



带您全面认识糖尿病

糖尿病是一种常见疾病,由于现代社会的飞速发展,糖尿病已逐渐年轻化。糖尿病对健康造成了很大影响,许多人听到糖尿病就十分担忧,但有些人还不太明白到底什么是糖尿病、出现什么情况说明患了糖尿病,下面就为大家做一个详细的解答吧!

什么是糖尿病?

糖尿病是由胰岛素分泌绝对或相对不足,或胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病,以高血糖为主要标志。糖尿病病因复杂且尚不明确,总的来说,遗传因素和环境因素(肥胖、不良生活方式、心理压力等)共同导致了糖尿病的发生。

糖尿病的表现有哪些?

典型症状:“三多一少”——多饮、多食、多尿、体重下降。

非典型症状:胃肠道功能紊乱、出汗异常、餐前低血糖、皮肤瘙痒、饥饿、视物模糊、疲乏无力、肢体疼痛麻痹等。

糖尿病有哪些类型?

1. 1型糖尿病(多见于儿童和青少年);
2. 2型糖尿病(多见于肥胖、超重的中老年人);
3. 妊娠糖尿病(多见于有糖尿病家族史、肥胖、高龄孕妇);
4. 特殊类型糖尿病。

哪些人是糖尿病的“高危人群”?

1. 有糖尿病前期史;
2. 年龄 ≥ 40 岁;
3. 体重指数(BMI) $\geq 24\text{kg/m}^2$ 和(或)中心型肥胖(男性腰围 ≥ 90 厘米,女性腰围 ≥ 85 厘米);
4. 一级亲属有糖尿病史;
5. 缺乏体力活动者;
6. 有巨大儿分娩史或有妊娠期糖尿病病史的女性;
7. 有多囊卵巢综合征病史的女性;
8. 有黑棘皮病者;
9. 有高血压病史或正在接受降压治疗者;
10. 高密度脂蛋白胆固醇 $< 0.9\text{mmol/L}$ (毫摩尔/升)或甘油三酯 $> 2.22\text{mmol/L}$ 或正在接受降脂治疗者;
11. 有动脉粥样硬化性心血管疾病史;
12. 有类固醇类药物使用史;

13. 长期接受抗精神类药物或抗抑郁类药物者。

糖尿病如何筛查?

筛查方法为两点法,即空腹血糖 $+75$ 克口服葡萄糖耐量试验(OGTT)2小时血糖。筛查结果正常者建议每3年筛查一次;筛查结果为糖尿病前期者,建议每年筛查一次。

注:糖尿病前期包括空腹血糖受损(IFG)和糖耐量异常(IGF)。IFG, $6.1\text{mmol/L} \leq$ 空腹血浆葡萄糖 $< 7.0\text{mmol/L}$,糖负荷后2h血糖 $< 7.8\text{mmol/L}$;IGF,空腹血浆葡萄糖 $< 7.0\text{mmol/L}$, $7.8 \leq$ 糖负荷后2h血糖 $< 11.1\text{mmol/L}$ 。

糖尿病的诊断标准

1. 具有典型的糖尿病症状(烦渴多饮、多尿、多食、不明原因的体重下降)且随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$;
2. 或空腹静脉血浆葡萄糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$;

3. 或口服葡萄糖耐量试验2h血浆葡萄糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$;

4. 或糖化血红蛋白HbA1c $\geq 6.5\%$ 。

糖尿病的科学预防

1. 合理饮食。少吃是预防糖尿病的重要手段,少吃主要是保持食用的量少,特别是炒菜时少放盐、油等,并不是食物种类少。少吃但要建立合理饮食的结构,确保每种营养均衡摄取,且要保持饮食规律。

2. 勤锻炼身体。经常做一些运动,提高身体机能的同时,还能够达到控制体重的效果。而肥胖是导致糖尿病出现的主要因素之一,体重得到控制能够显著降低糖尿病的患病率。

3. 保持心情放松。所谓放松,要求保持开朗、乐观和豁达的心情,生活中避免出现过度紧张或者劳累等情况。相关研究得知,良好心情能够有效降低血糖值。在餐后2小时人体血糖和空腹血糖的平均差值约 4.1mmol/L ,但心情愉快状态下此平均差值约 2.3mmol/L 。这也说明了良好心情对人体血糖值具有调节作用。

随着社会经济不断发展,我国糖尿病的患病率仍呈现上升趋势。人们的知识水平不断提高,但仍然有许多人对糖尿病知之甚少。让我们行动起来,从自身筛查做起,带动身边每一个人认识糖尿病、重视糖尿病,为降低糖尿病患病率这一事业中贡献自己的一份力量。

来宾市人民医院 韦珍红

做尿常规检查有讲究 关于“留尿”问题了解一下

当谈及医学领域的常见检查时,尿常规检查无疑是其中之一。通过一小管普通的尿液,医生们能够读懂人体的健康密码,发现潜在的问题,甚至在一些情况下,为人体健康变化做出早期预测。或许你会好奇:我们对这个常见而又神秘的检查是否有更多了解?究竟会有哪些科学的秘密隐藏在那微不足道的一小管尿液之中?下面让我们一起来了解一下!

什么是尿常规检查?

尿常规检查是一种常见的临床检查,用于评估尿液的健康状况和检测潜在的健康问题。这种检查通常包括以下几个方面:

1. 颜色和透明度 检查尿液的颜色和透明度,可以反映出水分摄入、药物使用等因素。
2. 比重 衡量尿液的浓缩程度,有助于了解肾脏的排尿功能。
3. 酸碱度(pH值) 反映尿液的酸碱平衡情况,与饮食和代谢有关。
4. 蛋白质 检测尿液中是否存在异常的蛋白质,可能是肾脏或其他器官问题的提示。
5. 葡萄糖 检测尿液中是否存在葡萄糖,用于监测糖尿病患者的

血糖控制情况。

6. 酮体 检查尿液中是否有酮体产生,可能与饮食不当或糖尿病有关。

7. 胆红素和胆原 评估肝功能和胆道系统是否正常。

8. 亚硝酸盐和白细胞酯酶 可能暗示尿路感染或其他炎症情况。

尿常规检查有什么意义?

尿常规检查是一项常规的临床检验,可以提供有关身体健康和潜在健康问题的有用信息。

首先,尿常规检查可以帮助医生在早期发现一些疾病,如糖尿病、肾脏疾病、尿路感染等,从而有助于进行治疗和管理。

其次,尿液中的蛋白质、肌酐和尿素等成分可以反映肾脏的过滤和排泄能力,有助于评估肾脏的健康状况。尿常规检查可以检测尿液中是否存在白细胞和细菌,帮助判断是否存在尿路感染或其他炎症情况。还可以检测尿液中是否有葡萄糖,有助于监测糖尿病患者的血糖控制情况。

还有,尿液的pH值和酮体含量可以反映身体的代谢状态和酸碱平衡情况。尿液中的胆红素和胆原可以提供关于肝功能是否正常的信息。

关于“留尿”的常见问题有哪些?

1. 留尿有没有最佳时间?

通常建议在早晨醒来后第一次排尿时进行尿常规检查。这样的尿液样本会更加浓缩,结果更准确。而且最好在进食或饮水至少2小时后进行尿液采集,以避免食物或饮水对检测结果的影响。如果医生要求进行随机尿液检查,可以在任何时间收集尿液样本。但在尿液收集前不要饮食或饮水太多,并彻底清洁外生殖器区域,以避免杂质的污染。

2. 为什么要留取“清洁中段尿”?

留取“清洁中段尿”是为了减少外部杂质的影响,从而更好地评估尿液中的生化成分和细胞。

“清洁中段尿”是指在开始排尿后,稍等片刻后再将尿液容器放置在尿流中。这样做是因为,最开始的尿液可能含有尿道口附近的细菌和杂质,则可能不能反映真正的尿液状态。稍等片刻后,排尿过程中的初始部分会冲走这些杂质。而且中段尿液在清洁程度上更接近于膀胱内的尿液,更能反映身体内部的生化成分,如蛋白质、糖等。中段尿液还可以提供更准确的细胞信息,例如白细胞、红细胞等。

3. 必须要在医院里留尿吗?

不一定非要在医院留尿。尿液样本可以在医院、诊所或家里进行采集,具体取决于医生的要求和检测的目的。很多尿常规检查可以在家中完成,只需按照正确的步骤进行采集,然后将样本送到医疗机构。然而,有些情况下,医生可能会建议你在医院留尿,特别是在需要进行更为复杂或特殊检查时。这样可以确保样本的准确性,并避免可能出现的样本污染等问题。

4. 月经期间可以留尿吗?

在月经期间采集尿液样本可能会受到月经血的影响,月经血可能会混合在尿液中,导致一些参数(如红细胞计数)的结果不准确。因此,最好避免在月经期间进行尿液采集,以确保检测结果的准确性。

总而言之,尿常规检查,虽然在医学中算是一种常见且简单的检查,但其背后蕴含着医学科学的精髓。从尿液中读懂身体的健康状态,需要医生的经验和仪器的准确。正如我们的身体在细微处展现出复杂,尿液也是一个编织着健康和病痛信息的综合体。

南宁市武鸣区妇幼保健院 梁小勤