

记牢六招控制血糖 远离“甜蜜杀手”

为您介绍糖尿病常见症状、治疗方法、饮食秘诀等基本知识

糖尿病,这位“甜蜜杀手”目前正在侵害我国1.14亿人。别以为这只是老年人的“专属”,前段时间就有一位20岁的女孩被查出患上糖尿病。关于糖尿病,你了解多少?一起来看看吧。

案例

20岁女孩患上糖尿病

中国普通成年人中,20岁以上的有9.7%患有糖尿病,且其中60.7%未得到诊断。此外,还有15.5%的人群处于糖尿病前期状态。

据国家卫计委的最新统计,我国成人糖尿病的患病率已经高达11.6%,患者人数超过了1.14亿。更加让人担忧的是,糖尿病的危害主要在于并发症,我国糖尿病患者的治疗率仅为25.8%,治疗低导致的并发症发病率高,严重影响了患者的生命健康。

最近有媒体曝出,浙江海宁一名20岁的姑娘小丽(化名),最近总是觉得每天怎么吃都吃不饱,于是被妈妈拉着去了医院,结果竟被查出得了一种一辈子都无法根治的疾病——糖尿病。

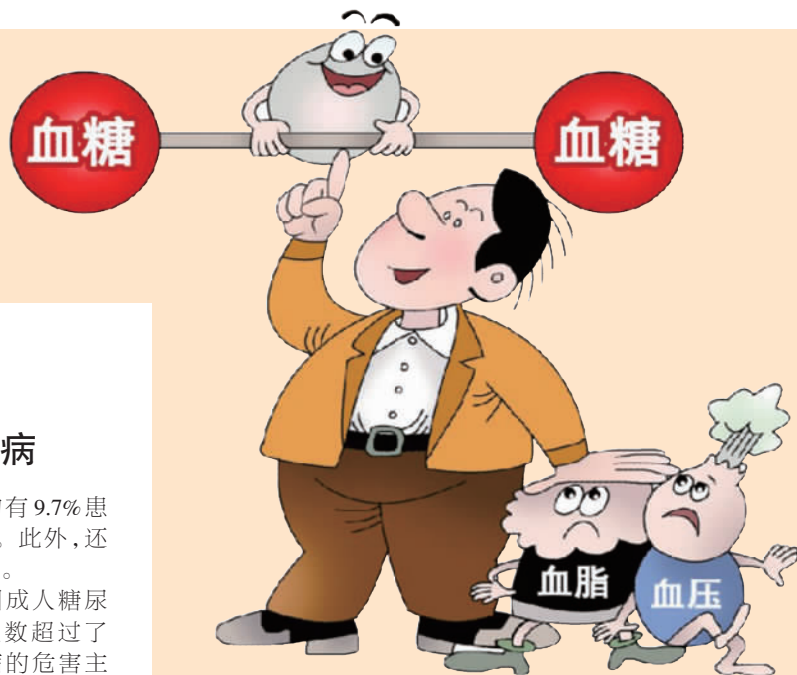
究竟是什么原因导致小丽得糖尿病?很多人第一反应就是遗传,确实,为小丽接诊的朱医生说,小丽的很多亲属都有糖尿病,所以遗传是有一定因素的。

“但是,最主要的原因不是遗传!”朱医生在询问病情的时候发现,导致小丽糖尿病的主要原因,是小丽长久以来的一个坏习惯:不吃早饭!小丽也承认,这四五年里,自己几乎从不吃早饭,大部分时候都是睡晚了索性就不吃了。

可是,不吃早饭为什么会得糖尿病?朱医生解释:不吃早餐会造成我们热量摄入中断,就会引起低血糖反应。由于午餐和晚餐要把缺失的热量补回来,所以很容易进食过多,导致血糖反弹性升高,使血糖出现较大波动,进而影响全天的胰岛素调节,经常不吃早饭就会导致更严重的代谢紊乱,最终可能会发展成糖尿病。

朱医生提醒大家,尤其是像小丽这种有家族遗传的人群,更要注意:生活方式和饮食上都要尽可能规律起来,早饭一定要吃,三餐一定要按时,并且要多吃粗粮。甜品、饮料不要喝,水果要适量吃!

撰文/整理 刘浩华



常见后果

增加患心脏病和中风危险

- 1、随着时间的推移,糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经。
- 2、糖尿病增加了患心脏病和中风的危险。50%的糖尿病患者死于心血管病(主要是心脏病和中风)。
- 3、足部神经病变(神经受损)与血流量减少结合在一起,增加了患足部溃疡、感染以及最终需要截肢的可能。
- 4、糖尿病视网膜膜病变是失明的一主要病因,它是视网膜小血管长期累积受损的结果。全球1%的盲症可归咎于糖尿病。
- 5、糖尿病位居肾衰竭主要病因之列。
- 6、糖尿病患者死亡的总风险比未患糖尿病的同龄人至少增加一倍。

典型症状

出现“三多一少”症状

食量增加。糖尿病症状表现为多食。糖尿病发生以后,患者因为体内大量的尿糖丢失,身体处于半饥饿的状态,需要通过进食及时补充能量,此时,糖尿病患者的食量就会增加。

尿量增加。糖尿病症状表现为多尿。小便次数增加几乎每个糖尿病患者都会出现,有的患者一晚上要起夜很多次,无法睡个安稳觉。糖尿病多尿症状是因糖尿病患者体内的血糖浓度过高,导致排出的尿糖增多,相应引起尿量也增多。

饮水量增加。糖尿病症状表现为多饮。由于糖尿病患者尿量增多,身体中的水分丢失过多,会引起细胞内脱水,刺激神经中枢,出现烦渴,因此会出现频繁喝水,每次饮水量和饮水次数都增多。

体重下降。糖尿病发生以后,患者因身体中产生的胰岛素不足或胰岛素敏感性下降,不能充分利用葡萄糖,从而使脂肪和蛋白质分解加速,导致人体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗,再加上水分的丢失,患者会出现体重下降的表现。

除了以上典型的“三多一少”症状,糖尿病还包括其他一些症状,比如肢端麻木、双眼视物模糊或皮肤瘙痒、感染缠绵不愈等。

治疗方法

“五驾马车”缺一不可

中山大学孙逸仙纪念医院副院长、著名糖尿病专家严励指出,糖尿病的治疗中,医学营养治疗、运动、药物治疗、自我监测和健康教育是“五驾马车”,缺一不可。

其中,营养治疗是糖尿病管理的重要基础,贯穿糖尿病全过程。糖尿病人怎么吃,个体差异很大。有两个原则:通过饮食治疗使得糖尿病得到更合理的控制;保障生活质量。

严励指出,营养治疗的目的是既有利于糖尿病的良好控制,又能保证病人健康及生活质量。病人应根据病情、并发症、工作性质、有没有其他疾病、基础体重、药物治疗方案、个人饮食习惯、经济情况等,在营养师指导下制定既符合病情需要,也可长期执行的食谱。食谱不是看医生一次定了就永远维持的,要根据身体情况的变化,不断做出调整。

严励指出,其实得了糖尿病不可怕,糖尿病的慢性并发症才是影响病人生活质量,甚至生命安全的杀手。

要预防并发症或延缓并发症的进展,第一要早发现早治疗,不少2型糖尿病患者发现得晚,有些心肌梗塞或肾衰了才知道得了糖尿病。有的病人是知道自己有糖尿病,由于没觉得有明显不舒服,故不重视治疗,以致发生了并发症才后悔。这些都是值得病友注意的经验教训。

严励强调,即使普通人,到40岁后每年体检一定要检血糖;本身就是糖尿病的,每年都必须做周年检查,看看有没有并发症,并发症到什么程度,进行评估,从而制定治疗方案。

饮食秘诀

控制血糖应做好这六点

1、主食粗细搭配。每日主食4~8两,粗细粮搭配。粗粮如麦片、荞麦、玉米、杂粮等含有较多的膳食纤维,可延长食物在胃内停留的时间,延缓葡萄糖的吸收。

2、进餐时多吃、先吃蔬菜。中国居民膳食宝塔指出,每天每人至少应摄入500克的瓜果蔬菜。瓜果蔬菜含大量维生素、无机盐和膳食纤维。每餐半斤的蔬菜能促进大便通畅,减少胆固醇吸收,降低心血管疾病的发生率。

3、清淡饮食,重视蛋白质摄入。食物的成分应该是低脂肪、适量蛋白质、高碳水化合物。其中高碳水化合物是指主食。

4、避免进食粥和米粉类食物。粥进入胃肠道容易被吸收,引起血糖快速升高。对糖尿病患者来说,“喝粥如同喝糖水一般”。米粉类(肠粉、沙河粉、米粉等)是由米磨成米浆后制成,吸收也和粥差不多。但粥和粉也绝非“禁品”,当胃口不佳或非常想吃时,配上大量的蔬菜和少量的肉末,可适量进食。

5、少食多餐,两餐之间可加餐。一次大量进餐可造成血糖剧增,不利于血糖稳定,最好采用每日4~6餐的方法。少量多餐可避免摄食不足,还减少了低血糖风险。糖尿病患者的加餐可以用水果、鸡蛋、豆制品、酸奶等来替换主食,加餐时间可放在两餐之间或者主餐之前,比如上午10点左右、午餐之前、午睡之后、晚餐之前、睡前。

6、掌握进食速度,每次用餐20分钟。任何食物都要细嚼慢咽,每口食物咀嚼20~30下,每餐进餐时间控制在15~20分钟左右,这样胃的饱腹感才有充足的时间反应到大脑皮层,再反馈到口和手:“该停止了”。

