

# 抓住身体“黄灯”期 及时“喊停”糖尿病

当血糖代谢出现异常,但还未达到糖尿病诊断标准时,就进入了一个至关重要的时期——糖尿病前期。这是身体为我们亮起的“黄灯”,它在大声警告:危险临近,但仍有时间刹车!如何抓住这个逆转黄金期,避免驶入糖尿病的“红灯区”?这里为您提供一份科学、可行的行动指南,及时“喊停”糖尿病。

## 什么是糖尿病“前期”

糖尿病前期是指人体胰岛素抵抗加重、胰岛β细胞分泌功能减退,包括空腹血糖受损(IFG)、糖耐量受损(IGT)以及两者的混合状态。

糖尿病前期的高危因素包括:1)一级家属中有糖尿病史或自身有糖尿病前期史;2)空腹血糖6.1~7.0毫摩尔/升和(或)葡萄糖耐量实验第2小时血糖7.8~11.1毫摩尔/升和(或)糖化血红蛋白为5.7%~6.5%;3)既往未诊断糖尿病且无糖尿病病史者。

糖尿病前期是指糖尿病前的过渡阶段,意味着你已经成为糖尿病的“后备军”。有研究显示,糖尿病前期个体每年约有5%~10%会进展为糖尿病;如果放任不管,同时存在IFG和IGT的个体,6年内有64.5%会转变为糖尿病;如不进行任何干预,糖尿病前期患者30年后的患病率高达95.9%!这些数字告诉我们:被动等待等于坐以待“病”。但好消息是,有效的生活方式干预可以显著降低发病风险,主动权完全可以掌握在自己手中。

## 五大核心策略筑起健康防线

### 策略一:吃对每一餐



主食用全谷物(如糙米、燕麦、藜麦)、杂豆类替代精白米面,延缓血糖上升;戒除含糖饮料,用水、茶或无糖苏打水代替含糖饮料和果汁;学习“地中海饮食”,增加蔬菜、水果、鱼类和富含不饱和脂肪的坚果、橄榄油摄入,这种模式不仅利于控糖,更有益心脏健康。

需要注意的是,饮食计划应结合个人年龄、性别及体重指数(BMI),避免过度节食或饮食紊乱。不建议盲目补充维生素或微量元素来预防糖尿病。

### 策略二:动起来

每周坚持至少150分钟(每天30分钟,每周5天)的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳,运动时以微微出汗、心跳呼吸加快为宜。同时可加入力量训练,如每周进行2~3次抗阻运动(如深蹲、举哑铃),增加肌肉量,能显著提高胰岛素敏

感性。对于儿童青少年,建议每天至少活动60分钟,避免久坐。

策略三:管理压力与睡眠  
现代生活压力大,加上熬夜、久坐等不良习惯,会加剧血糖代谢紊乱。因此,规律作息、主动减压可有效阻断糖尿病。确保每天6~8小时优质睡眠,压力过大时,可通过冥想、瑜伽、兴趣爱好等方式适度释放压力,避免因情绪问题导致的压力性肥胖或报复性暴食。

策略四:定期监测与疾病管理

定期监测空腹血糖、餐后2小时血糖和糖化血红蛋白(HbA1c),其中,HbA1c能反映近2~3个月的平均血糖水平,是评估效果的“金标准”。此外,患有高血压、高血脂等慢病疾病者,应遵医嘱规律用药,避免某些药物增加糖尿病风险。

策略五:充分利于“医院-社区-家庭”三元联动系统  
单打独斗难以持久,充分利用“医院-社区-家庭”三元联动模式能事半功倍。

医院会提供专业指导方案和健康讲座;社区是执行干预的主战场,能提供持续的随访、小组教育和监督;家庭是温暖的港湾,家人的督促、陪伴和共同践行健康生活方式,是坚持下来的最大动力。

这种联动能极大提高患者对疾病的认知和管理依从性。记住,糖尿病前期是一次宝贵“逆转”机会,积极干预能有效阻断糖尿病,远离糖尿病并发症,拥抱高质量的生活。

湘潭市中心医院全科医学科  
主管护师 王中文  
通讯员 王娟

## 科学减重不踩坑, 选对方法是关键

在追求健康与美好身材的道路上,减重是许多人绕不开的话题。然而,面对市面上各种各样的减重方法,不少人陷入迷茫,甚至因选错方法而踩坑,不仅未能达到减重目的,还损害了身体健康。其实,科学减重并不难,选对方法是关键。

### 警惕极端节食陷阱

很多人为了快速减重,选择极端节食,大幅减少食物摄入量,甚至不吃主食,只吃水果或蔬菜。这种做法看似能在短期内让体重下降,实则隐患重重。人体就像一台精密的机器,需要各种营养物质来维持正常运转。极端节食会导致营养摄入不均衡,缺乏蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等重要营养素。长期如此,身体会进入“饥饿模式”,代谢率降低,以保存能量,反而更难减重,且一旦恢复正常饮食,体重往往会迅速反弹,甚至比减重前更重。此外,极端节食还可能引发头晕、乏力、脱发、月经紊乱等健康问题,严重影响生活质量。

### 慎用减肥药物

市面上减肥药物种类繁多,宣传效果往往令人心动。但很多减肥药物存在安全隐患,并非适合所有人。一些减肥药物通过抑制食欲来减少食物摄入,可能会影响神经系统功能,导致失眠、焦虑、抑郁等精神方面的问题。还有些减肥药物通过促进排便或排尿来减轻体重,这实际上只是减少了身体的水分,而非脂肪,一旦停药,体重很容易回升。更重要的是,部分减肥药物可能含有违禁成分,长期使用会对肝脏、肾脏等重要器官造成损害,引发严重的健康问题。因此,使用减肥药物前一定要咨询医生,切不可盲目服用。

### 合理运动是关键

合理运动是科学减重的重要组成部分,但运动方式的选择和运动强度的把握至关重要。并非运动量越大、强度越高就越好。过度运动会给身体带来过大负担,导致肌肉拉伤、关节损伤等问题,还可能引发过度疲劳,影响正常生活和工作。对于减重来说,有氧运动和力量训练相结合是较为理想的方式,有氧运动包括跑步、游泳、骑自行车等,可以提高心肺功能,消耗大量热量,促进脂肪燃烧;力量训练如举重、俯卧撑、仰卧起坐等,可以增加肌肉量,提高基础代谢率,使身体在休息时也能消耗更多能量。其次,运动要循序渐进,同时注意运动前的热身和运动后的拉伸,避免受伤。

### 规律作息不可少

良好的作息对减重也有重要影响,睡眠不足会干扰人体生物钟,影响激素平衡,尤其是与食欲相关的激素。睡眠不足时,身体会分泌更多的饥饿激素,让人更容易感到饥饿,从而增加食物摄入量,同时会降低瘦素的分泌,瘦素是一种能够抑制食欲、增加能量消耗的激素。长期睡眠不足还会导致食欲增加、代谢率下降,不利于减重。因此,每天保证7~8小时的高质量睡眠,让身体在睡眠中得到充分的休息和恢复,维持正常的激素水平,有助于减重。

### 保持积极心态

减重是一个长期的过程,不可能一蹴而就。减重过程中可能会遇到平台期,体重不下降,这时很容易产生焦虑、沮丧等负面情绪,甚至放弃减重。因此,保持积极的心态非常重要,要认识到减重是为了健康和美丽,而不是为了追求一时的数字变化;不要过分关注体重的短期波动,而应关注身体围度的变化和整体健康状况的改善。可以设定合理的目标,将大目标分解成一个个小目标,每实现一个小目标就给自己一个小奖励,激励自己继续前进。同时学会应对压力和情绪,避免通过暴饮暴食来缓解压力。

郴州市第四人民医院内分泌科 沈群

## 健康卡通

### 老年人不宜负重锻炼

老年人由于身体各项机能衰退,负重锻炼可能存在以下潜在健康风险:1)随着年龄增长,骨密度下降、骨质疏松,负重易致骨折;2)老年人关节软骨磨损、滑膜变薄,负重会加剧关节压力,引发疼痛或关节炎;3)肌肉量减少、肌力衰退,难以支撑负重,易拉伤或劳损;4)负重锻炼时,心率、血压骤升,加重心脏负担,尤其是合并高血压、冠心病者,风险更高;5)老年人平衡能力下降,负重锻炼时易摔倒导致二次损伤;6)老年人受伤后修复能力差,愈合周期长,影响生活质量。综上,老年人不宜负重锻炼。

图/文 陈望阳

