

这个“甜蜜烦恼”正向年轻人袭来

据新华社北京11月13日电《经济参考报》11月13日刊发记者侯克采写的文章《这个“甜度爆表”的疾病 年轻人也难逃》。文章称,糖尿病是严重威胁我国居民健康的四大慢性病之一,也是多种疾病的危险因素,其表现不仅是血糖数值的升高,更危险的是后续可能引起心脑血管、眼部、肾脏、足部等多个器官的并发症。

近年来,我国糖尿病患病率不断上升,并呈现年轻化的趋势。这个“含糖量”极高的“健康杀手”有哪些影响,初期有什么症状,会导致哪些不常见的“隐形”危害? 11月14日联合国糖尿病日前夕,记者采访了多位医学专家。



在山东临沂市沂南县界湖街道后中疃社区,医护人员为居民免费测量血糖。 新华社发

患病呈现年轻化趋势

随着我国社会经济快速发展,居民生活方式迎来巨大变化,饮食方面摄入高糖、高热量食物较多,活动量减少,叠加人口老龄化等因素,糖尿病等慢性病问题越发突出。

国家卫健委发布的高血压等慢性病营养和运动指导原则(2024年版)中数据显示,我国成人糖尿病患病率约为11.9%,糖尿病前期检出率为35.2%,50岁及以上成人糖尿病患病率更高。

北京大学第三医院内分泌科主任洪天配表示,当前我国糖尿病患病率不断上升,且呈现年轻化的趋势,特别是农村地区糖尿病增长速度较快。“农村地区的生活水平有所提升,但相应的健康知识和健康教育还没有到位,群众的健康意识有待提升。”

众所周知,慢性病的发病风险与年龄有着密切联系。随着我国人口老龄化趋势不断加深,糖尿病患病人数不断攀升。长期的糖尿病病程可能引发多种并发症,这不仅对患者的健康构成威胁,也给患者家庭以及社会带来日益增长的医疗负担。

“当前,我国糖尿病的患病情况还未迎来‘拐点’。”洪天配说,“尽管目前城市的患病率略高于农村,但农村的增长速度相对更快,这是一个比较危险的信号。另外,儿童青少年群体超重肥胖的情况越来越多,糖尿病的患病年龄也在降低,需要引起高度重视。”

国家儿童医学中心、北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任吴迪表示,我国儿童青少年糖尿病以1型糖尿病为主。近年来,随着儿童肥胖患病率明显上升,儿童青少年2型糖尿病患者也日益增多。两种类型治疗方式不同,1型糖尿病的青少年需要每天注射胰岛素,而2型糖尿病患者初期可以通过改善生活方式,如健康饮食、积极运动等方法来达到治疗目的。

“儿童青少年患者发病早,带病生存时间长,另外,低龄婴幼儿不会主动诉说,注射胰岛素后低血糖的风险明显高于成年患者,更需要全社会的关注。”吴迪说。

“隐形”危害不容忽视

糖尿病的外在表现不仅仅是血糖数值的升高和异常,更重要的是其带来的各种并发症和“隐形”危害,包括心脑血管并发症、糖尿病足、视网膜病变及肾脏病变等。另外,糖尿病还可能引发患者出现认知功能障碍,导致包括老年痴呆在内的多种脑部疾病发病率上升。

洪天配介绍,由糖尿病引起的动脉粥样硬化性心血管病比例很高,包括各种类型的冠心病、缺血性脑卒中、缺血性下肢血管病变等,严重者会导致患者死亡。此外,糖尿病足也是糖尿病最严重和最复杂的并发症之一,不仅会带来剧烈的疼痛,还要承受脚踝以下皮肤感染、溃烂,甚至深层组织也受到破坏的痛苦。

北京友谊医院眼科主任医师黄映湘介绍,糖尿病视网膜病变是由于患者长期高血糖导致视网膜微血管损害,同时合并视网膜神经胶质网络病变产生的一种慢性进行性致盲性眼病。

“其早期可能没有症状,随着病情加重和病期增长,会导致多种眼部组织受累,如玻璃体、虹膜、晶状体、视神经、视网膜,导致患者眼部出现黄斑水肿、视网膜或玻璃体出血、视网膜脱离等并发症。”黄映湘说,血糖越高,病程越长,发生视网膜病变的几率越大。

另外,糖尿病引起的慢性肾脏损伤,也是导致糖尿病患者死亡的主要原因之一,同时也是终末期肾病需要进行血液透析、腹膜透析及肾移植的首位原因。专家介绍,糖尿病肾病一般可分为肾小球高滤过率期、正常白蛋白尿期、微量白蛋白尿期、临床糖尿病肾病期、肾功能衰竭期等五个阶段,症状包括泡沫尿、水肿、贫血等。规范筛查是糖尿病肾病早期发现与诊断的重要手段。洪天配说,通过早期初筛,评估并及时掌握糖尿病肾病进程,可以增加诊疗有效性。一旦患者确诊为糖尿病肾病,应根据疾病分期进行个性化生活干预、定制化药物治疗等综合管理。

早期筛查 规范“控糖”是关键

当前,我国糖尿病患者在知晓率和整体血糖控制率方面并不理想,与“健康中国2030”目标仍存较大差距。

2024年7月,国家卫生健康委等多个部门发布《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024—2030年)》,提出到2030年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系,18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上,2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上。

此外,方案还提出要实施糖尿病筛查和健康干预,强化筛查长效机制。加大糖尿病筛查和干预管理力度,优化糖尿病筛查管理模式,加强糖尿病慢性并发症筛查和干预管理。

记者采访了解到,由于糖尿病起病初期较为隐匿,多数都是“静悄悄的”不易被察觉,部分患者虽然血糖有所升高,但并未感到明显不适,因此也容易被遗漏,导致病情加重。

洪天配认为,需要在高危人群中进行规范教育和筛查。“有高危因素的人群都建议尽早筛查糖尿病。为了提高筛查的准确性,要进行口服葡萄糖耐量试验,通过口服葡萄糖的方式来评估人体胰岛功能和血糖代谢情况。”

对于儿童青少年,专家建议所有超重及有家族史,或自身患有高血压、血脂异常的儿童青少年,从青春期就开始注意进行2型糖尿病检查,最好每2年进行一次。

除筛查之外,糖尿病患者规范科学的血糖管理也是至关重要的一环,更是一项长期“战役”。洪天配表示,如果血糖管理不佳,可能会出现心脑血管、肾脏、眼睛等相关并发症,血糖也会更加难以控制,治疗的风险和负担也会增加。一般成人患者空腹血糖控制目标为4.4—7.0mmol/L,非空腹血糖目标为小于10.0mmol/L。应遵循个体化原则,根据患者的年龄、病程、健康状况、药物不良反应风险等因素实施分层管理,杜绝“一刀切”。



新华社发

联合国糖尿病日:

关于糖尿病 这些说法 究竟对不对?

新华社沈阳11月13日电(记者 于也童)糖尿病患者不能吃主食? 无糖食品可以随便吃? 糖尿病并发症不会很快显现? 11月14日是联合国糖尿病日,有关专家对关注度较高的这些问题进行了解读。

科学饮食是糖尿病管理的基础,合理膳食可有效控制血糖。一些糖尿病患者为防止血糖升高选择每顿饭主食吃得很少甚至不吃。

沈阳市第四人民医院内分泌科副主任医师秦娟提示,糖尿病患者规律进餐是指一日三餐时间相对固定,过度限制主食摄入可能导致低血糖,甚至造成维生素、微量元素缺乏等营养失衡状况。“建议定量摄入主食,可选择粗粮与细粮结合的饮食方式。”秦娟说。

随着高糖摄入的危害日益引发关注,无糖食品成为不少糖尿病患者的选择。无糖食品真的可以随便吃吗?

“无糖食品并不是完全不含糖。”沈阳市疾病预防控制中心营养与食品卫生所医师方娜介绍,例如,一些无糖饼干虽不含蔗糖,但含有大量淀粉,也可导致血糖升高。专家提示,即便是无糖食品,糖尿病患者也不能无节制地食用。

糖尿病是一种慢性疾病,人们往往认为其并发症在患病多年后才会显现。但临床中,有的患者刚刚被诊断为糖尿病,并发症就“迫不及待”地找上门。

沈阳市第五人民医院内分泌三科主任徐静介绍:“一部分人可能在被确诊为糖尿病之前,已经经历了血糖水平高于正常但尚未达到糖尿病诊断标准的阶段。这个阶段,高血糖已经开始对血管和神经系统造成损害,为并发症的出现‘埋下伏笔’。”

此外,糖尿病并发症显现的时间也受患者血糖控制情况、年龄大小、遗传因素、生活方式等多种因素影响。“刚刚被确诊为糖尿病的患者,可尽快咨询专业医疗人员,安排个性化的管理计划,以达到逆转或至少延缓并发症的进程。”徐静说。