

早期高血糖不加以控制 容易发展成为糖尿病

奶茶、可乐、糖水、蛋糕……高糖食物会给人们带来愉悦的幸福感,让人们疲惫的身心得到片刻放松,“靠糖续命”成了许多打工族生活中的习惯。而实际上,这些看似“甜蜜”的食物,不健康的生活方式,却在悄然地升高着我们的血糖,变成“甜蜜的负担”,甚至发展为糖尿病。

近年来,我国糖尿病患病率不断上升,目前已达12.8%,总人数约为1.1亿,高居全球第一。而佛山市约有100万名糖尿病患者,不仅老年患者众多,且40岁以内的糖尿病及糖尿病前期患病率大幅增加,但全国糖尿病患者的知晓率、治疗率、达标率仍不足50%,形势严峻。

“糖尿病患者长期血糖偏高,会导致各种组织损伤,特别是眼、肾、心脑血管、周围神经的慢性损害,从而出现多器官功能障碍。”广东省中西医结合医院内分泌科主任、南海名医唐奇志说,如果早期高血糖不加以控制,将很容易发展成为2型糖尿病。

高血糖与糖尿病的关系

“血糖升高都是糖尿病的主要表现之一,但出现高血糖并不一定表示是患上了糖尿病。”唐奇志说,比如机体应激性反应会出现的一过性血糖升高,并不一定就是糖尿病,因为应激消失后血糖可恢复正常,“所以确诊糖尿病必须进行糖耐量试验检查。”

糖尿病是由于体内胰岛素分泌不足及胰岛素抵抗所导致的血糖升高,可引起蛋白质、脂肪及水电解质酸碱代谢紊乱,其



■唐奇志(左二)带领团队查房。

发生与遗传和环境因素等相关,糖尿病属于慢性疾病,需要长期生活方式干预和坚持用药。

高血糖并不等于糖尿病。但早期高血糖人群必须控制饮食、适量运动,否则极易发展成为糖尿病患者,所以发现高血糖后应积极管理干预生活方式,定期检查随访。

高血糖与糖尿病的判定

唐奇志表示,确诊糖尿病必须进行糖耐量试验检查,需要测两个血糖值即空腹血糖及服糖后2小时血糖。

糖耐量试验检查:先抽取空腹静脉血糖,然后服用医院提供的75g葡萄糖糖粉溶于温水2小时后测定静脉血糖。

如果空腹血糖>7.0mmol/L,

或者服糖后两小时血糖>11.1mmol/L,满足两者之一即可诊断为2型糖尿病。

当空腹血糖在6.0~7.0mmol/L之间,即为空腹血糖异常;当服糖后两小时血糖在7.8~11.1mmol/L之间,即为糖耐量减退。空腹血糖异常、糖耐量减退,都属于糖耐量异常,又称为糖尿病前期状态。

如何预防高血糖(糖尿病)

1. 合理均衡饮食

糖尿病很重要的一点就是要管住嘴,饮食中尽量不吃高脂肪、高盐、高糖等不健康的食物。同时,应根据实际情况随时调整饮食方案。科学地安排好主食与副食,不可只注意主食而轻视副食。在总能量保持不变

的前提下,自由地选择不同食物,变化饮食种类,使饮食变得丰富营养。

2. 适量运动

首先应该注意规律性运动,避免突然的剧烈运动。运动可以分为轻微有氧运动、中等度有氧运动、剧烈运动。

如果年龄较大,可以试试快走、散步和打太极拳等轻微的运动,既能消耗能量也能锻炼身体,切忌过度运动,易导致心脑血管急症。

3. 定期筛查体检

定期检查是很有必要的,早发现、早诊断、早治疗,可以帮助人们及时地发现糖尿病、血糖异常等情况。

文/图 珠江时报记者 许可可
通讯员 梁健桃

南海四院举办“助您快乐,无痛分娩”活动

为准爸准妈答疑解惑 为母婴健康保驾护航

珠江时报讯(记者/何泳谊 通讯员/黄春梅 李霞玉 摄影报道)5月5日是国际助产士日。在这个特别的日子里,南海区第四人民医院第九党支部举办“助您快乐,无痛分娩”活动,表彰“最美助产士”,致敬守望生命花开的产房天使。活动还邀请10对准爸准妈妈参加,助产专家们答疑解惑。

“助产士是托起新生命的天使,她们不分白昼与黑夜,用最专业的知识、最温柔的爱,关爱每一位孕妇,是分娩过程中最亲密的伙伴。”南海四院党委书记陈振华介绍,该院妇产科是南海区“十四五”医学重点专科,佛山市医学培育专科,无痛分娩率与分娩量均在南海区排名前三。

活动现场,8名有着20年工龄以上的助产士被评为“最美助产士”。获得“最美助产士”称号的邓金练从事助产工作将近30年。邓金练笑着说:“产房是个很特别的地方,有温馨齐心的团队,更有拥抱新生命的喜悦,只要身体允许,自己一定坚持到最后。”

“产房如同战场,你就是最高指挥官。产床如同大海中的小舟,危险中,你最有经验。你就是

生命的守护神……”南海四院产科主任黄利川特意为助产士团队送上诗歌朗诵《致生命的摆渡人——助产士》,致敬这些守望生命花开的产房天使。

什么情况预示分娩启动了?如何减少分娩疼痛感?有无痛分娩吗?带着准爸准妈妈的一系列问题,产科门诊主管护师李双辉为大家介绍了该科室的门诊情况,引导他们在分娩前可在周一、三、五上午前往助产门诊进行咨询。助产门诊将根据孕妈妈自身条件和孕期产检情况,共同制定属于这个家庭的安全“分娩计划”。

此外,护理组长姚娟还为大家带来《快乐分娩》小课堂,为准爸准妈妈讲解自然分娩的过程,在分娩过程中如何自我调节。现场还邀请了准爸准妈们上台,手把手教准爸协助准妈妈坐分娩球,做摇摆操为顺产提前做好体能训练。

黄利川表示,自然分娩、快乐分娩是每一位妇妇人的追求,也是我们的永远的初心,让每位妈妈都在温馨中快乐安全分娩,是我们共同的责任。我们将继续用真爱与爱心守护生命,筑就妇婴健康的长城。



■8名助产士被评为“最美助产士”。

+

新冠疫情防控常态化

+

讲科学、严防控

+

勤洗手、常通风

+

戴口罩、一米线

+

用公筷、健康码

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

+

做好新冠疫情防控常态化
履行“健康第一责任人”职责

1

学习健康知识

2

做好健康监测

3

增强社会责任感

4

科学防控，不紧张、不松懈

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作