

了解糖尿病，预防糖尿病

◎乐山市沙湾区文豪社区卫生服务中心 季小松

糖尿病是一种以高血糖为特征的慢性代谢性疾病，是由于胰岛素绝对或相对不足、胰岛素作用缺陷而引起糖、蛋白质和脂肪代谢的紊乱。近年来，糖尿病患者的人数越来越多，因此，有必要了解糖尿病，做好科学预防。

这些因素在暗中作祟

环境因素：糖尿病很多情况下是因为后天的生活方式导致，如长期、大量摄入热量过高的食物，长期饮食不规律、熬夜、生活方式不健康，长此以往有可能会引起胰岛细胞功能的衰退，从而出现糖尿病。

遗传因素：家族中有糖尿病患者，个体患糖尿病的风险显著增加。遗传基因可影响胰岛素的分泌、作用及身体对血糖的调节机制。若携带相关致病基因，在外界环境因素协同下，患糖尿病的概率大幅上升。

个体因素：自身免疫性糖尿病是由自身免疫系统攻击和破坏胰岛β细胞导致的胰岛素绝对缺乏。

药物作用：部分药物，长期使用会干扰体内糖代谢过程。这些药物可影响胰岛素的分泌或作用，打破身体原有的血糖调节机制，使血糖升高，增加患糖尿病的可能性。

危害不止血糖高

影响肾脏健康：糖尿病的危害之一就是会影响肾脏健康。糖尿病会导致高血糖、高血压以及高血脂，而这些都会使肾小球微循环滤过压异常升高，早期的时候主要表现为蛋白尿、浮肿，晚期会出现肾功能衰竭的情况，严重者会导致死亡。

导致心血管疾病：患上了糖尿病之后，血液的黏稠度会大大地增加，血小板也会聚集在一起，脂质会在血管壁大量沉积，从而引发高血脂、高血压等心血管疾病，也会加重动脉粥样硬化的症状，引发冠心病。

引起周围血管病变：糖尿病患者的血糖升高，会对周围血管健康造成影响，引起周围血管病变，导致局部组织对损伤因素的敏感性降低，血流灌注也会明显不足。如果不小心受了外伤，或者是出现了局部感染，糖尿病患者往往比一般人更容易发生局部组织溃疡，最常见的发病部位就是足部，这种情况被称作糖尿病足。

导致各种眼病：糖尿病视网膜病变是糖尿病常见的微血管并发症之一，其主要成因是长期的高血糖状态对视网膜微血管造成的损害，从而影响视网膜的正常功能与结构。轻者视力严重下降，重者会直接失明。

影响身体的正常代谢：糖尿病患者身体当中的胰岛素处于相对或者绝对缺乏的状态，组织不能利用葡萄糖，脂肪分解产生酸性酮体引起体内酮体的蓄积，糖尿病酮症酸中毒是在糖尿病酮症的基础上，血糖和血酮进一步的升高导致代谢性酸中毒。

做好预防少遭罪

健康饮食：要保持均衡的饮食结构，控制好总热量和糖分的摄入，多吃新鲜蔬菜、全谷类的食物，尽量食用低糖、低脂、低盐、高纤维、高维生素食物。树立正确的进食观念，避免营养过剩能够有效降低糖尿病的发生率。

运动：合理的运动可以消耗掉多余的热量，保持和降低体重，还可以改善心肺功能、促进血液循环，增加能量消耗、加速糖类代谢、改善胰岛素抵抗等情况。每周至少做3次有氧活动，每次不少于半小时。在日常生活中，建议每隔一小时就起身活动一下。

控制体重：肥胖，尤其是腹型肥胖是2型糖尿病发生的危险因素。因此，保持合理的体重对于防治糖尿病至关重要。可以通过科学调整饮食结构，减少高糖高脂食物摄入，搭配规律的有氧运动与力量训练，逐步实现体重的健康管理，为血糖稳定筑牢防线。

精神减压：过度压力会导致焦虑、抑郁、肥胖、免疫功能障碍，进而影响血糖调节。可通过正念、冥想、认知行为治疗等干预改善心理健康状况。

睡眠充足：良好的睡眠能够调节体内激素水平，保持代谢平衡，有助于控制体重，减少糖尿病的发生风险。建议每天保证7~9小时的睡眠时间，创建一个安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境。

戒烟戒酒：研究发现，不吸烟，不饮酒，保持健康心态，可以使糖尿病的发生率降低。

定期体检：40岁以上人群要每年定期进行一次空腹血糖检测，特别是有糖尿病家庭史的高危人群，更要定期去进行检查。☺