



“小糖人”增多，如何能摆脱“甜蜜负担”

长沙在管糖尿病患者约有20万 “五驾马车”做好健康管理

血糖上升

11月14日是“联合国糖尿病日”，糖尿病已成为心血管疾病、恶性肿瘤之后的第三大严重威胁人类健康的疾病。记者获悉，目前，长沙市在管糖尿病患者约有20万。

特别值得注意的是，近年来，儿童青少年群体“糖人”增多，长沙多家医院医生发出提醒，青少年1型糖尿病应坚持监测血糖进行治疗，2型糖尿病患者多与缺乏运动、饮食过度、体重超重有关，家长应引导孩子通过积极治疗、控制体重、合理锻炼、均衡膳食，把血糖控制在正常水平。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 吴梦怡 张贻宇 秦璐



湖南省人民医院，一名未成年糖尿病患者正在接受治疗。



扫码看视频

变化 儿童青少年群体“糖人”逐年增多

长沙市中心医院内分泌科主任、主任医师邵挥戈介绍，近年来，医院内分泌科收治的青少年糖尿病患者逐年增加。11月10日，长沙某大学学生骆岳（化名）就因害怕同学笑话未及时注射胰岛素晕倒在寝室，被送往医院救治，生命一度垂危。

骆岳在读初中时就被诊断为1型糖尿病，需要终身坚持胰岛素治疗，并定期验血测血糖。读中学时，他在父母的监督下坚持治疗，血糖

一直控制在平稳的水平。上大学后，害怕被同学笑话，骆岳小心翼翼地隐瞒着自己的病情。原本需要在餐前注射的胰岛素，他总是和同学一起吃完饭后，回到宿舍躲在卫生间偷偷注射，有时还忘了注射。过去定期扎手指血监测血糖，现在担心被同学发现，他也没有坚持下来。

前段时间胰岛素用完了，骆岳没有及时到医院开药，短短几天就出现了多饮、多尿、精神萎靡等症状。本想等到周末再去医

院检查，谁知血糖飙升引起糖尿病酮症酸中毒。11月10日，骆岳早起准备洗漱时，突然晕倒在学校寝室，学校赶紧拨打了120。入院时，他随机血糖34毫摩尔/升，是正常值的3倍，血酮体7.3毫摩尔/升，超过正常值10倍，血气分析pH值异常，被诊断为糖尿病酮症酸中毒，病情危重。

记者11月14日从长沙市中心医院了解到，经过几天的治疗，骆岳已经脱离生命危险，目前病情已经基本稳定。

提醒 青少年这样摆脱“甜蜜负担”

主任医师邵挥戈提醒，青少年2型糖尿病患者多与缺乏运动、饮食过度、体重超重有关，家长应引导孩子通过积极治疗、控制体重、合理锻炼、均衡膳食，把血糖控制在正常水平。

更需要引起重视的是，青少年糖尿病多数为1型糖尿病，需要终身胰岛素治疗，坚持自我监测血糖，学会饮食运动管理，每3至6个月到医院复诊，在医生的指导下调整胰岛素用量，切不可因为学习工作不便，或害怕他人知道自己的病情而中断、耽误治疗。

如果血糖长期得不到有效控制，各种并发症会随之而来。视网膜病变、糖尿病足、尿毒症等慢性并发症会严重影响生活质量。突然中断胰岛素治疗还可引起酮症酸中毒等急性并发症，随时危及生命。

数据 长沙在管糖尿病患者约有20万

糖尿病是由于胰岛素分泌不足及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病，典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减少)。出现糖尿病典型症状且符合以下任一条件者，可以诊断为糖尿病：一天中任一时间血糖≥

11.1毫摩尔每升；空腹血糖≥7.0毫摩尔每升；口服葡萄糖耐量试验2小时血糖≥11.1毫摩尔每升。

糖尿病已成为心血管疾病、恶性肿瘤之后的第三大严重威胁人类健康的疾病。流行病学调查显示，我国糖尿病患病率

已达11.6%，仅有25.8%的糖尿病患者接受了正规治疗；已接受正规治疗的患者血糖控制情况并不理想，仅有40%的患者血糖得到了有效控制，约三分之二的患者并不知道患有糖尿病。目前，长沙市在管糖尿病患者约有20万。

提醒 健康人群40岁后也应每年检测一次空腹血糖

糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常，长期高血糖可导致血管、眼、肾脏、神经等多器官功能损害。研究发现，糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险较同年龄、性别的非糖尿病人群高出2至4倍。

长沙市疾控中心建议：健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖，伴有糖尿病其他危险因素的人群每年同时检测1次餐后血糖，以期“早发现、早诊断、早治疗”糖尿病。

支招

“五驾马车”做好糖尿病患者健康管理

长沙市疾控中心提醒，糖尿病不可怕，重要的是掌握糖尿病管理的科学方法，“行教育，管住嘴，迈开腿，勤检测，药莫忘”是糖尿病健康管理的“五驾马车”。

积极接受健康教育

健康教育是糖尿病重要的基础管理措施，是决定糖尿病管理成败的关键。糖尿病患者应坚定信心，正确认识糖尿病，积极学习糖尿病相关知识并掌握自我管理技能。

合理控制能量摄入

糖尿病患者应坚持科学饮食，确定合理的总能量摄入，均衡分配各种营养物质，以维持理想体重、减轻胰岛负担。比如，限制主食、盐、油的摄入，蔬菜、肉类的选择以新鲜为主，减少食用腌渍、加工类食品。

坚持开展适量运动

运动治疗在糖尿病管理中占有重要地位，尤其是超重、肥胖的糖尿病患者，运动可增加机体对胰岛素的敏感性，有助于控制血糖和体重。适合糖尿病患者的运动方式有散步、游泳、跳绳等，提倡患者每天运动1次、每次不少于30分钟，以身体无明显不适且次日无明显疲劳为宜。

坚持定期测量血糖

糖尿病患者要定期监测血糖(包括空腹血糖和餐后血糖)，适时了解血糖水平，为医嘱用药提供科学依据。

谨遵医嘱长期用药

糖尿病患者应按医嘱用药，不可随意乱调药物，积极关注降糖效果，减少低血糖发生的风险。建议糖尿病患者每年至少检查一次肝肾功能。

延伸

具备以下因素就属于高危人群

具备以下因素之一的人群，为糖尿病高危人群：年龄≥40岁；超重(身体质量指数≥24)和(或)中心型肥胖(男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米)；有高血压史，或正在接受降压治疗者；高密度脂蛋白胆固醇<0.90毫摩尔每升、甘油三酯>2.22毫摩尔每升，或正在接受调脂药治疗者；静坐生活方式；一级亲属有糖尿病史；有巨大儿(出生体重≥4千克)分娩史或妊娠期糖尿病史的女性；糖尿病前期即7.0毫摩尔每升>空腹血糖≥6.1毫摩尔每升，和(或)11.1毫摩尔每升>口服葡萄糖耐量试验2小时血糖≥7.8毫摩尔每升，属于糖尿病的极高危人群。

链接

我国糖尿病患者已超1.4亿

来自国际糖尿病联盟的数据显示，我国20岁至79岁人群中，糖尿病的患病人数从2000年的2000多万增长到2021年的1.4亿多。

糖尿病患者增多的原因是什么？中日友好医院内分泌科主任张波认为，一是饮食习惯、肥胖、环境等因素导致新发病人数量增加；二是治疗水平提高延长了患者的生存时间，使存量患者数量增加。

张波介绍，近年来，我国新发糖尿病患者呈现两大特点，一是“两头”(老年人和年轻人)突出，糖尿病也“盯”上了年轻人；二是农村糖尿病患者增多，城乡差别比过去缩小。

■据新华社