



“杜主任，麻烦帮我看下，这几种药还需要继续吃吗？”“杜主任，我在你这里看病好几年了，目前血糖控制得还比较好，以后还需要注意些什么？”11月14日是世界糖尿病日，在达州市中心医院的义诊活动现场，该院内分泌代谢科主任杜晓梅一大早就被她的“老朋友”们围住了。

“这些药还是要按时按量吃，另外，你需要定期做肝功能、肾功能等方面的检查，以监控药物的副作用。”“与糖尿病的斗争是长期性的，血糖控制住后，还应该注意健康饮食习惯、规律作息时间等。”在耐心地回答完病友们的咨询后，杜晓梅抽空接受了记者的采访。

她告诉记者，糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖则是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。糖尿病时长期存在的高血糖，容易引发很多并发症，导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。为了普及糖尿病的相关防治知识，提升市民们防病治病的意识，做到及早预防、正规治疗，提高人民群众生活质量，达州市中心医院特意在世界糖尿病日举行了大型公益义诊活动。

## 患者年龄日趋年轻 农村患者大幅增加 世界糖尿病日 达州市中心医院大型义诊

### 相关链接 如何正确自测血糖？

首先注意血糖仪的各种提示信号，并保证操作前有充足的电量。然后调整好血糖仪代码，使之与试纸代码相同。每次自测时，都要察看试纸表面有无受潮或受其他污染，切忌用手触摸试纸条表面。采血前先用温水或中性肥皂洗净双手，反复揉搓准备采血的手指，直至血量丰富。然后用75%的酒精消毒指腹，待酒精挥发完后再扎手指。将一滴饱满的血吸入试纸的吸血槽中，将试纸插入血糖仪中等待结果即可。需要注意的是，将血吸到试纸上后不要再追加吸血，否则会使测试结果不准确。

### 及早预防正规治疗是关键

“糖尿病是我们内分泌代谢科接诊中最主要的病种。”杜晓梅说，“相关统计数据显示，我国糖尿病的患病率达到11.7%左右，而60岁以上的老人的发病率更是高达20%以上，这个数据让人忧心。而更让人担心的是，从我们科室的门诊数据来看，糖尿病的患病数量逐年上升，患者的年龄结构呈现年轻化趋势。另一方面，随着社会经济的发展，农村人口的生活条件也越来越好，大家吃得好，住得好了，但是由于健康宣教的普及还不够，导致农村人口中糖尿病患者大幅增加。”

“我们科室的门诊量目前已达到100多人/天，而糖尿病患者占30%以上。”杜晓梅表示，据她的了解，这个数量仅仅是冰山一角，因为更多的潜在糖尿病患者并没有到正规医院就诊。“有的是采取凭主观想象，自己到药店买药吃，有的是被一些不良商家忽悠，而轻信所谓的特效药、偏方等，所没有到正规专业的医疗机构就诊。其实，糖尿病患者的个体差异很大，治疗方案也是很个性化的。所以糖尿病必须规范治疗，如果轻易乱吃药，不但控制不了血糖，而且容易导致并发症，贻误最佳治疗时间。”

### 导致糖尿病的主要原因

“糖尿病分为1型或2型糖尿病，导致其产生的主要原因，目前医学界普遍认为是遗传因素和环境因素两方面的原因所致。”据杜晓梅介绍，1型或2型糖尿病均存在明显的遗传异质性，并存在家族发病倾向。有统计数据显示，大约1/4—1/2的糖尿病患者有糖尿病家族史。临床上至少有60种以上的遗传综合征可伴有糖尿病。1型糖尿病有多个DNA位点参与发病，其中以HLA抗原基因中DQ位点多态性关系最为密切。在2型糖尿病已发现多种明确的基因突变，如胰岛素基因、胰岛素受体基因、葡萄糖激酶基因、线粒体基因等。另外一个导致糖尿病的因素就是环境因素，因进食过多、体力活动减少等而导致的肥胖，是2型糖尿病最主要的环境因素，使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。而1型糖尿病患者存在免疫系统异常，在某些病毒如柯萨奇病毒、风疹病毒、腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应，破坏胰岛素β细胞。

需要注意的是不是所有糖尿病患者体型都很肥胖，相反，有的患者还很消瘦。例如，多饮、多尿、多食和消瘦，这种“三多一少”症状，就常见于1型糖尿病；而疲乏无力，肥胖等症状则多见于2型糖尿病。

### 孕期也别敞开心

“另外一个需要引起大家注意的是，孕期女性

也要注意健康饮食，不要过量。”杜晓梅说，“很多准妈妈认为妊娠期血糖高不用担心，生完孩子血糖就正常了，其实这是个误区。妊娠期糖尿病属于高危妊娠，血糖控制不当会给母婴双方都带来很大的影响。”

据了解，从达州市中心医院内分泌代谢科的临床来看，近年来，特别是二孩政策后，妊娠期糖尿病发病率显著升高。“妊娠期糖尿病的最佳筛查时间是孕24—28周。但是对于存在高危因素的准妈妈们，建议在首次产检时直接进行75克口服葡萄糖耐量实验，以便明确诊断。必要时孕晚期重复检测，因为偶尔一次血糖水平超标，并不能代表就得了妊娠期糖尿病。”

今年世界糖尿病日的主题是“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”。杜晓梅建议女性朋友，保持健康的生活方式，要注意饮食均衡和适当运动，保持良好的生活习惯，戒烟限酒。尤其是妊娠期女性，更应当保持健康的生活方式，尽量避免久坐，多做运动，合理膳食，不要“过度”进补。

### 如何科学预防糖尿病

“符合以下任一条件，就可诊断为糖尿病：(1)有糖尿病“三多一少”等(多饮、多食、多尿、体重下降、皮肤瘙痒、视力模糊等急性代谢紊乱表现)症状者，同时一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)；(2)空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl)；(3)口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)。”杜晓梅说。

“虽然目前尚无根治糖尿病的方法，但通过多种治疗手段可以控制好糖尿病，即便是有糖尿病史的家庭，只要掌握了糖尿病的发病规律，采取积极的预防措施，也能避免糖尿病的发生。”谈到如何预防糖尿病，杜晓梅告诉记者，目前医学界公认的三级预防可以起到较好效果：

一级预防：树立正确的进食观，采取合理的生活方式。糖尿病的发生虽存在一定的遗传因素，但生活因素和环境因素也很重要。过度摄入热量、营养过剩、肥胖、缺少运动是发病的主要原因。摄入适当热量，低糖、低盐、低脂、高纤维、维生素充足，是最佳的饮食原则。

二级预防：定期测量血糖，以便尽早发现无症状性的糖尿病。中老年人应该将血糖测定列入常规的体检项目，即使一次血糖测定正常，仍要定期测定。凡有皮肤感觉异常、性功能减退、视力不佳、多尿、白内障等，更要及时去测定血糖并仔细鉴别，以尽早诊断，获得早期治疗的宝贵时间，避免并发症的发生。

三级预防：糖尿病病人很容易并发其他慢性病，患者多因并发症而危及生命。因此，要对糖尿病慢性并发症加强监测，因为早期诊断和早期治疗，可以有效减少并发症造成的危害，能使病人过上正常人的生活。

(王标 本报记者 罗天志 刘河林)

