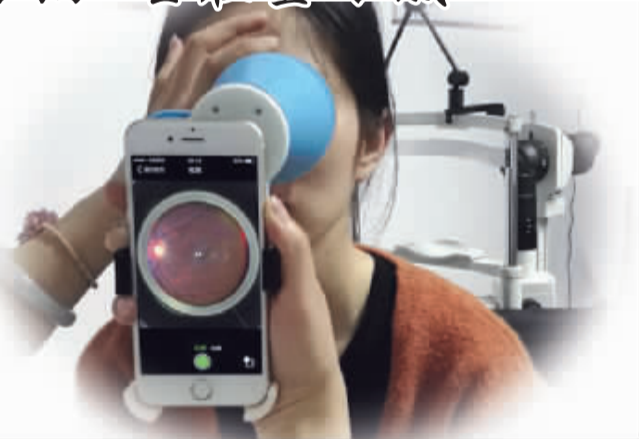
“糖尿病眼病是糖尿病患者的常见并发症,但糖尿病发病隐匿,很多患者并不知道患了糖尿病。”解放军联勤保障部队第九〇〇医院眼科陈梅珠主任医师提醒说,为了在早期能够发现糖尿病眼病,每年的体检测血糖就变得非常有必要。血糖控制越好,发生糖尿病眼病的概率就越低。

“一旦确诊了糖尿病,如果是2型糖尿病,建议尽早到眼科进行检查。如果是1型糖尿病,或者是小于30岁的患者,应在确诊糖尿病后的5年内,到眼科做一个检查。”陈梅珠主任医师说,

糖尿病容易引起视网膜病变、视神经病变、黄斑水肿以及新生血管性青光眼,导致患者视力受损,甚至致盲。

很多糖尿病患者认为自己视力好,就不愿意去眼科做检查。陈梅珠主任医师强调,当视力下降明显时,糖尿病视网膜病变已多是晚期。因此,要想通过查视力去发现一些糖尿病眼病,是不可靠的,更重要的是做眼底、黄斑区和视神经的检查。

糖尿病眼病的发病情况和糖



尿病的病程关系密切。同样是患有糖尿病,一个20岁发病,一个60岁才发病,其血糖防控是不一样的。糖尿病发病越早,血糖控制要更加严格,否则日后发展为糖尿病眼病的可能性就越大。

吴志 林颖

糖尿病患者 平常心过佳节

年终岁末,又逢元旦、春节,亲戚朋友同学大都会相聚,有的则是全家外出旅游,放松心情。那对糖尿病患者而言,又要注意什么呢?

作为一名糖尿病患者,首先要保持情绪平和,以一种平常心过佳节。节日期间亲友相聚,容易情绪激动,大喜、大怒等情绪波动均可引起血糖升高,使疾病加重。要注意劳逸结合,合理安排作息时间。不要贪恋麻将桌,应坚持餐后1小时左右运动,不能随意打破生活习惯,从而影响血糖的控制。

节日期间,要严格控制饮食,不要随意不吃或少吃,更不能多吃,每餐都应进食主食,少吃肥腻高糖食品(如肥肉、油炸食品、糖果等)。如果病情较轻,聚餐时可以少量饮一点酒,且最好是啤酒或低度酒;如果病情不稳定,或伴有肝脏或心血管疾病,应禁止饮酒。血糖控制良好的患者可以旅游,但出游或外出时随身携带糖果,以备不时之需。

此外,一定要坚持正规治疗。假日期间备好药物,避免无药而随意中断治疗,也不要抱侥幸心理。认为一顿不用药血糖也不会高很多,那就大错特错了。现在大多数医院春节期间门诊都正常工作,如果无药应及时到医院购买。

范宇

多活动 有利糖尿病控制

控制糖尿病并发症最有效的方法是什么?一个重要的方面是患者要多多活动,让自己充满活力。

“多多活动”的含义是:除了每一天进行最基本的运动外,还须从事其他体力活动,包括家务、园艺、维修屋子、养鱼养狗等等。一天到晚躺在沙发上看电

视和玩手机是不利于身体康复的。多活动,对控制糖尿病病情有着重大好处。活动会使全身的肌肉细胞对胰岛素更加敏感。据调查显示,当糖尿病患者从事体力活动之后,血糖会降低约达7个小时之久的。

当然,糖尿病人不能贸然从事较激烈运动。建议由较轻松的

活动开始,循序渐进。首先可选择洗车、抹车、园艺等工作。接下来,不妨进行快步走,或选择脚踏车和游泳,或选吸氧运动。但应避免一些危险运动,如在跑步机上快步跑,这时可能会导致晕倒,甚至来不及抢救,导致猝死情况发生。

王森