



# 了解糖尿病才能更好地防治糖尿病

大学生小吴最近总是觉得自己乏力，一点点的活动量就让他气喘吁吁。难道是自己缺乏锻炼？与此同时，小吴也变得多尿起来，一天去厕所很多次，朋友们还开玩笑地说他是尿频。小吴觉得自己可能患病了，却怎么也没有想到医生给出的诊断结果是糖尿病。我这么年轻怎么会患糖尿病？

生活中有很多人和小吴一样认为糖尿病是老年人的疾病，离年轻人很遥远。其实不然。当很多人检查出糖尿病的时候很沮丧、焦虑，这主要是不了解糖尿病。

## 什么是糖尿病？

在人体血液中的糖主要是葡萄糖，被称为血糖。血糖主要供给各组织细胞作为能量来源，维持人体组织器官正常运作。如果血液中的葡萄糖含量过高就会成为高血糖，危害我们的身体健康。导致血糖升高的原因一般为胰岛素分泌异常，或者胰岛素的作用存在缺陷。

糖尿病有遗传因素和后天因素。后天因素受外界环境和患者的生活习惯影响，因此糖尿病的患病年龄不受限制。糖尿病大致可以分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病以及其他特殊糖尿病。这四种糖尿病的形成原因不同，治疗的方式也不相同。

糖尿病的可怕之处并不是疾病的本身而是它会引发各种其他的疾病。糖尿病会引起全身多处器官的病变，例如常见的有眼睛、心血管、神经系统、皮肤、脚部等。有研究发现，糖尿病患者相比正常人患上白内障和青光眼等疾病的几率更大，这是因为血糖长期升高对我

们的视网膜血管造成一定的影响。糖尿病患者很容易出现各种细菌、真菌感染，尤其是足部容易破损，在破损后又难愈合，如果治疗不及时就会导致截肢。糖尿肾病还会引起肾功能衰竭，导致糖尿病患者死亡，患者只能靠透析和换肾维持生命。动脉粥样硬化的危险因素包含肥胖、高血糖、高血脂等，因此糖尿病患者很多都患有心血管疾病。

## 糖尿病是怎么引起的？

**遗传因素** 在最新的研究中已经有专家提出1型糖尿病和2型糖尿病都具有遗传的特性，尤其2型糖尿病如果家中的父母长辈患有糖尿病，其子女有极大的遗传到糖尿病的可能性。2型糖尿病不仅会遗传给自己的子女也可能会遗传给自己子女的下一代，也就是直系亲属遗传。如果家中有直系亲属患有糖尿病，那我们就要定期体检，提前预防。

**精神因素** 长期的不良情绪、精神压力直接影响到身体里的内分泌失调，从而引发代谢紊乱等问题



的出现，因为糖尿病就是一种内分泌代谢失常的疾病。

**饮食问题** 现在的人们喜欢吃各种口味的食物，这些食物中都含有大量的油、盐等，是高热量食物，长期吃可能会导致血糖、血压持续的升高。很多的年轻人无肉不欢，经常吃烧烤和油炸食品，更加喜欢喝各种口味的饮料解渴。人体内的营养过剩，高糖高油的摄入就会导致糖尿病的形成。

**肥胖缺乏锻炼** 现代化的快节奏生活不利于身体健康，很多人一下班就会躺着刷手机、看电视等，



长时间不锻炼就会导致身体出现抵抗力下降，病毒更容易侵袭。因为摄入食物的热量和营养都比较高，加上运动量少，使得体内的脂肪堆积，形成肥胖，而堆积的脂肪会影响到人体的新陈代谢，容易引发糖尿病。

## 怎样预防糖尿病？

糖尿病作为一种不可治愈的终生性疾病，治疗的方式为饮食管理、运动治疗、健康宣传、血糖监测以及药物治疗。那么在日常生活中我们要怎样预防糖尿病呢？

**合理饮食** 建议多吃富含膳食纤维的食物，摄入一定量的豆制品和奶制品；减少油炸食品的食用次数，最好吃家常菜和清淡的菜品；饮料都含有添加剂和糖分，对身体伤害是潜移默化的，多喝白开水可以帮助我们提高新陈代谢；少吃多餐，不要暴饮暴食。

**运动锻炼** 体重超重的人应积极减肥，尤其是提倡运动减肥。适当的运动可以帮助我们舒缓工作学习中的压力，减轻心理紧张情绪，对调理体内的内分泌失调效果甚佳。运动的方式没有限制，可以选择跳绳、跑步、慢走和散步等。

**定期体检** 对于家族有糖尿病史的人群每年或半年进行一次体检，其他健康人群最好每年也做一次体检，这样可以及早发现疾病，及时治疗疾病。

梧州市人民医院 谢婧

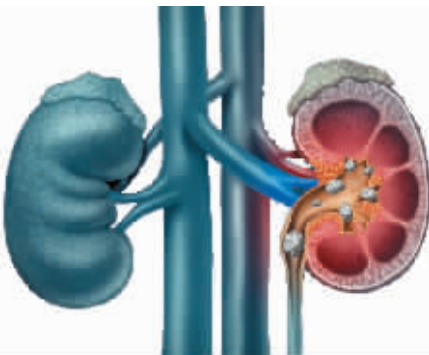
# 蹦蹦跳跳多运动，有助于排出肾结石

周大爷在年前的检查中查出了一块较小的肾结石，但他没放在心上。过了一段时间，他感觉到肾脏隐隐作痛、排尿困难，总是有尿不尽的情况，甚至还出现了血尿，这可吓坏了周大爷。他赶紧去医院通过合理的治疗，很快就解决了结石带来的困扰。近年来，肾结石的发病率不断上升，中老年人是肾结石的高发群体。患者在发病时通常会产生强烈的疼痛感，对肾脏功能持续造成损伤，导致多种慢性或急性的肾脏疾病，甚至威胁生命。

虽然临床上已有多种方法可对肾结石进行治疗，但如果患者在早期即发现肾结石并治疗，可通过科学运动的方式进行排石。

首先我们了解一下肾结石。它是在肾脏内形成的固体结构，由尿液中的物质沉积而成，与尿液中的溶质浓度超过了尿液的溶解能力有关。常见的肾结石类型包括钙结石、尿酸结石、氧化镁和氧化铵结石等。

肾结石的主要症状有腰背部或腹部疼痛、血尿、尿频、尿急和尿痛以及恶心、呕吐等。肾结石的危害较大，容易引发多种疾病，如肾绞痛，由于结石阻塞尿路，引起尿液积聚和压力增加，导致剧烈的腰



部或腹部疼痛，这种疼痛被称为肾绞痛；尿路梗阻和感染，较大的肾结石或多个结石可以堵塞尿路，阻碍尿液正常排出，导致尿液滞留、尿路梗阻和感染的发生，尿路梗阻和感染可以引起尿频、尿急、尿痛以及发热等症状；损害肾功能，肾结石长时间存在或反复发作会对肾脏造成损害，尤其是大型结石或多次发作的情况下，肾脏的滤过功能和尿液排出功能可能会受到损害；可能引发一些并发症，如肾盂肾炎（肾小管和肾盏的感染）、肾积水（尿液积聚在肾脏内）、肾功能衰竭，这些并发症需要治疗干预，否则对健康造成严重影响。

得了肾结石，只能通过药物或者手术治疗吗？不是的！其实针对较小的肾结石，医生一般会建议采

用科学运动结合药物的方式进行治疗，帮助患者体内的结石排出。

**跳跃** 适当的跳跃运动可以帮助患者调整结石位置，对体积较小的结石效果更佳。如果结石存在于输尿管中，可以通过跳跃进行排出。建议在跳跃之前喝一些水，促进尿液排出，帮助结石移动。

**倒立** 这种运动方法对患者的身体素质要求较高，应该在健身教练或亲友的保护下进行。无法进行倒立或者身体素质较差的可以采用俯卧位，抬高臀部及下肢，也可以排出肾脏下部的结石。

**跑步** 如果在肾结石的早期阶段未引发明显症状，也不存在剧烈疼痛的情况下，可以选用跑步来排出结石。跑步是生活中最常见的有氧运动方式，进行长期跑步可以帮助新陈代谢得到促进，在水分得到补充的情况下是促进排尿的有效方式，也能够提高身体素质，减少结石对肾脏的损伤。当然，要注意好强度，跑步间隙多休息，否则会影响到身体水液代谢。如果有尿意一定要及时排尿，否则不利于结石排出。

**散步** 适合体力较差的老年人，不受时间以及场合的限制，在饭后进行适当散步以助结石排出。

**力量训练** 接受力量训练可以提升人体的抵抗能力以及身体素质，对排出结石具有一定的辅助作用，并帮助患者更快恢复身体机能。

**跳绳** 跳绳运动比单纯的跳跃运动更有效，但对身体条件的要求较高。如果是小于0.5公分的结石，可以通过饮水和运动来排除。在跳绳的过程中，身体始终处于比较大幅度的运动，这样就会让结石在通路中不断移动，并且随着水液代谢也就可以从尿道排出。跳绳能够有效地排除结石，如果效果不太好的，还可以再使用药物辅助。如果结石体积比较大的，最好就不要选择跳绳，否则很容易损伤到肾脏的组织。

不同的肾结石可采用不同的科学运动方式。普通的肾结石适合跳跃运动，如果肾结石的位置处于肾下盏，则是以倒立运动为主，帮助结石缓慢地向上移动，逐渐移出肾脏。在日常的运动锻炼过程中，如果出现了不良症状一定要及时暂停锻炼，第一时间去医院咨询医生，防止出现并发症。

总之，在检查出肾结石的时候不要慌张，要遵医嘱进行治疗和科学运动，早日康复。

右江民族医学院附属医院 范元仙