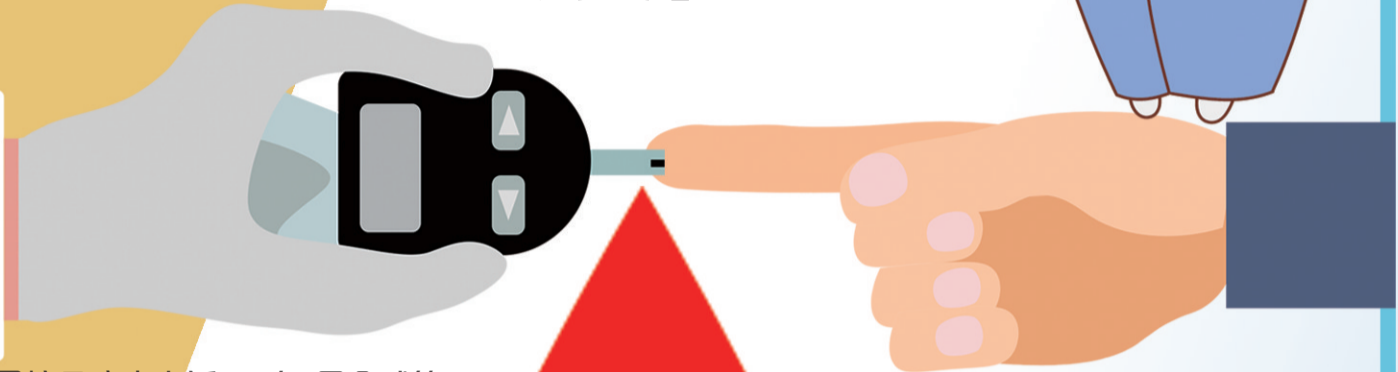




最新数据显示:中国糖尿病患者近1.3亿

我们如何摆脱“甜蜜的烦恼”?



中国糖尿病患者近1.3亿 居全球第一

因为症状隐蔽,糖尿病也被称为“无声的杀手”。其并发症累及血管、眼、肾、足等多个器官,致残、致死率高,严重影响患者健康。

令人担忧的数据是,目前,中国的糖尿病患者人数已经位居全球第一。

今年4月,中国研究团队在国际顶级医学期刊BMJ在线发表中国最新糖尿病流行病学调查文章,调查结果显示,中国成年人总糖尿病患病率为12.8%,糖尿病患者总数约为1.298亿(男性为7040万,女性为5940万)。

另有数据显示,中国每年有约83.4万人死于糖尿病引发的各类并发症。

是什么造成了“甜蜜的烦恼”?

糖尿病主要有三种形式:I型、II型和妊娠期糖尿病。

I型糖尿病的病因不明,患者通常不能自己分泌胰岛素,需要每日注射胰岛素维持生存。II型糖尿病占全球糖尿病患者的90%左右,主要是体重超重和久坐不动这两种状况加剧了患者对胰岛素的需求。

II型糖尿病曾经只在成年人中发生,现在正越来越多地见于儿童和青少年。

随着时间推移,高血糖会严重损害身体各主要器官系统,造成心脏病、中风、神经损

11月14日是“联合国糖尿病日”。最新数据再次拉响警报:全世界每6秒钟就有一人因糖尿病死亡,我国糖尿病患者近1.3亿,已经位居全球第一……糖尿病这一“无声的杀手”已经严重危害民众健康并给社会带来沉重经济负担。是什么造成这“甜蜜的烦恼”?我们该如何预防和治疗糖尿病?本期健康周刊与你一起来关注。

■ 蔡富根/整理

关于糖尿病,你了解多少?

——什么是糖尿病?

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。

糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻),出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:

1. 一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}(200\text{mg/dl})$;
2. 空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}(126\text{mg/dl})$;
3. 口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}(200\text{mg/dl})$ 。

——预防糖尿病应做哪些工作?

1. 普及糖尿病防治知识。
2. 保持合理膳食、经常运动的健康生活方式。
3. 健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖。糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。
4. 及早干预糖尿病前期人群。
5. 通过饮食控制和运动,使超重肥胖者体重指数达到或接近24,或体重至少下降7%,可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35%~58%。

——糖尿病患者的综合治疗包括啥?

1. 营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的五项综合治疗措施。
2. 糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重,纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动,可明显减少糖尿病并发症发生的风险。
3. 糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情的有效方法,自我血糖监测应在专业医生和(或)护士的指导下开展。
4. 积极治疗糖尿病,平稳控制病情,延缓并发症,糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

糖尿病人群褒碗 ——灵芝山药猪骨汤



主要功效: 饱腹控糖

推荐人群: 糖尿病人群

材料: 猪骨500g、灵芝(鲜品)30g、山药100g、生姜3片(3人份)

制作方法: 灵芝切成小片或小块状,山药削皮后切小块,猪骨洗净斩件焯水后捞起备用;将所有材料一起放入锅中,加入清水

1000ml,大火烧开后转小火1小时,加盐调味即可。

汤品点评: 我国的糖尿病患者不少,糖尿病需要忌口很多食物。这款灵芝山药猪骨汤不仅控糖还能全家饮用。

现在很多基础研究都证明,肠道菌群也许是我们控制血糖的重要靶点。吃进去而不能被人体直接吸收利用的食物残渣到肠道后可以被细菌分解利用,产生各种功能不一的化学物质,从而影响人体健康。

其中,灵芝多糖作为中医药研究的重点,就被动物研究证明能作为益生元调控肠道菌群。通过代谢产物降低血糖及胰岛素抵抗,还能起到减低食欲、减轻体重、调节免疫力等作用。另一方面,山药作为纤维含量高的根茎类食物,用来替换主食中的部分米饭也能起到控糖、维护肠道菌群健康的作用。

推荐: 广东省中医院临床营养科

■ 据《广州日报》

■ 据中新社、健康时报等