



这种疾病,我国患者超1.4亿!

糖尿病危害大 科学防治早干预

蔡富根/整理

11月14日是联合国糖尿病日。今年的主题为“教育保护明天”,旨在警醒人们,糖尿病患病率正逐年升高且呈年轻化趋势,提高患者自我治疗、自我监测的技能,做到早预防、早发现、早治疗尤为重要。最新资料显示,我国糖尿病的患病人数超过1.4亿,成人糖尿病的患病率是12.8%。对于糖尿病,我们如何做到早预防、早发现、早治疗?糖尿病有哪些典型症状?怎么做才能远离糖尿病?本期健康周刊带你一起来了解。



关于糖尿病 这些事不可不知

糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病

最常见的两个类型是:

1型糖尿病

患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命,多见于儿童和青少年

发病人数占糖尿病患者的5%

2型糖尿病

指以胰岛素抵抗为主,或者是同时伴有胰岛素分泌不足的一种糖尿病的类型,多见于成年人

发病人数占糖尿病患者的90%以上

年轻人的这些习惯 易诱发2型糖尿病



饮食不规律



摄入过多高脂肪食物



长期久坐



缺乏运动



熬夜、夜间加餐



抽烟喝酒



精神压力大



睡眠不足



糖尿病是遗传和环境共同作用的结果。如果你有这些坏习惯,也容易成为“高危群体”。

糖尿病如何诊断

糖尿病的典型症状是“三多一少”



多饮



多食



多尿



体重减轻

有上述症状,并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:

一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)

空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl)

口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)

糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$

即使没有典型的临床表现,但在完善糖耐量的筛查试验中,以下有两项结果符合也可诊断为糖尿病。如果只有一项符合,需改日复查确认

空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$

餐后两小时血糖 $\geq 11.0\text{mmol/L}$

或糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$



糖尿病可引发 100多种并发症

糖尿病本身不一定会对人体造成严重伤害,但其并发症高达100多种,是目前已知并发症最多的疾病之一。



常见严重的并发症包括卒中、心肌梗死、糖尿病肾病、视网膜病变和糖尿病足等

糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、同性别的非糖尿病人群高出2-4倍

糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常

糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一

糖尿病视网膜病变是导致成年人失明的主要原因之一

糖尿病足严重者可导致截肢

很多人并不知道 自己患有糖尿病

我国糖尿病患者总数超 1.4亿

12.8%

我国成人糖尿病的患病率为12.8%



目前糖尿病发病年龄正在趋于年轻化

在发病初期,由于症状不明显,很多人并不知道自己得病。据《中国2型糖尿病防治指南(2020版)》,我国糖尿病知晓率仅为36.5%。



糖尿病知晓率

预防糖尿病 应该怎样做?

合理饮食

控制总热量的摄入,食物的选择也应注意多样化,营养均衡、荤素搭配

适量运动

每周至少有5天,每天半小时以上的中等量运动,可以进行走路、游泳、太极拳和广场舞等运动

控制体重

吃动平衡,把身体质量指数(BMI)降到正常范围内(18.5~24)

定期体检

早发现、早诊断、早干预。有糖尿病高危因素的人应该尽早进行糖尿病筛查。结果正常者,3年内也需至少复查一次

资料来源:央视、新华社