

关于糖尿病的风险与应对,看完这篇就够了!

糖尿病的诊断标准是什么?什么是糖尿病并发症?

糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和特殊类型糖尿病。如果患者已经出现高血糖症状,即多饮、多食、多尿、消瘦,再伴有一次化验结果,就可以诊断为糖尿病了,若患者没有典型症状,只有一化验结果是不能诊断的,需要另外一天重复一次,判断是否达到糖尿病的标准。

其中,妊娠糖尿病是单独的诊断标准。我们应在孕前就检查孕妇是否有糖尿病,这种检查标准和其他分型糖尿病一致。但是,如果孕前以及第一次产检时没有达到糖尿病诊断标准,应在24-28周的时候做口服糖耐量试验,假如空腹血糖达到5.1mmol/L或一个小时血糖达到10mmol/L,或是两个小时达到8.5mmol/L,任何一个达到标准就诊断为妊娠糖尿病。

事实上,糖尿病带来最大危害的是各种并发症,分为急性并发症和慢性并发症。常见的急性并发症有糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗状态,严重时会造成昏迷,甚至危及生命。因此,一旦出现急性并发症,必须及时到医院接受治疗。

慢性并发症与糖尿病的病程有关,一般是起病5年以上。然而,2型糖尿病由于早期没有典型症状,起病时间很难确定,发现的时候很多患者已经有并发症了。慢性并发症主要分为微血管病变和大血管病变。微血管病变主要涵盖糖尿病眼底病变、糖尿病肾病和糖尿病周围神经病变,而大血管病变并不是单纯由糖尿病造成的,尤其是2型糖尿病患者,往往合并其他高血压、肥胖、一些代谢疾病,比较常见的有心血管疾病、下肢血管病变还有脑血管疾病。

最后还有一个并发症是糖尿病足,它是各种并发症综合作用的结果,如果患者发生

糖尿病足,出现坏疽、截肢,死亡率会增加,整体死亡率大概为14%,截肢后5年以内约40%的患者会危及生命。

过去糖尿病也被称为“富贵病”,引发糖尿病的原因有哪些?

过去大部分人生活条件有限,认为只有富裕的人才能享受较多的食物,因此糖尿病被称为“富贵病”。如今,大家饮食结构趋于相似,糖尿病不再能称为“富贵病”。

糖尿病的发病原因主要与遗传和环境因素有关。亚裔人群与白人相比,患糖尿病的风险上升60%,在高风险基因的作用下,再加上环境因素的影响,就容易导致糖尿病。

回顾糖尿病患病率的统计情况:80年代中国成人糖尿病患病率为0.67%。到了90年代,患病率有所上升,城市达到4.5%,农村为1.8%。经济发展带来物质丰富,食物更加丰富,城市化和老龄化导致体力劳动减少,肥胖人口增多。2007年,糖尿病患病率达到9.7%,引起了广泛关注。此后接连进行了几次调查,患病率都是处于比较高的状态。总体来说,社会的变化、经济发展和生活方式的改变都是导致糖尿病患病率升高的原因。

为什么糖尿病日益年轻化?平时该如何预防?

首先,现在的儿童青少年饮食非常丰富,喜欢吃零食,零食很多都是含糖的,热量较高,以及快餐,外卖,因此他们所食用的食物热量是不断升高的,但是体力活动是逐渐下降,这和生活方式有关,比如手机、电脑游戏造成了体力活动的大幅度的下降。因此,预防儿童肥胖对于家庭来说,要改变饮食结构,重视体育活动,学校、社会也要形成良好的氛围。

国内曾经做过一个糖尿病预防实验,对糖尿病前期的患者进行干预,分为饮食组、运动组、饮食加运动组,还有对照组。充分干预后发现饮食、运动、饮食加运动都可以使糖尿病的患病率下降,后来进行30年的回访,发现不只是糖尿病的患病率下降,心血管事件的风险也下降了27%。说明这种干预既能够降低患糖尿病的风险,同时也降低了患糖尿病并发症的风险,最终降低了糖尿病引发心血管疾病造成死亡的风险。

少吃糖就不会得糖尿病吗?糖尿病患者能吃水果吗?

首先,我们问题里的糖指的是添加糖,不是碳水化合物,而是工业生产或者烹饪过程中添加的糖,一般是单糖或者双糖,都是升糖非常迅速的糖。

目前,对于添加糖是否引起糖尿病没有定论,但有研究显示,每天多喝一瓶含糖饮料,糖尿病风险大概能够上升25%。因此,含糖饮料、添加糖我们还是应该控制在一定量以下。对于每天糖的摄入量,建议占全天总能量的10%以下,更健康的是占5%,中国营养协会也提出了每天添加糖最好不要超过25克,放松一点是50克。

对于糖尿病患者吃水果,也有一定的条件。如果血糖控制得好,他们可以有更多的选择,但仍需选择含糖量低、升糖指数低的水果,比如李子、桃、樱桃等。患者应在两餐之间吃水果,每天总量控制在200克以内,并相应减少主食摄入。现在有很多手机软件可以帮助查询不同水果的含糖量。其次,吃水果时间也有讲究,一般建议两餐之间,分成两次。最好是在上午10点钟,下午3点钟,加起来一天是200克。

糖尿病前期有没有明显症状?早期筛查有哪些方法?

糖尿病的前期其实没有明显症状,糖尿病患者80%也没有典型症状,因此只能靠我们去主动筛查,筛查的方法有空腹血糖和糖耐量试验。

糖尿病高危人群包括40岁以上、有糖尿病家族史以及既往体检发现过血糖异常的人群,还有妊娠糖尿病史、多囊卵巢综合征、肥胖、高血压、黑棘皮症和血脂异常的人。此外,心血管疾病患者和服用某些药物(如降脂药和抗抑郁药)的人也需要注意,早筛查、早治疗。

对于儿童青少年要看体重,每一个年龄段对应着不同的体重标准,BMI>相应年龄、性别的第85百分位数就认为超重,如果同时伴有一级亲属患糖尿病,自己有胰岛素抵抗表现,也要及时进行一个糖耐量试验。

糖尿病可以治愈吗?有哪些方法可以治疗糖尿病?

目前糖尿病还没有被完全治愈的办法,但科学家们正在积极研究基因治疗、胰岛移植和干细胞治疗等方法。

虽然不能治愈糖尿病,我们可以治疗糖尿病。现在有一个新的概念是糖尿病缓解,特别是病程不超过5年、胰岛功能良好的患者,通过治疗有可能暂时不用药物也能控制血糖水平。治疗方法包括生活方式的调整,如饮食和运动,这是治疗的基础。此外,还有药物治疗、血糖检测和健康教育。

然而,目前糖尿病控制的现状并不理想,许多患者并不知道自己患有糖尿病,知情的患者中也不是所有人都接受治疗。如果糖尿病能够早期发现并治疗,控制血糖在良好状态,可以极大降低并发症的风险,不影响寿命和生活质量,因此,希望大家积极筛查,积极地去治疗。

糖尿病人,出现血压忽高忽低、手脚麻木,要提防周围神经损伤

有位长期患糖尿病的老年朋友说,他的血压突然之间骤升到200mmHg以上,去了医院急诊挂水后才恢复了正常,但是他一直在服用降压药,为什么血压会突然升高呢?而且不知道是不是天气转凉的原因,最近他的手和脚也经常有麻冷、刺痛的感觉。

需要提防周围神经损伤,这是长期患糖尿病的人常见的并发症。在病程超过10年的糖尿病患者中,有一半的人会出现周围神经损伤。

一、手脚发麻是典型症状

到目前为止,人们并没有搞清楚糖尿病造成周围神经损伤的机制,只能确定与长期的高血糖相

关。血糖长期不达标,不仅会导致细胞营养障碍、微血管损伤、氧化应激损伤,还会导致葡萄糖的旁路代谢增多,经过醛糖还原酶生成大量的山梨醇,对神经系统产生毒性。

在四肢的远心端出现麻木、蚁走、灼烧、针刺等异常感觉,是周围神经损伤的典型症状,严重时会出现手上“戴手套”,脚上“穿袜子”的感觉。心血管、消化等多个系统也有神经调控,也会受到影响,会出现心率不稳定、血压忽高忽低、消化不良等症状。

二、控制血糖是治疗关键

虽然糖尿病导致周围神经损伤的机制尚未阐明,但是有糖尿病

的人把糖化血红蛋白(HbA1c)控制在7%以内,就可以较好地预防周围神经损伤的发生。也就是说,长期把血糖控制在合理范围,是治疗疾病的关键。

糖尿病人需要在医生的指导下,合理使用降糖药物控制血糖,平时要做好血糖测量,日常不仅要测量空腹血糖还要关注餐后血糖,定期测量糖化血红蛋白可以评估近3个月的血糖控制情况。

三、周围神经损伤要怎么治疗

1. 依帕司他:是醛糖还原酶抑制剂,可以抑制葡萄糖进行旁路代谢,减少山梨醇的生成,减轻山梨醇对神经的毒性。
2. 硫辛酸:是一种具有很强的

抗氧化作用的B族维生素,也有抑制醛糖还原酶的作用,可以减少高血糖状态下的氧化应激损伤,降低神经组织的脂质氧化,抑制蛋白质糖基化。

3. 甲钴胺:是维生素B12的活性物质,可以促进神经细胞的核酸代谢与蛋白质合成,促进神经细胞轴突的运输功能和再生,修复损伤的神经细胞。

4. 胰激肽原酶:可以扩张小血管,改善微循环障碍,改善神经细胞的营养和氧气供给。

四、还可能需要的辅助治疗

糖尿病造成的周围神经损伤,通常需要多种药物联合治疗。神经损伤后恢复的速度较慢,可能需

要持续治疗3-6个月才会看到效果。

当发生周围神经损伤之后,疼痛、感觉异常等主要症状可能会严重影响生活质量,出现睡眠障碍、焦虑症、抑郁症等情况。

使用抗神经痛药物以及中枢性镇痛药物进行止痛治疗可以缓解不适症状。

如果抑郁症状严重,建议进行心理治疗,同时使用抗焦虑、抑郁等药物,以改善生活质量。

总结一下,长期的高血糖是造成周围神经损伤的主要原因,控制血糖是治疗关键。在控制血糖的同时,可以使用依帕司他、硫辛酸、甲钴胺、胰激肽原酶等药物进行治疗。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周五

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com