

@肥胖熬夜久坐的你！ 已被糖尿病悄悄盯上……

11月14日
联合国糖尿病日



糖尿病
一种以血糖升高为特征的代谢病



- 糖尿病有这几种类型
- 1型糖尿病
目前无法治愈，多见于儿童和青少年，需接受治疗并接受随访
 - 2型糖尿病
目前无法治愈，多见于成年人。可通过调节生活方式+药物联合治疗，发病人数占糖尿病患者的90%以上
 - 妊娠糖尿病
自身和后代发生2型糖尿病风险增加，孕分娩后，通常可自行恢复
 - 其他特殊类型糖尿病

- 警惕这些前期征兆
- 颈部腋下出现色素沉着
 - 吃很多体重还下降
 - 视力减退
 - 伤口难以愈合
 - 刚吃完又饿
 - 足部麻痹或疼痛
 - 夜间尿频
 - 睡眠质量严重下降
 - 喉咙干燥
 - 皮肤干燥发痒
 - 总是感冒
 - 泌尿系统易感染

昨日是联合国糖尿病日。提起糖尿病，大家并不陌生。有数据指出，我国2型糖尿病患病率已上升至11.2%。糖尿病患者近1.2亿，患病人数位居世界第一……糖尿病是因为吃糖太多？究竟有没有办法“逆转”这一疾病？

除了“三多一少”， 出现这些症状要警惕

糖尿病的典型症状是“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻）。但专家表示，现在具有典型“三多一少”症状的患者非常少，大部分患者早期没有症状。

那么，还有什么线索能够提示我们可能患有糖尿病，需要进一步的检查诊断呢？

据今年“联合国糖尿病日”宣传要点的介绍，年龄≥40岁、超重与肥胖、高血压、血脂异常、静坐生活方式、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿（出生体重≥4Kg）生育史，具备任一因素都是糖尿病高危人群，都应注意预防管理。

而6.1mmol/L≤空腹血糖(FBG)<7.0mmol/L，或7.8mmol/L≤糖负荷2小时血糖(2hPG)<11.1mmol/L，为糖调节受损，也称糖尿病前期，属于糖尿病的极高危人群。

肖新华表示，除此之外，出现不明原因的体重下降，伤口愈合慢，皮肤瘙痒，肢体麻木，视觉模糊等症状，也要警惕是否患有糖尿病。

值得警惕的是，个别的糖尿病患者早期表现出低血糖反应，也要予以足够的重视。

“逆转”糖尿病， 需要“管住嘴、放开腿”

糖尿病至今仍是一种终身性疾病，无法治愈。所以，如果患者被确诊为糖尿病，理论上讲，是不可能逆转的。

肖新华表示，可以采取有效措施，使糖尿病高危人群延缓发病时间，甚至终身不发病；也可以使已经确诊的糖尿病患者延迟并发症的发病时间，甚至终身远离并发症。

目前生活方式的干预对于预防糖尿病是最有效、最经济的方式，其简单来讲就是“管住嘴、放开腿”。

专家提醒，应适度减少高热卡、高能量食物的摄入，同时进行规律的锻炼和减重。40岁以上人群最好每年进行糖尿病筛查，尽早发现糖尿病前期，及时干预。

而对于糖尿病患者，要注意综合管理，包括饮食治疗、运动、药物治疗、血糖监测和健康教育五个方面。坚持综合管理，糖尿病是完全可以控制的，可以实现接近正常人的生活。（中新）

中国糖尿病患者近1.2亿，儿童也会患糖尿病

说起糖尿病的危害，大家可能早有耳闻。我国糖尿病患者人数庞大，大多患者往往饱受并发症之苦，不仅严重危害患者健康，还会给社会带来沉重的经济负担。

北京协和医院内分泌科主任医师肖新华表示，我国糖尿病患者有近1.2亿，患病人数位居世界第一。

今年4月发布的《中国2型糖尿病防治指南(2020版)》指出，我国2型糖尿病患病率已上升至11.2%。

随着人们生活条件的改善以及老龄化的发展，糖尿病还有非常庞大的后备军人群。

专家表示，一般来讲，老年人群更容易患糖尿病。但近年来，随着饮食结构变化、生活节奏加快，糖尿病逐步年轻化，不再只是老年人的专属名词。

当代年轻人几乎每天都在经历着熬夜、久坐、饮食不规律的生活，这些都可能是糖尿病的成因。

除此之外，现在儿童营养丰富，但户外活动量较少，加上学习压力很大，“小胖墩”越来越多，导致儿童、青少年糖尿病的患病率也越来越高。

而相比之下，比糖尿病更可怕的是各种并发症。

肖新华介绍，糖是我们身体非常重要的能量，就像汽车的发动机需要汽油一样。但如果有过多的糖，且长期存在，身体就会受到严重伤害，称为糖尿病毒性。

根据今年发布的“联合国糖尿病日”宣传要点介绍，长期高血糖可引起多种器官，尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭，导致残废或者过早死亡。

“甜蜜的烦恼”从何而来？是因为糖和主食吃太多？

糖尿病是一个和生活方式有直接关系的疾病，患病原因和生活方式、饮食结构有很大的关系。

专家表示，糖尿病的发病机制虽然很复杂，但大部分糖尿病患者，特别是2型糖尿病患者，诱发因素相对清楚。

除了年龄、遗传等不可控的因素，日常生活中高热量食物摄入过多；缺乏运动；肥胖；抽烟、喝酒等不良嗜好都是糖尿病的诱发因素。

肖新华提醒，对糖尿病的病因而，很多人误以为是糖或主食吃太多，其实更应注意的是高脂肪、高热量的食物，这类食物吃太多会导致总热卡摄入过多。

如果盲目减少或不吃主食，会使得碳水化合物摄入量不足，进而造成营养不均衡。

此外，肖新华表示，糖尿病患者和正常人一样，需要各种营养成分，食物要多样化，日常许多食物都可以吃，但总量一定要控制。

因此，对于糖尿病患者来说，市面上的“无糖”“低糖”的食物都可以吃。需要注意的是，“无糖”的食物并不代表不会增加血糖，更不能够降糖。

2021年11月17日 停气通告

因燃气施工需要，下列用户将按计划停气：兰宝苑、兰宝西苑、蠡湖天著（聆湖雅筑）、太湖花园二期84#—99#，停气时间为2021年11月17日08:00至2021年11月17日17:00，停气时长为9.0小时。

无锡华润燃气有限公司
2021年11月15日